

Секция 4
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.011.3

**СТРУКТУРА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ
STRUCTURE OF COORDINATION TRAINING OF TECHNICAL
UNIVERSITY STUDENTS IN FOOTBALL**

И.В.Аверьянов

(Московского государственного технического университета имени
Н.Э. Баумана)

I.V.Averyanov

(Moscow State Technical University named after N.E. Bauman)

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты моделирования координационной подготовки студентов технического университета занимающихся футболом, разработанной с целью определения четких научно обоснованных ориентиров в рамках совершенствования различных координационных способностей, для повышения эффективности процесса физического воспитания. В данной научной статье теоретически обоснован объем и направленность педагогического воздействия, определенные с учетом уровня значимости различных видов кинестетических координационных способностей (ККС), лежащих в основе повышения эффективности игровой и соревновательной деятельности (на модели сборной радиотехнического факультета по футболу Омского государственного технического университета).

Annotation. The article presents the theoretical aspects of modeling the coordination training of students of a technical university involved in football, developed in order to determine clear scientifically grounded guidelines in the framework of improving various coordination abilities, to increase the effectiveness of the process of physical education. This scientific article theoretically substantiates the volume and direction of pedagogical impact, determined taking into account the level of significance of various types of kinesthetic coordination abilities (KKS), underlying the increase in the efficiency of playing and competitive activity (on the model of the football team of the radio engineering faculty of the Omsk State Technical University).

Ключевые слова: студенты, физическая культура, студенты, учебный процесс.

Keywords: students, physical culture, students, educational process.

Цель исследования. На основе результатов, полученных в ходе корреляционного анализа показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей и отдельных видов спортивной подготовленности, осуществить теоретическое обоснование и построение структурной модели координационной подготовки студентов технического университета, занимающихся футболом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, методы математической статистики (корреляционный анализ).

Выводы и обоснование новизны. На основании результатов данного исследования, выявлены сходные признаки структурных моделей координационных способностей студентов сборной радиотехнического факультета по футболу и студентов 1 курса занимающихся футболом. В этой связи нашло свое подтверждение возможность совершенствования кинестетических координационных способностей у студентов 1 курса занимающихся футболом по средствам методики координационной подготовки сборной радиотехнического факультета по футболу в рамках процесса физического воспитания студентов ОмГТУ.

Специалисты, изучающие проблему моделирования в физкультурно-спортивной деятельности [1, 2, 4], говорят о существовании неких промежуточных и конечных характеристик, определяющих перспективность спортсменов в избранном виде спорта. Первую группу образуют критерии, несущие информацию о промежуточных результатах соревнований (например, результатов, относящихся к массовым спортивным разрядам). Вторая группа – так называемые итоговые модельные характеристики – это данные, характеризующие уровень спорта высших достижений [1, 3].

Особый интерес представляют перспективные модели, разработанные на основании прогноза уровня, которого спортсмену предстоит достичь в ближайшей или же более отдаленной перспективе. Параметрами такой модели являются данные о значимости разных составляющих спортивной подготовки, для повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Процесс разработки перспективной модели заключается в получении ориентира (некоего эталона), учитывая который тренер может более рационально строить спортивную подготовку отталкиваясь от исходного уровня подготовленности спортсмена.

Одним из важнейших составляющих подготовки спортсменов, занимающихся футболом является координационная тренировка. Высокий

уровень координационных способностей обеспечивает эффективное совершенствование технической и физической подготовленности. В ситуационных, а особенно в игровых видах спорта координационная подготовка рассматривается отдельным разделом, требующим пристального внимания со стороны специалистов.

Вместе с тем в настоящее время в практике физического воспитания высших учебных заведений нашей страны широкое распространение получила спортизация под которой понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся[3]. По мнению того же автора, спортизация является одним из инновационных направлений модернизации процесса физического воспитания в системе высшего образования, что позволяет считать логичным применение в учебном процессе по физической культуре научно обоснованных методик и технологий спортивной тренировки.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено на базе кафедры "Физическая культура и спорт" Омского государственного технического университета, в исследовании принимали участие 35 студентов 1 курса, занимающихся футболом и 35 студентов, входящих в состав или являющихся кандидатами в сборную радио-технического факультета по футболу.

Диагностика уровня ККС испытуемых осуществлялась с помощью модифицированного комплекса тестовых заданий (всего 30 тестов по оценке уровня развития базовых (18 тестов) и специфических для футбола (12 тестов) ККС, разработанного И.В. Аверьяновым, И.Ю. Горской (2008). Уровень технической и кондиционной подготовленности определялся с использованием тестов, рекомендованных программой по физической культуре для студентов, занимающихся футболом.

Применение в исследовании методов математической статистики позволило сформировать корреляционную матрицу, изучение которой показало характер и степень тесноты, а также количественные показатели взаимосвязей ККС с технической и физической подготовленностью.

Результаты исследования. В ходе исследования мы предположили о том, что рациональное использования модели подготовленности студентов-представителей сборной радио-технического факультета по футболу в качестве перспективного уровня для студентов 1 курса, занимающихся футболом, позволит в частности повысить эффективность процесса координационной подготовки. Для подтверждения данной гипотезы проведен сравнительный анализ структурных моделей координационной подготовленности с показателями технической и физической подготовленности студентов – представителей сборной радио-технического по футболу и студентов 1 курса, занимающихся футболом.

Корреляционный анализ показателей, обуславливающих уровень развития технической и физической подготовленности и кинестетических координационных способностей позволил выявить количественные и качественные показатели, отражающие взаимосвязь исследуемых координационных способностей с показателями спортивной подготовленности.

Обсуждение результатов. В результате корреляционного анализа были получены данные, свидетельствующие о том, что коэффициенты корреляции варьируются в диапазоне от 0,6 до 0,9, что свидетельствует о средней и высокой степени связи изучаемых показателей.

Проводя сравнительный анализ признаков, характеризующих структурные модели футболистов участвующих в исследовании (табл. 1), было установлено, что степень значимости показателей общих и специфических кинестетических способностей на эффективность соревновательной деятельности сборной радио - технического факультета по футболу и студентов 1 курса, занимающихся футбол не имели достоверных различий (в модели футболистов сборной радио - технического факультета количество корреляционных связей технической и физической видов подготовленности с показателями базовых ККС составляет 56,9 % от общего количества, у студентов 1 курса специализации футбол – 55,6 %).

Таблица 1 - Результаты анализа корреляционной матрицы показателей координационных способностей и отдельных видов подготовленности сборной радио-технического факультета по футболу и студентов 1 курса, занимающихся футболом

Виды подготовленности		ККС (Временные параметры)		ККС (Силовые параметры)		ККС (Пространственные параметры)		всего
		баз	спец	баз	спец	баз	спец	
Техническая	1 курс	3	2	3	3	3	3	17
	Сборная радио – технического факультета	4	1	4	2	3	5	19
Физическая	1 курс	7	2	4	5	5	3	26
	Сборная радио – технического факультета	3	3	4	3	1	3	17
Всего		17	8	15	13	12	14	
Итого		25		28		26		79

Заключение. Показатели структурной модели координационной подготовленности сборной радио-технического факультета по футболу и студентов 1 курса, занимающихся футболом не имеют достоверных различий. Следовательно, разработанную перспективную модель координационной подготовки сборной радио-технического факультета рекомендуется использовать в учебном процессе студентов 1 курса, занимающихся футболом для эффективного совершенствования ККС в рамках дисциплины физическая культура.

Основными элементами модели являются способности к оценке, отмериванию и дифференцированию силовых и пространственных параметров движения. В ходе тренировочного процесса, направленность которого обусловлена содержанием учебного плана по дисциплине «Физическая культура» данные факторы приобретают приоритетное значение. Это обуславливает определение оптимального соотношения средств разной направленности. В частности, на основании результатов, полученных в ходе нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что не менее 70 % от общего объема средств, используемых в процессе координационной подготовки студентов ОмГТУ (занимающихся футболом) должно быть направлено на элементы КС представленные выше. Вместе с тем объем и координационная сложность средств может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности студентов. Рекомендованный объем специальных средств координационной направленности в соотношении с базовыми 80% к 20% соответственно.

Список использованной литературы.

1. Гундэмаа Л., Бат-Эрдэнэ Г., Гурбадам Сухбат А. Методика разработки и результаты внедрения модельной характеристики общей физической и функциональной подготовки высококвалифицированного спортсмена // Наука и спорт: современные тенденции. - 2016. - № 3 (12). – С. 36 - 40. РИНЦ: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27405293>.

2. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте.-2016.- № 2.- С24-31. РИНЦ <https://elibrary.ru/item.asp?id=27188928>.

3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

4. Woods C.T., Veale J.P., Collier N., Robertso S. The use of player physical and technical skill match activity profiles to predict position in the

УДК 796.08:[796.1+796.2+796.3]

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОМАНДОЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

А.А. Алексеенко, А.Н.Козлов

(ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается поиск эффективных путей управления командой в различных игровых видах спорта и анализ научно-методической литературы по данной проблеме.

Соревнования являются основным разделом учебно-тренировочного процесса, который является обязательным этапом многолетней подготовки команды [1]. При этом управление командой, выступающей на соревнованиях, является сложным процессом, который включает в себя профессиональные знания, понимание психологии, принципиальность и тактичность тренера, что способствует достижению высоких результатов [2]. Процесс управления тренером командой сводится к установке на игру, замечаниям во время перерыва между таймами, разбору прошедшей игры [3]. Цель исследования – определение эффективных путей повышения управления командой в игровых видах спорта.

Исследование проводилось со студентами сборных команд ВГУ по игровым видам спорта. В исследованиях приняло участие 67 студентов-спортсменов. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Изучение специальной литературы показало, что управление командой в соревновательный период подразделяют на оперативное и стратегическое, которое осуществляет тренер и капитан команды. Оперативное – это управление командой в период её подготовки и участие в ближайшей календарной игре. Стратегическое – управление командой в процессе соревнований. Каждый из двух видов управления командой имеет свою специфику, но в то же время они очень взаимосвязаны. Взаимосвязь и взаимообусловленность этих видов управления, а также ведущее положение стратегического управления объясняется тем, что они подчинены решению общей стратегической цели поставленной перед командой в данных соревнованиях. Однако решение стратегической цели находится в прямой зависимости от выполнения задач, поставленных перед командной игрой.

Оперативное управление – содержит подготовку команд к предстоящие играм. При подготовке команды к игре тренер анализирует последние игры соперника; с учётом имеющейся информации и выбранного тактического плана, проводится предигровая тренировка и установка на игру; а также разминка непосредственно перед игрой. При проведении анализа игры соперника тренер рассматривает следующие вопросы: а) определение стартового состава и ввода резерва; б) предположительное построение игры соперника; в) характеристика игроков и их психологическое состояние при различных исходах игры. Цель предигровой тренировки: апробация плана игры в целом и по частям, снятие психологического напряжения игроков перед игрой; обеспечение взаимодействия между игроками основного и дублирующего составов. Во время проведения установки на игру, формулируется основная задача предполагаемого тактического плана игры по схеме: значение игры; характеристика команды соперника; состав, тактический план, замены; задачи каждому игроку. Перед началом игры спортсмены под руководством тренера проводят разминку, используя следующие средства: упражнения общего воздействия и специальные упражнения, которые содержат приёмы предстоящей игры. Управление командой в процессе игры – важный фактор оперативного управления. Тренер должен чувствовать возникающие перемены в ходе игры и принимать действенные меры ещё до того, когда эти перемены вызовут нежелательные изменения в ходе игры. Управление игрой включает следующее: замена игроков; замечания в перерыве между таймами; анализ прошедшей игры. Замена игроков может быть плановой и вынужденной. Плановые замены могут использоваться с целью: а) изменения характера игры (усиление защиты, нападения); б) возможности отдыха основным игрокам; в) обыгрывание резерва. Вынужденные замены игроков могут быть использованы, если игрок: а) не справляется с поставленной перед ним задачей; б) психологически не готов к игре; в) устал; г) получил травму; д) получил предупреждение от судьи. Замену игроков нужно производить тактически грамотно, т. к. иногда необоснованная замена может привести команду к поражению. Основные указания тренер имеет возможность дать игрокам в перерыве между таймами (периодами, партиями и т. д.). В это время он вносит необходимые поправки, в тактические действия команды исходя из конкретной ситуации, на основании визуальных и педагогических наблюдений. После окончания игры, независимо от её исхода, проводится (на следующий день) анализ прошедшей встречи. К анализу тренер должен тщательно подготовиться для объективной оценки причин успеха или неудачи. Анализ игры проводится по следующему плану: а) общая оценка проведённой игры; б) выполнение командой тактического плана игры; в) оценка действий каждого игрока; г) выводы о проведённой игре.

Стратегическое управление командой включает три фактора, от решения которых зависит эффективность управления командой в процессе длительного времени (чемпионат, турнир и т. д.): условия участия в соревнованиях; определение оптимального режима тренировок и отдыха (системы подготовки); подведение итогов выступления команды за определённый период времени (анализ работы). Изучение условий участия команды в соревнованиях предполагает решение следующих вопросов: особенности положения о соревновании; структура календаря игр; состояние мест соревнования; моделирование тактики игры; материально-техническое обеспечение. На основании решения вопросов стратегического управления тренер определяет рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя основное внимание следующим моментам: планирование нагрузок и отдыха; установление оптимального суточного режима; создание условий для восстановления работоспособности; обеспечение мобилизационной готовности игроков к игре; сохранение и повышение уровня тренированности; врачебный и педагогический контроль за уровнем тренированности. Особое значение при стратегическом управлении должно быть отведено подведению итогов тренировочной работы и выступлению команды за определённый промежуток времени. При этом решаются две основные задачи: проводится анализ проделанной учебно-тренировочной работы и участия в соревнованиях; определяются ближайшие задачи подготовки каждого игрока и команды в целом, задачи выступления на следующий сезон.

Следует отметить, что факторы представленные в виде составляющих системы управления, в значительной степени способствуют решению проблемы повышения эффективности руководства командой, выступающей в соревнованиях. Эффективное управление командой на тренировках, в быту и соревнованиях являются одним из наиболее важных факторов в системе подготовки игроков.

Список используемой литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л.В Булыкина. – Москва: , 2007. – 180 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника. Тактика, методика обучения /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2004. – 397 с.

УДК 796.332.015

**ВЫЯВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У
ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ»**

К.И.Белый, Э.Н.Хиль
(УО «Брестский государственный университет имени
А.С. Пушкина», г. Брест, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается уровень развития двигательных качеств в динамике игроков, участвующих в Чемпионате Республики Беларусь по гандболу среди женских команд. На основании двукратного тестирования даются рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса.

Актуальность. Физическая подготовка тесно связана с технико-тактической и интегральной подготовками.

В практике спорта выделяют общую и специальную физическую подготовку – как основу технической подготовки, нацеленной на достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на решение следующих основных задач: приобрести общую и специальную выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, приемов техники игры, общие скоростные способности; улучшить ловкость в спортивных действиях, умение координировать простые и сложные двигательные действия; научиться выполнять движения без излишних напряжений.

Основными задачами, решаемыми посредством общей и специальной физической подготовки в современном гандболе являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных и двигательных качеств, обуславливающих успех технико-тактических действий; совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений, укрепление опорно-двигательного аппарата и др. [1].

Цель работы. Целью нашего исследования являлось изучение развития основных двигательных качеств у девушек команды ЦОР «Виктория-Берестье», участников Чемпионат Республики Беларусь, по гандболу сезонов 2018-19 и 2019-20 годов.

На период исследования нами были определены следующие задачи:

- определить уровень развития специальных двигательных качеств у игроков команды ЦОР «Виктория-Берестье» сезонов 2018-19 и 2019-20 гг.;
- сравнить полученные результаты и исследовать их динамику;
- определить основные направления в дальнейшей работе.

Методы и организация исследования. Для решения индивидуальных задач нами использовалась батарея тестов, характеризующая уровень развития общей и специальной физической

подготовки, рекомендованная Игнатъевой В.Л. и др. в программе для ДЮСШ и СДЮШОР, а также федерацией гандбола Республики Беларусь.

Тестирование проводилось в один день и состояло из: бега на 30 м с высокого старта; прыжка в длину с места; тройного прыжка с места; челночного бега со старта от ворот на 100 м. (линия 6-ти метров с возвратом до лицевой, линия 9-ти метров с возвратом до лицевой, центральная линия с возвратом до лицевой и в обратном порядке); теста Купера.

Результаты и их обсуждение. Всего трижды было обследовано 18 игроков команды ЦОР «Виктория-Берестье». Проведенные рядом ученых исследования (В.И. Лях, П. Хирц и др.) показывают, что для целенаправленного развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, использовать соответствующие физические упражнения. Это положение было подтверждено нами в процессе проведенного исследования.

Так, первое обследование, проведенное в августе 2018 года, дало возможность выявить состояние развития основных двигательных качеств у гандболисток команды ЦОР «Виктория-Берестье» на данный момент.

Повторно проведенное в январе 2019 года обследование по той же батарее тестов показало, что у ряда спортсменок улучшились результаты практически во всех испытаниях.

Вместе с тем статистически достоверных различий между показателями 2-го и 1-го тестирований не обнаружено ни в одном из испытаний у всех участвующих в обследовании. Хотя, необходимо отметить улучшение тестируемых показателей в челночном беге (у 12-ти из 18-ти испытуемых) и тесте Купера (у 14-ти из 18-ти испытуемых).

В период между проведенными первым и вторым исследованиями команда пополнилась 5-ю новыми игроками, которые также принимали участие в сдаче тестов. Их показатели при первичной обработке данных не учитывались.

Можно предположить, что улучшение данных показателей основывается на повышении тренировочных объемов в команде, а также «вкатыванием» в сезон. Остальные тесты более консервативны и трудно развиваемы.

Третье обследование по ранее предложенной батарее тестов показало незначительное ухудшение исследуемых показателей у ряда испытуемых в беге на 30 м и тесте, характеризующем скоростно-силовую подготовку. К числу таковых можно отнести левых и правых крайних игроков. Значительное ухудшение было отмечено в тесте челночного бега. Причем, эти показатели можно было отметить практически у всей команды.

На наш взгляд это связано с новичками команды и полуторамесячным перерывом в соревновательном периоде Чемпионата Республики Беларусь, так как их показатели были самыми худшими.

Статистически достоверных различий по другим показателям у исследуемых спортсменок не выявлено.

Выводы. На основании трехкратно проведенного тестирования нами было выявлено, что все игроки команды ЦОР «Виктория-Берестье» находятся в достаточно не плохой спортивной форме, что подтверждается результатами сдачи контрольных испытаний.

Однако, тренерскому составу необходимо больше внимания уделять применению средств специальной направленности на развитие скоростной и скоростно-силовой подготовок. Особенно такую работу следует активизировать с угловыми игроками, которые чаще других вынуждены выполнять ускорения (рывки) на 10-30 метров и достаточно большое количество бросков в прыжке (в среднем 6-7 бросков каждый). Применение таких специализированных средств будет способствовать поддержанию высокого процента эффективности бросков по воротам в процессе всего сезона.

Список использованной литературы

1. Игнатьева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева – М. : Советский спорт, 2003.
2. Белый, К. И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К.И. Белый, Э.Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. – 58 с.

УДК 7.08

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Л.В. Вонсович, В.П.Тихонов

(ИППК БГУФК, СДЮШОР №2 БФСО «Динамо», Минск, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена проблеме технической полготовки спортсменов-велосипедистов на начальном этапе обучения.

В современном велосипедном спорте год от года снижается возраст детей при наборе в группы начальной подготовки. Тренерам-преподавателям приходится решать ряд задач, связанных с направленностью и содержанием тренировочного процесса, сочетанием разных методов и средств, которые соответствуют возрастным особенностям юных спортсменов. Речь идет о физической подготовке начинающих велосипедистов, развивающих выносливость, развитию их

координационных способностей и целенаправленном обучении техники езды на велосипеде. Эти три задачи должны быть соединены в единую целостную систему, которая на этапе начальной подготовки не только создаст базу для дальнейших занятий велоспортом, но и обозначит в сознании начинающих спортсменов значимость и важность каждого элемента, каждой смысловой части тренировочного процесса.

Велосипедный спорт является достаточно травматичным, что обусловлено высокими скоростями, групповым характером тренировочной и соревновательной деятельности, сложностью и непредсказуемостью ситуаций на дороге. Это говорит о важности технической подготовки спортсменов, которую нужно начинать с самого юного возраста. Только в этом случае она станет основой, так называемой базой во всем процессе многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Как показывает практика, часто в спортивную школу приходят дети, которые вообще не умеют кататься на велосипеде, либо имеющие весьма условные представления о правильной посадке, педалировании и самой езде. Для определения уровня владения велосипедом, тренеру целесообразно протестировать ребенка, попросив выполнить ряд упражнений, к примеру, прокатиться по кругу, объехать препятствие, затормозить, переключить передачу. Полученные в результате тестирования результаты помогут тренеру правильно выбрать тактику общения с воспитанников, методику его подготовки в техническом плане.

Техническая подготовка в велоспорте включает в себя несколько составляющих. Во-первых, это техника посадки. Посадка представляет собой «рациональное расположение туловища, рук, ног спортсмена относительно велосипеда» [1, с. 16]. В тоже время она является элементом техники велосипедного спорта, который определяет возможность выполнения различных технических приемов и задач в процессе езды на велосипеде. Важно, чтобы именно на начальном этапе обучения тренер помог спортсмену создать действительно рациональную посадку, которая характеризуется ненапряженным состоянием мышц конечностей и туловища, т.е. удобной рабочей позой, которая будет способствовать решению задач технической подготовки, и прежде всего правильному педалированию. Важным представляется постоянный контроль тренера над посадкой спортсмена, правильным выбором вида посадки в зависимости от условий движения и задач, которые стоят перед гонщиком. Кроме этого, тренер, корректируя положение спортсмена на велосипеде, должен разъяснить ему, что в зависимости от угла, под которым будут работать его тазобедренные суставы, от положения тела и рук мышцы способны развивать усилия, а органы дыхания и пищеварения могут эффективно функционировать. Также спортсмену важно знать, что качество посадки влияет на управление велосипедом в целом и на мощность педалирования высокой частоты.

Вторым элементом технической подготовки велосипедистов является техника педалирования. Она создает навыки оптимального приложения усилий к педалям, что в последующем сказывается на достижении высоких спортивных результатов в велосипедном спорте. Следует отличать рациональную технику педалирования от нерациональной. Первая подразумевает так называемое круговое педалирование, результатом которого являются поступательные усилия, создающие крутящий момент оси каретки велосипеда. Они прилагаются к шатуну во всех точках вращения по касательной линии к окружности, что дает возможность включать в работу больше мышечных групп. Для обучения технике педалирования и ее совершенствования тренер-преподаватель может использовать определенную последовательность упражнений, выполняемых на велостанке или велосипеде, предлагая спортсмену непрерывно прилагать усилия в четырех основных и четырех промежуточных зонах мышц. Речь идет о приложении усилий вначале от начала нижней до конца задней зоны, затем в верхней зоне, после этого одновременно в нижней и верхней зонах. После этих упражнений тренеру стоит акцентировать внимания на бессиловой технике педалирования. Для этого можно выполнить упражнение с нажимом и подтягиванием педалей одновременно обеими ногами, далее целесообразно поочередно педалировать по кругу одной ногой, затем двумя ногами. При этом важно помнить, что основы педалирования закладываются на начальном этапе обучения и в последующем его недостатки достаточно сложно исправлять.

Третьей составляющей технической подготовки в велосипедном спорте является техника велосипедной езды. Она объединяет целый комплекс приемов передвижения на двухколесном транспорте, преодоления на нем подъемов, спусков, поворотов, осуществления торможения. Цель такой техники - обучение спортсмена технике движений на велосипеде, освоение всего арсенала технических приемов и доведение их использования до совершенства. Обучение технике езды на велосипеде требует от тренера целого ряда знаний, владение соответствующей обучающей методикой, а также выдержки и терпения. Это длительный процесс, который начинается на велосипедной базе или в спортивном зале, затем продолжается либо на велодорожке, либо в лесопарковой зоне и, наконец, полученные навыки спортсмены используют во время тренировок на шоссе и треке. Овладение техникой велосипедной езды в юном возрасте, как показывает практический опыт работы ряда тренеров, дает возможность спортсменам в последующем правильно, а значит успешно использовать различные приемы движения на велосипеде в соревновательной деятельности.

Велосипедист первого года обучения должен научиться не только уверенно держаться на велосипеде, но и ездить «на колесе» в группе, преодолевать внезапно возникающие препятствия, правильно проходить

виражи, делать развороты, избегать падений во время тренировочной, а затем и соревновательной деятельности. Подобные навыки формируются с помощью ряда методов, в том числе и тех, которые развивают координационные способности воспитанников. Последние являются залогом успешности спортивных выступлений в процессе многолетней подготовки. На начальном этапе обучения техническую подготовку спортсменов возможно осуществлять на велосипедной базе, если она достаточно просторна и позволяет выполнять комплекс специальных упражнений в условиях ограниченного пространства. Можно также использовать спортивный зал или асфальтированную площадку с условными границами, на которой создаются искусственные препятствия, повороты, развороты.

Таким образом, техническая подготовка велосипедистов, начиная с первого года обучения, при организации ее методически грамотно и опираясь на практический опыт тренера, способна повысить уровень развития координационных способностей, необходимых в велосипедном спорте, снизить число столкновений и падений, тем самым уменьшив травматизм в тренировочной и соревновательной деятельности, повысить скорость прохождения дистанции.

Список использованной литературы

1. Фомина, Л.Д. Велосипедный спорт : учеб. пособие / Л.Д. Фомина, А.А. Кузнецов, Ю.И. Мелихов. - С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : ВВМ, 2004. - 45 с.

УДК 797.21

СОХРАНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ВЫСОТЫ СТАРТОВОЙ ТУМБОЧКИ

А.В. Гулевич, А.В. Лукьянов

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Необходимостью данного исследований явилось отсутствие четких теоретических представлений при обучении и совершенствовании техники старта.

Мы предлагаем обратить внимание на такой фактор как высота стартовой тумбочки. Правила соревнований позволяют варьировать высоту стартовой тумбочки в диапазоне от 50 см над уровнем воды до 100 см. Разница в высоте в полметра естественно сказывается на технике выполнения стартового прыжка.

Цель – выявить степень влияния высоты тумбочки на пространственно-временные характеристики стартового прыжка в плавании.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анализ научно-методической литературы, инструментальные методы исследования.

Стартовый прыжок принято делить на следующие фазы: 1 – исходное положение; 2 – фаза выведения общего центра тяжести (далее ОЦМ) за пределы опоры (падение); 3 – отталкивание; 4 – фаза полета; 5 – вход в воду; 6 – скольжение; 7 – первые плавательные движения [1, 2, 6].

От эффективности выполнения всех этих фаз зависит и эффективность техники стартового прыжка в целом. Так как в стартовом прыжке все вышеперечисленные фазы чередуются в строгой последовательности, то существует зависимость между предыдущей и последующей фазами. Например: от позы исходного положения зависит скорость выведения ОЦМ за проекцию переднего края опоры, от угла отталкивания от стартовой тумбочки зависит дальность полета, а от подготовительных движений в фазе полета зависит рациональность угла входа в воду и т.д.

Но не только совокупность выполнения фаз влияет на рациональность техники стартового прыжка. Мы предлагаем обратить внимание на такой фактор как высота стартовой тумбочки. Правила соревнований позволяют варьировать высоту стартовой тумбочки в диапазоне от 50 см над уровнем воды до 100 см. Разница в высоте в полметра естественно сказывается на технике выполнения стартового прыжка. Этот факт подтверждают результаты исследований, проведенных в этой области. В исследованиях использовались следующие высоты тумбочек: 50 – 55 см, 70 – 75 см, 95 – 100 см. С данных высот одной и той же группой спортсменов выполнялись стартовые прыжки (по три контрольных попытки с каждой высоты) и фиксировались средние значения для всей группы. При условии неизменного значения угла отталкивания (40° – 42°), но с различной высотой тумбочки, изменялись следующие параметры стартового прыжка: высота вылета ОЦМ тела, дальность полета ОЦМ тела, угол входа в воду, результат прохождения первых 5 метров.

По результатам проведенных исследований мы сделали следующие выводы: увеличение высоты тумбочки (с 50 см до 100 см) дает преимущество в таких параметрах как высота вылета ОЦМ тела (со 140 см до 192 см соответственно), дальность полета ОЦМ тела (с 308 см до 351 см соответственно), а так же время преодоления первых 5 метров, которое сократилось на 0,35 с. Но наиболее рациональный угол входа в воду (23°) продемонстрировал старт с пятидесятисантиметровой высоты. В то время, как прыжок с тумбочки высотой 75 см, угол входа в воду составил 29° , с высоты 100 см – 34° .

Почему же так произошло? Ясно, что, стартуя с большей высоты при одном и том же значении угла отталкивания увеличивается высота траектории полета ОЦМ тела, а следовательно и дальность. Но, с увеличением высоты траектории увеличивается и продолжительность полета. А так как тело спортсмена в полете непрерывно совершает поворот вокруг поперечной оси, то увеличивается и угол падения ОЦМ, и пловец входит в воду под нерациональным углом (превышающим 25°). А это совершенно нежелательно, так как сохранение оптимального угла входа в воду является одной из приоритетных задач в области стартового прыжка. Увеличение же угла входа в воду влечет за собой более глубокое погружение и скольжение под водой по большей траектории, что увеличивает путь, способствует потере времени, поступательной скорости, а, следовательно, и ухудшению результата старта в целом [3, 4, 5].

Как же сохранить наиболее рациональную технику стартового прыжка в условиях соревнований, где высота тумбочки будет отличаться от привычной тренировочной? Ведь далеко не в каждом плавательном бассейне имеются конструкции, позволяющие менять эту высоту.

Обычно спортсмен, имея в своем распоряжении бассейн со стационарной стартовой тумбочкой определенной высоты, привыкает к ней. В результате многолетней тренировки техника его стартового прыжка уже будет зависеть от определенной высоты тумбочки. Попадая на соревнования, где стартовая тумбочка будет выше или ниже привычной для него, техника этого пловца в данном случае перестанет быть рациональной, то есть он или слишком глубоко войдет в воду или ударится о ее поверхность.

Начинать решать эту проблему необходимо на этапе начальной спортивной специализации в возрасте 7–9 лет, когда у будущих спортсменов начинают закладываться базовые умения и навыки в выбранном виде спорта. Мы предлагаем такую методику обучения стартовому прыжку, которая бы позволила сформировать устойчивую и в то же время гибкую технику старта.

Для использования нашей методики сначала нам было необходимо определиться с некоторыми параметрами стартового прыжка, которые мы примем за постоянные величины. Эти параметры – угол отталкивания и угол входа в воду. Из практики нам известно, что для максимально далекого полета тела в воздухе, оптимальным углом отталкивания является угол, приближенный к 45° . Но это при условии, что угол между вектором отталкивания и направлением вылета ОЦМ будет сведен к минимуму. Наиболее рациональным углом входа в воду у большинства авторов считается угол в диапазоне $19^\circ - 23^\circ$ [3, 7].

Такие параметры как рост спортсмена (длина тела с вытянутыми вверх руками), силу отталкивания двумя ногами и высоту тумбочки мы приняли за переменные.

Мы считаем, что обучать детей основам рациональной техники стартового прыжка целесообразно, как только они научились свободно держаться на воде и перестали ее бояться. В детском, а потом особенно в подростковом возрасте дети значительно прибавляют в росте и силе за короткие промежутки времени. Поэтому, как правило, не удастся сформировать у ребенка устойчивую технику старта и приходится постоянно его переучивать, так как длина звеньев его тела постоянно увеличивается, а высота тумбочки остается прежней.

Для того, чтобы сформировать устойчивую рациональную технику стартового прыжка, мы предлагаем изменять высоту тумбочки по мере увеличения длины тела спортсмена и изменения его силовых показателей в отталкивании. Такая методика позволяет нам начинать обучение рациональной технике старта уже на начальном этапе обучения, а затем, при достижении спортсменом подросткового возраста, совершенствовать эту технику и учиться ее варьировать в зависимости от высоты тумбочки. Со временем отрабатываемая техника перейдет в прочный двигательный навык и спортсмен уже свободно сможет выполнять стартовый прыжок с тумбочки различной высоты.

Список использованной литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : АСТ Харвест Астрель, 2005. – 160 с.
2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для вузов по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / А. Д. Викулов. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 365 с.
3. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой) : учебное методическое пособие / Е. И. Иванченко. – Минск : АФВиС РБ, 1993. – 168 с.
4. Иванченко, Е. И. Стартовая подготовка пловцов : методическое пособие / Е. И. Иванченко. – Минск, 1990. – 62 с. : ил.
5. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учеб. пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск, 1997. – 240 с.
6. Плавание / под ред. В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература 2000. – 495 с.
7. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

УДК 797.122

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОК В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

¹В.Ю.Давыдов, ²В.В.Шантарович, ³Н.Н.Ничипорко

(¹Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

²Мозырский государственный университет
имени И.П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

Аннотация. В статье представлен анализ особенностей некоторых морфологических показателей телосложения спортсменок. Обследование включало антропометрические измерения тотальных и частичных размеров и анализ компонентов состава массы тела. Представленные результаты могут служить информативными критериями для отбора и результативного комплектования команд.

Введение. Одной из актуальных проблем в гребле на байдарках является изучение тотальных размеров тела спортсменок специализирующихся в гребле на байдарках[1-3]. Успехи в спорте обуславливаются во многом уровнем развития физических качеств, проявление которых тесно связано с морфологическими и физическими особенностями человека. Этот факт подтверждается исследованиями О. Попеску, где показана взаимосвязь некоторых морфологических признаков и результативных успехов гребцов [3].

Вайцеховский С.М.[4]отмечает, что для того, чтобы провести отбор кандидатов, необходимо определить соответствие их типа телосложения тому, который характерен для наиболее выдающихся представителей данного вида спорта. При этом не следует забывать, что роль антропометрических показателей и, в первую очередь, массы тела и длины тела в различных видах спорта различна.

Цель исследования – изучение и анализ морфологических показателей телосложения спортсменок разной квалификации в гребле на байдарках.

Методы и методология исследования. Обследование включало антропометрические измерения тотальных и частичных размеров тела (тесты О. Попеску) и анализ компонентов состава массы тела. Методы математической обработки данных осуществлялись на компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Всего было обследовано 136 спортсменок юниорских, молодежных, взрослых команд, команд отделений гребли (учреждение «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ», СДЮШОР Мозырского нефтеперерабатывающего завода «Жемчужина Полесья»). Из них спортсменок высокой квалификации (заслуженный мастер спорта (ЗМС),

мастер спорта международного класса (МСМК), мастер спорта (МС) – 57 человек, кандидат в мастера спорта (КМС)– 28 человек, I разряда – 26 человек, II разряда – 25 человек. Возраст испытуемых от 13 до 26 лет. Исследования проводились на первенствах Беларуси, с 2013 по 2020 гг.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ тотальных размеров тела байдарочниц различной квалификации, показал, что наибольшая длина и масса тела, обхват грудной клетки и абсолютная поверхность тела отмечена у спортсменок элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие показатели отмечены у спортсменок II разряда.

Таким образом, тотальные размеры тела спортсменок-байдарочниц у ЗМС, МСМК (27 человек) были получены следующие результаты: длина тела, см – $171,2 \pm 5,16$; масса тела, кг – $70,4 \pm 6,01$; обхват грудной клетки составил $103,7 \pm 3,9$ см; абсолютная поверхность тела, м – $1,81 \pm 0,09$. Показатели МС (30 человек): длина тела, см – $169,1 \pm 5,19$; масса тела, кг – $66,8 \pm 5,12$; обхват грудной клетки, см – $97,8 \pm 3,41$; абсолютная поверхность тела, м – $1,72 \pm 0,07$; КМС (n=28): длина тела, см – $167,7 \pm 6,01$; масса тела, кг – $65,2 \pm 5,39$; обхват грудной клетки, см – $96,3 \pm 4,02$; абсолютная поверхность тела, м – $1,70 \pm 0,08$; I разряд (n=26): длина тела, см – $166,1 \pm 5,33$; масса тела, кг – $65,0 \pm 6,42$; обхват грудной клетки, см – $91,7 \pm 3,83$; абсолютная поверхность тела, м – $1,69 \pm 0,06$; II разряд (n=25): длина тела, см – $159,7 \pm 5,12$; масса тела, кг – $59,8 \pm 6,19$; обхват грудной клетки, см – $87,3 \pm 2,35$; абсолютная поверхность тела, м – $1,62 \pm 0,07$.

Различия достоверно значимы по длине тела между ЗМС и МСМК и I – II разрядом ($p < 0,05$); по массе тела и обхвату грудной клетки между этими же группами ($p < 0,05$); по абсолютной поверхности тела между ЗМС – МСМК и МС, КМС, I разрядом ($p < 0,05$), ЗМС и МСМК и I разряд ($p < 0,01$).

Анализ частичных размеров тела (тестов О. Попеску) и пропорций тела байдарочниц различной квалификации представленных в таблице 1, показал, что все представленные показатели частичных размеров тела и тестов О. Попеску имеют линейную зависимость, т.е. с повышением квалификации эти показатели увеличиваются, что обусловливается естественным ростом морфологических показателей.

Наибольшие показатели частичных размеров тела (по тестам О.Попеску) и некоторых пропорций тела имеют спортсменки элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие – спортсменки 2 разряда.

Таблица 1.– Частичные размеры тела (тесты О. Попеску) и пропорции тела гребчих-байдарочниц, различной квалификации ($M \pm \sigma$).

Показатели	ЗМС, МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд
------------	--------------	----	-----	----------	-----------

n	27	30	28	26	25
Длина туловища, см	54,1±3,13	52,8±2,8 2	48,9±2,41	46,1±3,01	44,1±2,34
Длина руки, см	76,3±2,11	75,0±2,4 3	73,8±1,36	72,6±2,12	72,0±2,34
Размах рук, см	182,3±2,34	177,1±3, 6	173,4±3,1 8	166,4±3,8	164,3±2,4 2
Длина тела сидя с вытянутыми вверх руками, см	143,1±3,16	139,3±2, 1	136,4±2,2 2	131,4±1,9 9	130,1±2,1 7
«Рабочее положение байдарочника»	113,0±3,00	108,9±3, 3	105,1±3,1 2	103,0±4,2	100,1±4,5 2

По длине туловища различия достоверны между ЗМС-МСМК и спортсменками I и II разряда ($p < 0,05$). По длине руки различия не достоверны; по размаху рук различия достоверно значимы между ЗМС-МСМК и КМС ($p < 0,05$); ЗМС и МСМК – спортсменками I и II разряда, при ($p < 0,001$); между МС – спортсменками I-го и II-го разряда, ($p < 0,05$), между КМС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$). По длине тела сидя с вытянутыми вверх руками различия достоверны между ЗМС-МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда при ($p < 0,05$); МС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$). По «рабочему положению байдарочника» различия достоверны между ЗМС-МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,001$); МС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

Выводы:

1. Выявлено, что наибольшими морфофункциональными показателями обладают спортсменки элитной группы ЗМС и МСМК.

2. Отмечено, при планировании работы разной направленности в процессе многолетней подготовки необходимо учитывать большую вариативность в изменении морфологических параметров в зависимости от возраста.

3. Установлено, что изученные морфофункциональные показатели спортсменок разных квалификационных групп, занимающихся греблей на байдарках, могут быть информативными критериями для отбора и результативного комплектования команд.

Список использованной литературы

1. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные особенности спортсменок различной квалификации, занимающихся греблей на байдарках / В.Ю. Давыдов, В.В. Шантарович, Д.Н. Пригодич, О.Н. Морозова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. –2018. –№2.

–[Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnye-osobennosti-sportsmenok-razlichnoy-kvalifikatsii-zanimayuschih-sya-grebley-na-baydarkah> –Дата доступа: 04.11.2020.

2. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В.Ю. Давыдов [и др.] : методические рекомендации. – Пинск :ПолесГУ, 2015. – 88 с.

3. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. / В.Ю. Давыдов [и др.]. Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – Ч. 1. – 320 с.

4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 183 с.

УДК 37.035:378

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ 4 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.А. Есенкова

(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические подходы к изучению профессиональных компетенций. Особое внимание уделено их формированию у студентов 4 курса. Определено мнение опытных и начинающих учителей физической культуры о важности и сформированности профессиональных компетенции.

Сегодня важнейшими требованиями рынка труда являются: способность к системному мышлению, к инновационной деятельности; умение быстро воспринимать и анализировать новую информацию; высокая мотивация к профессиональному развитию и профессиональной мобильности. Однако некоторые ученые и практики отмечают, что качество подготовки выпускника вуза не в полной мере отвечает потребностям работодателя, не позволяет молодому специалисту решать профессиональные задачи на должном уровне [1].

Заданный темп внедрения новаций в образовательный процесс далеко не всегда соответствует возможностям педагога в реальных условиях работы, поскольку для выполнения поставленных задач учитель должен обладать достаточно высоким уровнем профессиональной компетентности. Вызовы информационного общества, глобализация образовательных процессов, возрастание значимости особых образовательных потребностей обучающихся требуют обновления

содержания подготовки педагогических кадров, преемственности и непрерывности, а также усиления ее ориентации на практику.

На первом этапе исследования проводилось обобщение и анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Это позволило выделить наиболее полные определения понятий «компетентность» и «компетенция». Согласно образовательным стандартам Республики Беларусь [2] профессиональные компетенции рассматриваются как способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности.

На втором этапе исследования с помощью квалиметрического анализа проводилась оценка значимости и сформированности профессиональных компетенций. В сфере физической культуры и спорта наиболее подробно применение данной методики описано у Степановой О.Н. [3].

Для проведения исследования использовался метод экспертных оценок. В качестве экспертов выступили 80 учителей физической культуры первой и высшей категорий учреждений общего среднего образования Могилевской области, что позволило говорить о значимости какого-либо показателя с практической точки зрения.

Предыдущие наши исследования [4] показали что, самый высокий показатель (0,6762) соответствует социально-личностным компетенциям, далее – академические (0,6564), и самый низкий показатель у составляющих профессиональные компетенции (0,6250). Таким образом, по профессиональным компетенциям получен самый низкий комплексный показатель сформированности, находящийся на нижней границе расчетного значения «средний». В дальнейшем нами был изучен и проанализирован состав профессиональных компетенций по 9 подгруппам, выделенным разработчиками образовательного стандарта [2].

В подгруппах проектно-аналитическая деятельность, научно-исследовательская деятельность и коррекционная деятельность, уровень сформированности был отмечен как «удовлетворительный» (таблица 1).

Таблица 1.– Комплексные показатели уровня сформированности основных групп профессиональных компетенций

№ п/п	Наименование подгруппы профессиональных компетенций	Показатель сформированности
1	Образовательная деятельность	0,6606
2	Научно-методическая деятельность	0,6296
3	Педагогическая деятельность	0,6465
4	Спортивно-тренировочная	0,6477

	деятельность	
5	Организационно-управленческая деятельность	0,6065
6	Проектно-аналитическая деятельность	0,5743
7	Научно-исследовательская деятельность	0,5085
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,6982
9	Коррекционная деятельность	0,5607

Полный цикл непрерывности и преемственности в физическом воспитании складывается из трех основных этапов [5]: допрофессиональный, базовой профессиональной и специальной подготовки, дальнейшего повышения квалификации.

Второй этап – это непосредственно процесс получения профессионального образования, т.е. во время подготовки специалиста в педагогическом учреждении образования. Одним из путей повышения качества образования в вузе следует рассматривать также и стимулирование эффективной учебной деятельности студентов. Перед педагогом стоит задача не столько обеспечить студента необходимыми и при этом конкретными профессиональными знаниями и умениями, сколько сформировать способности организовывать свою учебную (а впоследствии и иную) деятельность и эффективно ею управлять.

Подготовка студентов должна включать не только теоретические знания, но и их практическую апробацию в учебном процессе. В связи с этим следует совершенствовать профессиональное образование на базе школ. Вузы в системе непрерывного образования должны формировать научную общетеоретическую базу, а в тесном сотрудничестве и взаимодействии с учреждениями общего среднего образования – профессиональные навыки выпускников. Это позволит студентам расширить и углубить свою педагогическую подготовленность, приобрести профессиональные качества учителя и навыки проведения внеклассных и внешкольных мероприятий по физической культуре, освоить проведение различных типов уроков, практически овладеть простейшими методами научных исследований по методике физического воспитания и смежным дисциплинам, сформировать устойчивый интерес к избранной профессии, а также определить профессиональную пригодность студента к работе учителем физической культуры.

Список использованной литературы

1. Тонкович, И. Н. Интеграция высшей школы и предприятия как фактор повышения качества образования / И. Н. Тонкович // Инновационные образовательные технологии. – 2008. – № 4. – С. 3–6.
2. Образовательный стандарт высшего образования. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-03 02 01 Физическая культура. Квалификация Преподаватель: ОСВО 1-03 02 01 – 2013. – Введ. 01.09.2013. – Минск : Министерство образования Республики Беларусь, 2013. – 31 с.
3. Степанова, О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 256 с.
4. Есенкова, И. А. Организационно-педагогические условия развития компетенций выпускника факультета физического воспитания / И. А. Есенкова, В. В. Шутов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Международной научно-практической конференции, Мозырь, 6-7 октября 2016 г. / УО МГПУ имени И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 84-86.
5. Шутов, В. В. Системный подход к непрерывной подготовке учителя физической культуры / В. В. Шутов, Л. П. Коваленко // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 1995. – Выпуск 24. – С. 31–33.

УДК 796.86

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л.С. Неменков

(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Тактико-техническая подготовленность борцов на современном этапе в значительной степени стала зависеть от правил соревнований, где предметом оценки являются не только технические действия, но их элементы и тактические ситуации, связанных с маневрированием борцов. Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом всех компонентов касающихся ведения соревновательного поединка в соответствии с существующими правилами борьбы.

Для достижения высоких спортивных результатов борец должен в совершенстве владеть определенной базовой совокупностью тактико-технических действий, которые в совокупности с морально-волевой

подготовкой помогают успешно решать поставленные задачи в соревновательной деятельности. Подготовка борцов и их тактико-техническая оснащенность на современном этапе непосредственно зависит от существующих правил соревнований, которые совершенствуются и изменяются, чтобы придать борцовским поединкам зрелищность и красоту [1].

В связи с изменением правил, по мнению специалистов по греко-римской борьбе, В.А. Максимовича с соавторами, борцы в соревновательных поединках стараются выполнять безопасные и не зрелищные приемы, сбивания и переводы в партер в стойке, а в партере самым распространенным приемом является переворот накатом [2], что, безусловно, негативно отражается на тактико-технической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка борцов, особенно на этапе совершенствования, должна быть ориентирована на расширение арсенала технических приемов и отработку разнообразных вариантов их комбинирования для эффективного применения в соревновательном поединке. Владение борцом ограниченным набором тактико-технических действий и недостаточное развитие комбинационных умений может значительно ухудшить результативность соревновательной схватки, а в нестандартных ситуациях привести спортсмена в тупик из-за незнания и неумения выбрать и применить наиболее эффективные для данной ситуации технические действия. В учебно-тренировочном процессе надо обязательно изучать и совершенствовать все базовые технические действия как в положении партер, так и в положении стойка.

Каждое из этих положений имеет определенное количество технических действий, которые позволяют с успехом решать поставленные задачи в соревновательной деятельности. Используя опыт и рекомендации специалистов в области спортивных единоборств [2-3], для более эффективной подготовки борцов можно использовать блоковый принцип объединения учебно-методического материала, на основании которого будет строиться учебно-тренировочный процесс. Последовательность распределения учебного материала в структурные блоки должна осуществляться на основе дидактических принципов теории и методики физического воспитания.

В первый структурный блок необходимо включать базовые технические действия в стойке и в партере. Базовыми приемами в партере являются: перевороты накатом, перевороты обратным захватом туловища, перевороты прямым захватом туловища, перевороты вращением, перевороты скручиванием, перевороты с использованием захватов рычагом.

В стойке базовыми техническими действиями являются: переводы в партер (различные разновидности), броски вращением, броски прогибом,

броски подворотом, броски наклоном.

После изучения и совершенствования базовых технических действий должны разучиваться защитные действия и контрприемы, которые включаются во второй структурный блок.

Третий структурный блок должен включать в себя тактико-технические комбинации, которые чаще всего выполняются борцами в соревновательной деятельности.

Для овладения прочным и устойчивым навыком атаки, защиты и контрприема, должны создаваться благоприятные условия со стороны партнера, которые постепенно усложняются.

Таким образом, правила соревнований выступают одним из значимых факторов, определяющих требования к тактико-технической подготовке борцов и содержанию этого процесса. С учетом изменений правил соревнований по борьбе на современном этапе предметом оценки являются не только технические действия спортсменов, но и технические элементы, ситуации тактического маневрирования, нарушения экипировки и правил этики ведения спортивного поединка. Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом всех компонентов касающихся ведения соревновательного поединка в соответствии с существующими правилами борьбы.

Список использованной литературы

1. Неменков, Л. С. Влияние динамики правил на технико-тактическую структуру соревновательного поединка и борьбу в партере [Электронный ресурс]/ Л. С. Неменков, И. Л. Лукашкова // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / : Могилев.ин-т МВД; редкол.: Ю.П. Шкаплеров(отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев.ин-т МВД, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

2. Максимович, В.А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб.пособие / В.А. Максимович[и др.]. – Гродно :ГрГУ, 2003. – 173 с.

3. Холодов, Ж. К. Некоторые аспекты современного подхода к обучению в физкультурных ВУЗах / Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 39–44.

УДК 796.015

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В.К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилёв, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения специальной выносливости в одной из дисциплин гиревого спорта - толчке двух гирь от груди (короткий цикл).

Современный гиревой спорт отличается высокими достижениями и предъявляет высокие требования к развитию общей и специальной выносливости.

Специальная выносливость может носить черты локальной или глобальной, аэробной или анаэробной, статической или динамической и т.д.

Физическая подготовка гиревика должна быть направлена на адаптацию функциональных систем к наступающему утомлению в процессе выполнения собственно соревновательного упражнения.

Помимо «центральных» факторов, вызывающих утомление и характерных для всех спортивных дисциплин, связанных с проявлениями выносливости, выделяют специфические, связанные с проявлением специальной силовой выносливости. Таковыми как:

- снижение массы фосфагенов;
- увеличение концентрации H^+ и лактата;
- снижение потребления O^2 мышцами;
- снижение концентрации гликогена мышц.[3]

Поэтому отказ продолжать упражнение может быть лимитирован не общими факторами утомления, а периферическими, что связано с понятием «локальная выносливость».

Локальная выносливость – это способность выполнять предельную мышечную работу, когда величина потребления O^2 не имеет существенного значения для обеспечения заданной двигательной задачи. В большинстве случаев термин используется как аналог силовой выносливости.

В соревновательном упражнении «толчок двух гирь от груди (короткий цикл) силовая выносливость проявляется как в динамическом, так и статическом режимах мышечной работы.

Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время.

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы.

Статические упражнения требуют определенной нагрузки, которую можно определить с помощью формулы, характеризующей мышечную работу при статическом напряжении:

$$K_n = P \times t / 100, \text{ где}$$

P — вес груза, удерживаемого в статической позе (кг);

t — время удержания статического напряжения па заданном уровне (с);

K_n — коэффициент нагрузки (кг/с), уменьшенный в 100 раз.

Правилами соревнований в гиревом спорте лимитированы: вес гирь, продолжительность выполнения соревновательного упражнения, весовая категория. [1,2,4]

Также, необходимо отметить, что диапазон соотношения веса спортивного снаряда и собственного веса спортсмена может колебаться в от 1:1 до 1:2 и больше. Это соотношение изменяет степень мобилизации энергетических механизмов обеспечения двигательного действия, соответственно и рекрутироваться, в первую очередь, будут различные мышечные волокна.

В процессе выполнения соревновательного упражнения организм спортсмена задействует три способа энергообеспечения мышечной деятельности.

Соответственно необходима тонкая дифференцировка методов развития специальной выносливости в данном упражнении для обеспечения успешного протекания процессов адаптации к выбранному типу нагрузки.

Наиболее эффективными методами развития выносливости являются метод длительной непрерывной работы (равномерной или переменной), а также методы повторной и интервальной тренировки. Обычно их разделяют по направленности на развитие аэробного или анаэробного компонента выносливости.

За основу экспериментальной методики развития специальной выносливости была взята интервальная тренировка по Фрайбургскому правилу (для спортсмена с определенным уровнем подготовки).

Планируя проведение интервальной тренировки в толчке двух гирь от груди, необходимо контролировать следующие факторы:

1. *Темп.* Темп выполнения упражнения должен позволять выполнить запланированный объём тренировочного занятия без излишнего напряжения.

2. *Продолжительность работы.* Атлет должен быть способен сохранять требуемый темп в течение рабочего подхода.

3. *Отдых.* Интервалы отдыха должны быть достаточными для того, чтобы спортсмен мог завершить очередной подход с требуемым темпом.

4. *Вариативность.* Длина временных отрезков и темп должны меняться для поддержания интереса.

6. *Техника.* Необходимо контролировать технику выполняемого упражнения.

Количество подходов в интервальной тренировке должно быть не менее 10 и продолжительность интервалов отдыха должна быть достаточной для восстановления. Степень восстановления определяется

ЧСС, измеряемой во время интервала отдыха. Задача тренировки заключается в поддержании темпа, достаточного для того, чтобы ЧСС к концу подхода достигал 80-90% уд/мин от максимального.

Продолжительность интервалов отдыха также определяется частотой пульса. Снижение ЧСС до 120 уд/мин является сигналом к началу очередного подхода.

Например, 10 подходов по 60 сек. может иметь следующую последовательность интервалов отдыха:

№ 1 x 60 сек: 25 сек интервал

№ 2 x 60 сек: 35 сек интервал

№ 3 x 60 сек: 45 сек интервал

№ 4 x 60 сек: 55 сек интервал

Следующие 6 подходов по 60 сек. могут потребовать одинакового времени восстановления в 60 секунд. Если для восстановления требуется увеличение интервалов отдыха до 65 секунд, необходимо завершить тренировку.[5,6]

Данная методика развития специальной выносливости разработана специалистами в циклических видах спорта, главным образом, связанных с бегом.

Данную методику, хорошо зарекомендовавшую себя для бегунов на средние и длинные дистанции, необходимо дополнить специально-подготовительными упражнениями, учитывающие характер нервно-мышечной работы при выполнении толчка двух гирь.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю. В. Верхошанский.-М.: Советский спорт, 2014.-352с.
2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки/ Б. В. Иссурин. – М.:Советский спорт,2002.-283с.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с.
4. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта/Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.:ТВТ Дивизион, 2009.–360с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов, - М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки/ В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.:Советский спорт,2009.-86с.

УДК 797.21

ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (КОНТРОЛЬНАЯ ИГРА)

А.В. Лукьянов, Т.П. Костюкович, А.В. Гулевич
(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Современный уровень спортивных достижений настоятельно требует постоянного совершенствования различных форм работы со спортсменами на всех этапах становления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение современных средств и методов спортивной тренировки должно находиться в органической связи с учетом различных сторон физической подготовленности спортсменов, что в значительной степени повышает эффективность тренировочного процесса.

Кроме того, успехи во многих видах спорта, прогрессирующее совершенствование спортсменов напрямую зависит от его физического развития. В различных видах спорта удельный вес каждой из сторон спортивной подготовки различен, а, следовательно, особую важность приобретают проблемы взаимосвязи физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивного мастерства с физическим развитием, построения модельных характеристик всех сторон спортивной подготовки спортсменов.

В связи с небольшим количеством исследований, которые были проведены на спортсменах старшей учебно-тренировочной группы и отсутствием в свободном доступе специальной литературы по планированию тренировочных нагрузок на спортсменов, целью исследования являлось определение показателей физической подготовленности (объем двигательной активности) баскетболистов учебно-тренировочной группы, этапа спортивного совершенствования.

Для решения данных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение специальной литературы.
2. Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.

Исследование проводилось на базе старшей учебно-тренировочной группы по баскетболу ДЮСШ БК Борисфен (юноши 15-16 лет). Экспериментальную группу составили 6 человек разных игровых амплуа, которые отыграли 100% игрового времени, соответствующее своему амплуа. Игровые позиции были представлены следующими амплуа:

разыгрывающий защитник, атакующий защитник, центровой (формальная позиция). В качестве контрольных испытаний выступали соревновательные игры в рамках республиканских соревнований. Контрольный материал был записан на видеокамеру, на игровую площадку дополнительно была нанесена разметка, в виде сегментов (для упрощения сбора данных).

Под объемом двигательной активности непосредственно подразумевается - суммарно преодоленное расстояние спортсменом за игровое время. Этот показатель отображает определённую работу спортсмена на площадке и совместно с “рейтингом производительности” позволяет выполнить выводы по каждому игроку, а также позволяет оценить корректность внедрения наших корректировок в тренировочный процесс.

Таблица 1. – Объем двигательной активности в контрольном испытании

№	ФИО испытуемого	Игровое время, мин	Объем двигательной активности, метр
1	Никита Якушев	23,33	2620
2	Никита Мосар	28,49	2725
3	Даниил Горбаческий	16,29	2135
4	Владимир Селиванов	19,31	2330
5	Кирилл Кереев	19,01	2410
6	Матвей Пукач	15,32	2080

Итак, в контрольном испытании группа перешагнула планку в 2000 метров. Для сравнения: общемировой показатель составляет в среднем 5000-7000 метров за полное игровое время в 40 минут.

Исходя из полученных данных, можно анализировать среднюю скорость передвижений игроков экспериментальной группы. Данные показатели будут не в полном объеме отражать всю деятельность игроков на площадке, однако позволяют оценить общую картину контрольного испытания.

Кроме того, при анализе контрольной игры необходимо сделать учет так называемой “черновой работы” игрока, большое количество действий, не входящих в данную статистику. Во время игры баскетболисты совершают огромное количество работы руками, выполняют более сотни прыжков, выбиваний и накрываний мяча. Также необходимо учитывать дополнительные остановки в игре, минутные перерывы, выполнения

штрафных бросков, во время которых игроки находятся в статическом положении.

Список использованной литературы

1. Лукьянов, А. В. Влияние психологической подготовки баскетболистов на спортивный результат / А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10–15 декабря 2018 г. / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 168–170.

2. Лукьянов, А. В. Контроль соревновательных нагрузок спортсменов в баскетболе / А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич, Т. П. Костюкович // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 113–115.

3. Лукьянов, А. В. Результативность трехочковых бросков в баскетболе в зависимости от условий проведения тестирования / А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, В. Л. Деревяшкин // Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, 25–26 октября 2018 г., Могилев / под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 279–280.

УДК 796/799

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ

Н.Б.Панасюк

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Многочисленные исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах, для овладения техникой соревновательных упражнений. Метателю необходимы упражнения для развития гибкости отдельных суставов, в основном плечевого, грудного и бедренного суставов.

Изучение результатов диспансеризации юных метателей показало увеличение количества детей с нарушениями осанки, что предъявляет более строгие требования к рациональной организации тренировок. Получается, что тренировочный процесс должен не только развивать физические качества и формировать необходимую моторику и умения, но и исправлять отклонения в здоровье юных спортсменов.

Одним из проблемных аспектов и причин дисбаланса в полноценном развитии юных спортсменов является недостаточное развитие такого качества, как гибкость.

Гибкость - это физическое качество, которое проявляется в способности человека выполнять движения в суставах с большей амплитудой. Оно ограничено эластичностью мышц и диапазоном движений в суставах. Недостаток гибкости приводит к нарушению движений суставов, уменьшению амплитуды движений и закреощению работы задействованных мышечных систем, что в конечном итоге может привести к травмам[1,2].

При подготовке метателей очень важна подвижность суставов. Спортсмены с высокой подвижностью в суставах легче выполняют технические движения и, как показала практика использования упражнений на гибкость, у них значительно меньше технических ошибок.

Обычно для оценки гибкости используется тест на сгибание туловища вперед с прямыми ногами. Глубина наклона используется для оценки гибкости человека.

В своей статье я постараюсь доказать, что упражнения на растяжку положительно влияют на метателей в подготовительный период.

Упражнения на растяжку использовались в качестве разминки, а также в конце тренировки для усиления эффекта от силовых упражнений.

Для повышения температуры тела разминка включала упражнения по принципу круговой тренировки, аэробный бег (пульс 100-130 уд / мин) продолжительностью 5-10 минут, ускорение 3-5 секунд с интенсивностью 50 -70% для начинающих (3-5 раз). Далее выполнялись упражнения на растяжку с использованием внешних предметов, силы тяжести тела, помощи партнера. После появления легкой боли растянутые мышцы активировались и удерживались в таком положении 10-30 с. После перерыва в 30-60 секунд спортсмен возвращался к разгибанию той же мышцы. Серия из трех подходов повторялась с интервалом 3-5 минут.

Целью исследования являлась - необходимость развития подвижности в суставах, овладения техникой соревновательных упражнений, повышения уровня физической подготовленности.

Для достижения этой цели были сформулированы следующие задачи:

1. Раскрыть уровень физических возможностей и гибкости юных метателей.
2. Разработать рациональные методы использования упражнений на гибкость на занятиях легкой атлетикой.
3. Выявить эффективность воздействия экспериментальных упражнений на развитие гибкости у юных метателей.
4. На базе СК «Олимпиец» для эксперимента была обследована группа из 10 метателей. (5 мальчиков, 5 девочек)

Таблица 1. – Средние показатели физической подготовленности юных метателей до эксперимента

Упражнение	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места	2.60	2.20
Бросок ядра вперед	14.20	12.30
Бросок ядра через голову назад	15.50	13.20
Толкание ядра с места	13.80	12.10
Рывок штанги	50	30
Наклон вперед	+7	+11
Шпагат поперечный	22	18

Затем в разминку были включены специальные упражнения на гибкость. Занятия проводились трижды в неделю в рамках разминки перед основной тренировочной нагрузкой и после неё. В методику входили упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава, плечевого пояса, коленного сустава и позвоночника. Все упражнения выполнялись в умеренном темпе.

После окончания эксперимента произошли следующие изменения.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных метателей после эксперимента

Упражнение	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места	2.75	2.33
Бросок ядра вперед	14.80	12.60
Бросок ядра через голову назад	16.50	14.00
Толкание ядра с места	14.30	12.30
Рывок штанги	60	35
Наклон вперед	+11	+16
Шпагат поперечный	18	14

По результатам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Методика развития гибкости для юных легкоатлетов должна включать в себя упражнения статического характера для всех основных суставов: тазобедренного, плечевого, коленного, позвоночного столба.
2. Применяться данная методика должна не менее трех раз в неделю в подготовительной части (в разминке) и в заключительной части тренировочного занятия.

3. Применение упражнений на гибкость оказывает положительное влияние на развитие физических способностей метателей.

Список использованной литературы:

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости. Пер с англ / М.Д. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 373.5.016:796.325

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИФИКИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ

С.А. Угликов

(МГУ имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь)

Аннотация. Волейбол входит в десятку интереснейших командных олимпийских видов спорта, активно популяризируемый по средствам внесения изменений в правила соревнований. Эти изменения требуют от специалистов определенных подходов в спортивной подготовке игроков, в том числе на начальном этапе обучения школьников и воспитанников ДЮСШ.

Волейбол является командной спортивной игрой с более чем вековой историей. В процессе игры команды соревнуются на площадке размером 9 x 18 м., разделённой сеткой. Задача каждой из команд направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо заставить игрока противоположной команды допустить ошибку. Волейбол комбинационный вид спорта, где игроки, согласно своего амплуа (доигровщик, связующий, диагональный, либеро) выполняют игровые действия на площадке. При этом для организации атаки игрокам команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (не учитывая касание мяча не блоке).

Волейбол является одной из базовых игр в школьной программе учебного предмета «Физическая культура и здоровье», поэтому популярность этой игры среди наших подростков вполне оправдана.

В классическом волейболе за последние два десятилетия произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. На наш взгляд данные изменения требуют внесения необходимых корректив обучения школьников волейболу именно в образовательном

процессе, так как специалисты, проводящие занятия в объединениях по интересам, на факультативах, в кружках и секциях уделяют этому внимание. Однако это касается только учащихся, которые посещают такие учебно-тренировочные занятия, и участвуют соревновательной деятельности во внеурочное время. Основная же масса школьников осваивают умения и навыки игры на уроках по старинке. Приведем ряд примеров необходимых на наш взгляд изменений в процессе обучения элементам волейбола школьников.

Самой мощной подачей в волейболе считается верхняя силовая подача в прыжке, скорость мяча при этом может достигать более 100 км/ч, что заставляет принимающего игрока использовать только нижний приём, который во многих случаях ухудшает качество доводки мяча, а бывает и, вообще, приводит к потере очка. Не менее эффективной является гибридный вид подачи, так называемая планирующая подача в прыжке. Сегодня в профессиональных и любительских командах, как правило, 4-5 человек выходящих на площадку исполняют такие виды подач, правильное выполнение которых практически не оставляет шансов принимающим игрокам, в виду высокой скорости и неопределенной траектории полета мяча. В школьной же программе уделяется большое внимание обучению нижней прямой подачи, вплоть до 11 класса (можно было бы ограничиться 5-7 классами), которая не используется даже игроками любительских команд. Обучение верхней прямой подаче начинается с 8-го класса, при этом эффективные способы (силовая и планирующая подачи) не упоминаются учебной программой даже в её вариативном компоненте. Что дает право учителям физической культуры и здоровья не уделять внимание этим элементам игры.

Хотелось бы обратить внимание и на позднее обучение технике атакующего удара (виды атакующих ударов), как завершающей фазе игрового действия, обучение которому начинается только с 9-го класса в качестве вариативного компонента и действиям «либеро», ключевого игрока с позиции тактической подготовки. В этот возрастной период происходят значительные физиологические, антропометрические и психологические изменения в организме школьников, в том числе по половому различию, что для многих учащихся становятся препятствием к качественному овладению этих технических элементов и действий.

Важнейшей составляющей в обучении школьников волейболу является развитие скоростно-силовых качеств, в частности прыгучести, не обходимой для выполнения основных игровых действий (атакующего удара, постановки блока, верхней подачи). На наш взгляд, этому должны способствовать различные специальные комплексы базовых упражнений, для увеличения вертикального прыжка, подобранные учителем с целевой установкой на развитие данного качества.

Одной из ошибок допускаемых учителями в процессе обучения элементом волейбола, является использование некачественного спортивного инвентаря, а именно волейбольных мячей, от состояния которых зависит качественное исполнение разучиваемых приемов. Порой внешний вид мячей (деформация, материал изготовления, цветовая гамма), вызывают нежелание у учащихся выполнять работу с ними.

При всем вышесказанном особое внимание в процессе обучения учащихся волейболу должно уделяться вопросам профилактики травматизма. По данным В.Ф.Башкирова, анализ большого количества травм у школьников при занятиях физической культурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму [1].

Во время проведения спортивных и подвижных игр происходят столкновения и падения, сопровождаемые различными травмами (ссадины, ушибы, вывихи, растяжения и др.). Причинами травм являются: несоблюдение и незнание правил игр, наличие у учащихся посторонних предметов (часы, серьги, кольца, цепочки, жевательные резинки и пр.) [2].

Занятия волейболом наряду с положительными многообразными воздействиями также нередко сопровождаются различными травмами.

Так на уроках волейбола наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов; потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко.

Анализ причин травматизма показывает, что в большинстве случаев школьники травмируются в результате:

- недисциплинированности учащихся на занятиях, драки, возникающие чаще спонтанно;
- нарушений правил поведения в спортзалах или спортивных площадках и правил спортивных игр;
- нехватки надлежащего инвентаря для проведения занятий;
- непредвиденных происшествий, вызванных факторами, которые трудно предсказать и предугадать;
- нарушения методики обучения (соответствующей разминки, использования подводящих и подготовительных упражнений) и дозирования нагрузки (учет внешних признаков утомления, контроль пульсометрии);
- перенапряжения центральной нервной системы и отдельных групп мышц.

Список использованной литературы

1. Башкиров В.Ф., Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров – М: Физическая культура и спорт, 1987. – 176 с.

2. Угликов С.А., Теоретические основы обеспечения безопасности занятий в процессе физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Методический материал / сост. С.А.Угликов – Могилёв: УО «МГОИРО», 2013. – 42 с.

УДК 373.24

ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В.В.Шутов, В.В. Дыщенко

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь; ГУО «Дцрр №8»
г. Могилева, Беларусь)

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме низкой плавательной подготовленности детей дошкольного возраста. Определены и внедрены в учебный процесс наиболее эффективные средств и методы плавательной подготовки. Проанализированы результаты диагностики индекса здоровья дошкольников, принявших участие в реализации экспериментальной программы.

Плавание является современным видом спорта, который не имеет противопоказаний. Оно полезно и взрослым, и детям, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Актуальность темы обусловлена рядом причин:

-во-первых – низкой плавательной подготовленностью, страхом перед водой и частыми простудными заболеваниями детей дошкольного возраста;

-во-вторых – важностью решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач учебной программы дошкольного образования, направленных на формирование устойчивого положительного отношения к водной среде при обучении плаванию детей дошкольного возраста; [2]

-в-третьих – недостаточной разработанностью рассматриваемой проблемы в существующих научных и методических источниках.

Целью нашего исследования являлось разработать и внедрить в процесс физического воспитания в дошкольных учреждениях наиболее эффективные средства и методы формирования у детей устойчивого положительного отношения к водной среде с использованием элементов прикладного плавания.

Задачи:

-разработать комплексы специально-подготовительных упражнений по формированию устойчивого положительного отношения к водной среде и преодолению водобоязни у детей дошкольного возраста при обучении плаванию;

-установить эффективность разработанной методики по формированию устойчивого положительного отношения к водной среде и преодолению водобоязни у детей дошкольного возраста при обучении плаванию.

Описание технологии: Элементы прикладной направленности целесообразно вводить на занятиях обучения плаванию в старшем дошкольном возрасте. Сначала следует начинать учить детей умению отдыхать и держаться на воде, плавать с предметом в руке, плыть в одежде. Эти умения и навыки необходимы каждому человеку, чтобы уверенно действовать в сложной ситуации.

Все занятия начинаются с выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений, имитирующих плавательные движения, которые проводятся на «суше» в подготовительной части занятия. Дети разучивают, повторяют, закрепляют, формируют динамический стереотип плавательных движений, положений и действий.

Далее в основной части занятия дошкольники усваивают элементы и сочетание этих элементов с дыханием при различных способах плавания. Основной формой деятельности детей данного возраста является игра. Таким образом, на каждом занятии стараемся как можно больше играть с детьми, обыгрываем различные ситуации. В процессе таких игр и с помощью детей были придуманы новые экстремальные ситуации на воде, из которых необходимо было найти выход.

В заключительной части занятия ребятам предоставляется возможность реализовать себя в свободных играх, а также в свободном плавании с различным оборудованием для закрепления плавательных движений. Продолжительность таких занятий 30 минут, два раза в неделю.

Выводы: Эффективность работы нашего исследования заключается в том, что у дошкольников от занятия к занятию появилась потребность к освоению новых движений. Они с удовольствием вносили свои изменения в сложность упражнений, придумывали новые. Вследствие чего появился огромный интерес к занятиям в бассейне, улучшились показатели в освоении плавательных умений и навыков.

Обоснование эффективности использования средств и методов опиралось на комплексную оценку динамики следующих показателей педагогической диагностики: состояние здоровья, физическая подготовленность, формирование и развитие волевых качеств воспитанников.[1].

Проанализировав результаты диагностики, можно отметить, что индекс здоровья воспитанников экспериментальной группы повысился на 7,2 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 6,6% (Рисунок. 1). Существенно улучшился уровень физической подготовленности воспитанников. Так 100 % детей продемонстрировали достаточную степень формирования двигательных умений и навыков по плаванию.

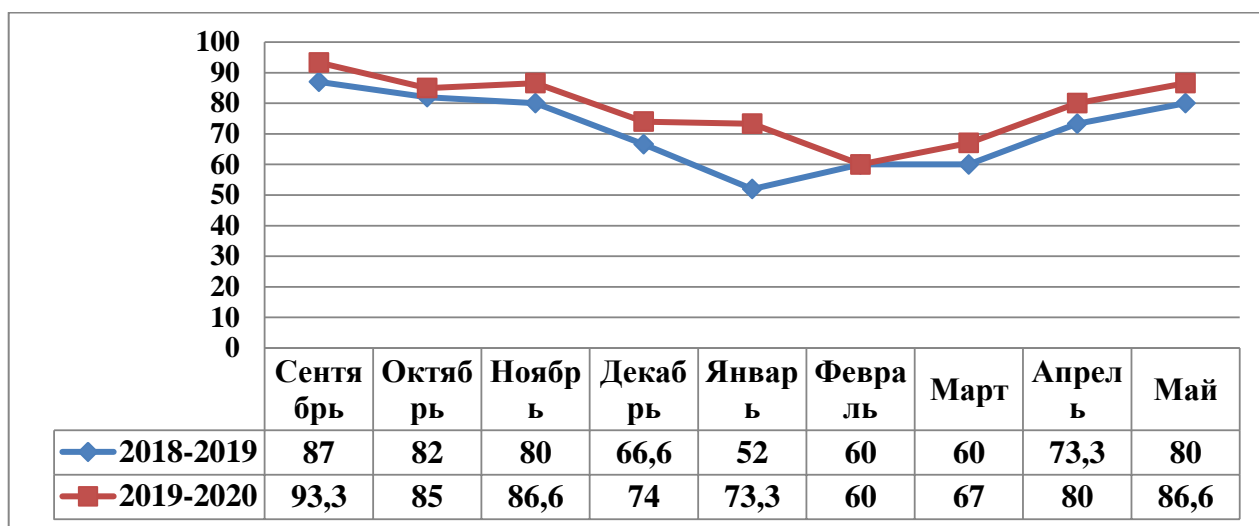


Рисунок 1 Динамика индекса здоровья воспитанников экспериментальной группы

На данном рисунке представлены показатели: средний индекс здоровья за 2018 – 2019 учебный год: 71,2 %; средний индекс здоровья за 2019– 2020 учебный год: 78,4%.

Плавание играет важную роль в жизни практически любого человека. Для достижения задуманных целей и результатов во всех плавательных дисциплинах необходима планомерная и систематическая тренировка, в которой могут находить применение многообразные организационные формы и технологии в зависимости от задач данного занятия.

Практика показывает, что обучение дошкольников правильному, безопасному поведению на воде, ведет к тому, что дети перестают с опаской относиться к воде, с большой радостью и удовольствием посещают занятия в бассейне.

Список использованной литературы:

1. Учебная программа дошкольного образования. / Министерство Образования Республики Беларусь. – Минск : Национальный институт образования, 2019. – 479 с.

2. Бережная, Г. В. Учимся плавать : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Г. В. Бережная. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2019. – 112 с.

УДК 796.42

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

А.Н.Яковлев, В.И.Стадник, Н.Н.Колесникова
(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

Аннотация. В научной статье авторами отражены основные факторы, влияющие на процесс формирования двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой. В статье авторами проведен анализ научной литературы, которая в полной мере дает возможность широкого выбора средств и методов для развития выносливости на всех этапах спортивной деятельности.

Введение. В настоящее время бег переживает новое рождение, с каждым годом появляется все больше и больше соревнований на различные дистанции как любительских, так и профессиональных. Бег на средние дистанции в значительной степени на постсоветском пространстве за последние годы лишился мировых позиций, т.е. печальна ситуация складывается в мужском беге, в то время как среди женщин можно выделить множество сильных бегуний, но устойчива тенденция к дисквалификации таких бегуний. Важны структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта и с применением метода круговой тренировки [1; 9-10].

Результаты исследований и их обсуждение. В начале 20-ого века существовали две основные теории утомления: гуморально-локалистская (периферическая) и центрально-нервная (утомление начинается в рабочих органах и тканях, а далее распространяется на весь организм; утомление начинается из центрального звена (мозга).

Н. Г. Озолин [1], утверждал, что во время физической деятельности учащается дыхание из-за напряжения психического и нервного, хотя сейчас уже наверняка известен механизм возбуждения дыхательных центров посредством роста углекислого газа в крови. Большой вклад в развитие этой теории являлся И. М. Сеченов, который видел утомление целостным процессом. В. С. Фарфель делал упор на нервную систему, пытался разработать различные уловки для «расслабления» нервной

системы, для снижения централизации деятельности. Н. Г. Озолин [1], характеризуя выносливость как «...способность к длительному выполнению работы, как способность бороться с утомлением...». Я. А. Эголинский [8] указывал на особенности выносливого человека: 1) способность работать с меньшей затратой энергии, экономно; 2) способность к более широкой мобилизации всех функций; 3) способность продолжать работу даже при значительных отклонениях от нормального физиологического состояния организма.

Н. Н. Яковлев полагал, что чем дольше человек может сохранять гомеостаз во время работы, тем лучше потом терпит его нарушения. Выделял три группы биохимических факторов, лимитирующие работоспособность. 1) биохимические изменения в центральной нервной системе; 2) изменения в мышцах и миокарде под влиянием центральной нервной системы; 3) изменения во внутренней среде организма, зависящие от мышц и центральной нервной системы.

По мнению В. М. Зациорского, который часто упоминал выносливость в разрезе противостояния утомлению, в определении ее свойствами и деятельностью центральной нервной системы [2]. Для М. Я. Набатниковой [1] показателем развития выносливости бегуна является способность сохранять скорость движения во время соревнований, а в конце еще и прибавить.

Большое значение в литературе специалистов ВНИИФК (публикации конференций, периодические издания) выделялось показателю максимального потребления кислорода (МПК). Его расценивали как показатель уровня тренированности, исследуя спортсменов разного уровня и находя соответствующие корреляции. Но крайне редки были попытки понять, что же обеспечивает тот или иной уровень МПК. О важности мышечной композиции писал Я. М. Коц [4], приводя примеры успешных спортсменов, у которых практически полностью отсутствовали гликолитические мышечные волокна, то есть обедненные митохондриями. Необходимо умело применять имеющиеся знания смежных со спортивной тренировкой наук для наиболее совершенного и эффективного тренировочного процесса, особенно в эпоху массовой доступности информации.

В 2010 году Е. М. Калинин [3] успешно применил биологический обоснованный метод повышения специальной выносливости бегунов на средние дистанции. В работе использована классификация нагрузок на основе развития долговременных адаптационных процессов: «...развитие специальной силовой выносливости; локальной силовой выносливости (рост МФ в ОМВ, по системе «Изотон»); дистанционной выносливости; нагрузки восстановительного бега; специальной выносливости; специальной скоростной выносливости...». Этапное

тестирование выявило достоверные различия в уровне специальной выносливости спортсменов до и после проведения эксперимента.

Заключение. Анализ литературы показал отсутствие в фундаментальной педагогической литературе взгляда в биологию применяемых нагрузок при подготовке бегунов на средние дистанции. Это является огромным упущением при работе со спортсменами.

В данной статье были приложены усилия по освещению проблемы несоответствия педагогических рекомендаций и разворачивающихся процессов, что в настоящее время выражается падением уровня бегунов на средние дистанции на постсоветском пространстве. Спортсмен – это живой человек, чей организм функционирует по биологическим законам, а не педагогическим. Грамотный педагог должен умело пользоваться знаниями таких наук как анатомия, физиология и биохимия при построении тренировочной программы подготовки. В эпоху массовой доступности информации и высочайшей конкуренции на международном уровне современные тренеры будут больше уделять внимания изучению теоретических аспектов спортивной тренировки, их биологической составляющей. Это позволит самостоятельно анализировать педагогические указания, выбирать наиболее эффективные, а не только следовать им.

Список использованной литературы

1. Вопросы методики воспитания специальной выносливости / Сектор теории и методики высш. спортивного мастерства. Лаборатория теории и методики развития выносливости / под ред. М. Я. Набатниковой, – М.: ВНИИФК, 1968. – 29 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – Москва: Советский спорт, 2009. – 199 с.
3. Калинин Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Калинин; РГУФК. – Москва, 2010. – 23 с.
4. Коц Я. М. Спортивная физиология. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. – 258 с.
5. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
6. Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / В. Н. Селуянов, Б. Б. Мякинченко, - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68с;
7. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: ТВТ Дивизион, 2007.-111 с.
8. Эголинский Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. – М.: Воениздат, 1966. – 116 с.

9. Яковлев, А.Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А.Н. Яковлев, А.Ю. Журавский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: научный журнал. – 2013. – Вып. 3. – С. 186-191.

10. Журавский, А.Ю. Воспитание физических качеств у студенток в условиях применения метода круговой тренировки / А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев, В. А. Горовой // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна : навуковы часопіс. – 2014. – № 2 (43). – С. 50-54.