

### **3 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**В.А. Барков**, д-р пед. наук, профессор, **Н.А. Кривицкая**  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

#### **ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТОП У МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА С ПОМОЩЬЮ САМОМАССАЖА**

В настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, и используемые на практике средства восстановления спортсменов не полностью отвечают современным требованиям большого спорта и должны быть дополнены новыми, более эффективными. Исходя из этого, практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации спортивной работы. Именно в спорте наиболее ярко проявляется стремление к разработке и внедрению новых эффективных технологий восстановления работоспособности спортсмена в основном в межтренировочный период. Это обусловлено многими объективными причинами: существенно повысились объемы тренировочных нагрузок, практически во всех видах спорта возросла интенсивность выполнения тренировочных заданий [2].

Неудачное выступление белорусских метателей молота на Олимпиаде в Лондоне в 2012 году требует скрупулезного анализа всех составных элементов в системе подготовки спортсменов для устранения имеющихся недостатков в организации учебно-тренировочного процесса [3]. При этом необходимо обратить особое внимание на рациональное восстановление спортсмена не только после тренировочных и соревновательных нагрузок, но и во время каждого учебно-тренировочного занятия.

Поэтому актуальным и своевременным следует признать поиск рациональных подходов к выявлению эффективных восстановительных средств для представителей различных видов спорта, в том числе и для высококвалифицированных метателей молота.

Цель исследования: обосновать целесообразность использования средств массажа для восстановления физической работоспособности мышц стопы в ходе спортивной тренировки метателей молота

Специфической особенностью эталонной техники метания молота является то, что повороты спортсмен начинает выполнять с вращения плечевого пояса налево, перемещая молот из нижней точки вверх. Как только эта часть тела достигает одной плоскости с тазом, метатель начинает вращение влево на левой пятке и правой передней части стопы, увлекая за собой молот. При повороте туловища налево на 90°, отталкиваясь правой ногой, продолжает поворачиваться на одной левой стопе, начиная с пятки, затем на наружной и далее на передней части. При этом метатель с каждым поворотом поворачивает ноги и таз все быстрее, все больше обгоняя плечевой пояс и снаряд. Заканчивая поворот тела активной постановкой правой ноги на одну линию с левой, метатель достигает наибольшего обгона снаряда, скручивая туловище [5].

Таким образом, при метании молота сначала в работу включаются мышцы рук и верхнего пояса, которые задают начальную скорость снаряду. Затем, по мере увеличения скорости, включаются мышцы туловища и нижних конечностей, способствующие, удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, выполнению финального усилия [1].

Специалистами доказана зависимость результатов в метании молота от уровня развития мышц ног, объясняемая возрастанием абсолютной величины суммарного усилия, передаваемого снаряду, а так же тем, что высокий уровень развития этой группы мышц обеспечивает правильное выполнение техники всего двигательного действия [7].

Следовательно, можно заключить, что сила мышц нижних конечностей является ведущим фактором в метании молота для достижения высоких результатов[1].

В ходе выполнения объемной работы (многократных попыток) у метателя наступает утомление мышц нижних конечностей, что негативно сказывается на всем процессе метания, в то время, как от скорости и степени восстановления данных мышц зависит моторная плотность всего занятия, а в целом – результат спортсмена.

Согласно делению конечности на отделы свободная нижняя конечность состоит из бедра, голени и стопы. На стопе находится более десятка мышц. Так же практически все мышцы голени прикрепляются к различным костям стопы [6]. Отсюда следует, что воздействуя на ступни ног, мы тем самым воздействуем на мышцы стопы и голени, выполняющие в ходе тренировки большую работу, требующие специальных приемов для их восстановления, среди которых, по нашему убеждению, не используется должным образом массаж.

Насколько нам стало известно, в области медицины для лечения свода стопы разработано устройство «Массажёр для ступней ног», предлагаемое для индивидуального самомассажа внутренней вогнутой части и нижних боковых частей ступней ног.

Массажёр содержит валик 1, массажные элементы 2, закреплённые на поверхности валика 1, катки 3, закреплённые своими соответствующими поверхностями оснований на концах валика 1 (рисунок 1).

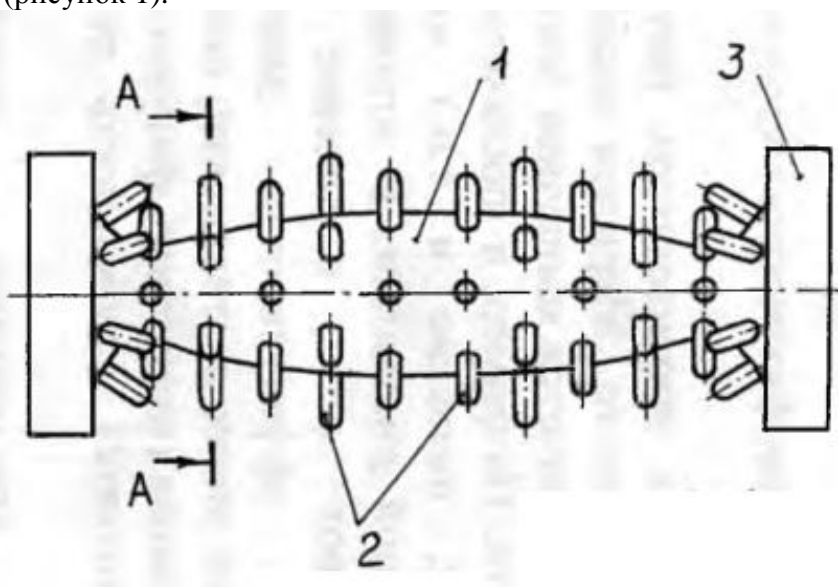


Рисунок – Массажёр для ступней ног

Данный массажёр работает следующим образом: пациент, сидя на стуле, устанавливает одну или обе ступни на валик 1 с каткам 3 и осуществляет возвратно-поступательные движения, надавливая на выступы массажных элементов 2 с желаемым усилием. При этом выступы массажных элементов воздействуют на ступни ног, вдавливая в них свои вершины, а за счёт дугообразной боковой поверхности валика 1 осуществляют разминание кожного покрова и таким образом производят массаж всех частей ступни ног, включая внутренние, вогнутые, нижние и боковые их части.

Учитывая вышеизложенные характеристики массажёра, нами было проведено исследование по его применению в учебно-тренировочном процессе (в рамках недельного микроцикла) с метателями молота высокой квалификации (1 МСМК, 3 МС, 1 КМС). Он использовался в тренировочном занятии по самочувствию спортсменов при появлении у них признаков утомления: между бросками в метании (ухудшении техники метания) и между подходами, после выполнения различных объемных упражнений для нижних конечностей (со штангой, гирей и др.), а так же в конце и после тренировки. Продолжительность использования массажёра выбиралась каждым метателем индивидуально и зависела от его потребности в активном отдыхе, части тренировочного занятия и длилась, в среднем, около 60 сек., а после занятия – до 3 минут. Эффективность применения массажёра оценивалась

по качеству техники выполнения бросков, по степени активности спортсмена во время выполнения упражнений, а так же по его самочувствию, субъективным ощущениям комфорта и дискомфорта.

В итоге, группой метателей молота, с которыми проводилась экспериментальная работа по восстановлению работоспособности стоп с помощью средств массажа, было отмечено, что его применение в процессе спортивной тренировки позволило повышать самочувствие, двигательную активность, ощущать «легкость» нижних конечностей и даже улучшать технику выполнения бросков (на результат).

Используемый массажёр обладает незначительным весом и малыми габаритами, что позволяет переносить его в спортивной сумке и применять по желанию во внутренировочных условиях. Он прост в изготовлении и предполагает внесение в его конструкцию различных специфических дополнений в зависимости от вида спорта, возраста, уровня мастерства спортсмена, строения свода стопы.

Таким образом, для спорта высших достижений актуальным является поиск эффективных восстановительных средств, способствующих повышению работоспособности спортсменов в режиме спортивной тренировки.

Нами показана возможность и целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе метателей молота активного механического средства восстановления работоспособности голеностопного сустава (самомассажа), основанного на рекомендованном в области медицины лечебном средстве – массажёре для ступней ног.

### Литература

1. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

2. Карпук, Н.А. Совершенствование подходов к развитию физических качеств студентов на основе использования методов БМС и СБА / Н.А. Карпук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в 21 веке: тезисы докладов Междунар. научно-практич. конф. – Могилев, 2009. – С. 248–251.

3. Кривицкая, Н.А. Особенности построения учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота в годичном цикле подготовки / Н.А. Кривицкая // Мир Спорта – 2012. – № 4. – С. 13–17.

4. Массажёр для ступней ног: а.с. РФ, МКИ А61Н-15/00 / В.Г. Соломатов, М.В. Соломатова, А.В. Соломатова, Г.В. Соломатова. – // Открытия. Изобретения. – 1997. – №. 7. – С. 10.

5. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М. 2002 – С. 350.

6. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: учебное пособие. Изд. 2-е. / Н.И. Федюкович. – Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. – 416 с.

7. Распределение нагрузки на двигательные звенья 19.10.2012 // Electronic resource. - Mode of access: <http://elastic.com.ua/2012/10/raspredelenie-silovoj-nagruzki-na-dvigatelnye/>. – Date of access: 14.06.2013.

**К.В. Белоус, П.И. Чернявская, Е.Н. Рожкова**  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

### **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕЛОСПОРТОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПО ДАННЫМ ПАК «ОМЕГА-С»**

Велосипедный спорт – это циклический вид спорта с преимущественным проявлением выносливости, отличается повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла,

и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Во время занятий велоспортом расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется с высокой интенсивностью. Этот вид спорта требует поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных на жировые. Высокий результат в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивости организма к гипоксическим сдвигам, волевой способности спортсмена противостоять утомлению [1].

Цель – дать оценку функционального состояния велосипедистов в соревновательный период.

На базе научно-практического центра диспансера спортивной медицины обследовались спортсмены, занимающиеся велоспортом. Количество обследуемых составило 12 человек в возрасте от 18 до 21 лет. Обследуемые находились в положении сидя, электроды накладывались в области запястий (I стандартное отведение). Функциональное состояние оценивалось по показателям программно-аппаратного комплекса «Омега-С» с помощью медианы, верхнего и нижнего квартилей. Для статистической обработки применяли функции экспорта полученных данных в таблицы «Excel», компьютерную программу «Statistica» 6.0. Данные представлены в таблице.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния велосипедистов в соревновательный период

Показатели	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
А – Уровень адаптации к физическим нагрузкам, %	61,436	80,646	90,466
В – Уровень тренированности организма, %	91,527	96,260	99,499
С – Уровень энергетического обеспечения, %	62,077	64,078	70,374
Д – Психоэмоциональное состояние, %	63,475	70,657	75,110
Н – Интегральный показатель спортивной формы, %	70,759	80,129	81,332
Индекс вегетативного равновесия, у.е.	58,879	82,959	96,343
Показатель адекватности процессов регуляции, у.е.	21,147	26,495	33,390
Индекс напряженности, у.е.	29,829	38,736	57,347
В1 – Уровень тренированности, %	91,527	96,260	99,499
В2 – Резервы тренированности, %	53,519	69,671	87,219
С1 – Уровень энергетического обеспечения, %	62,077	64,078	70,374
С2 – Резервы энергетического обеспечения, %	59,742	71,813	83,457

Общее функциональное состояние спортсменов в соревновательный период оценивалось по показателям: А – уровень адаптации организма, В – уровень тренированности, С – уровень энергетического обеспечения, Д – психоэмоциональное состояние, Н – интегральный показатель спортивной формы, выраженным в процентах (от возможных 100 %). Все показатели медианы и квартилей находятся в диапазоне 60–100 %, что в соответствии с программой комплекса оценивается «хорошо» (до 80 %) и «отлично» (выше 80 %).

Показатель ИВР (индекса вегетативного равновесия) указывает на соотношение симпатического и парасимпатического отдела ВНС и находится в пределах нормы (34–145). Показатель ИН (индекса напряжения) отражает степень централизации управления сердечным ритмом и характеризует, в основном, активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. ИН колеблется в пределах нормы (10–100 условных единиц).

Показатель адекватности процессов регуляции «ПАПР» составляет 26 % (норма 15–50) и отражает соответствие между активностью симпатического отдела вегетативной системы и ведущим уровнем функционирования СА-узла. Показатели уровня тренированности спортсменов В1 равный 96 % и резервов тренированности В2 равный 69 % и превышение

V1 над V2 свидетельствуют о том, что тренированность организма оптимальная. Энергетический баланс организма выражается с помощью показателей уровня энергетического обеспечения C1 и резервов энергетического обеспечения C2. Преобладание у спортсменов C<sub>2</sub> 71 % над C<sub>1</sub> 64 говорит о начале преобладания анаэробных процессах получения энергии, что может привести к снижению скорости обменных процессов[2].

Таким образом, функциональное состояние велосипедистов по данным ПАК «Омега-С» в соревновательный период оценивается как «хорошо» и «отлично», о чем свидетельствуют значения показателей.

### **Литература**

1. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культ. 1964, № 4, с. 26–34.

2. Питкевич, Э.С. Перспективы диагностического применения программно-аппаратных комплексов «Омега» для оценки функционального состояния организма учащихся и спортсменов: методическое пособие / Э.С. Питкевич [и др.]. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2011. – С. 4–36.

**О.И. Беляк, Т.А. Чередник, В.В. Макаревич**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

В последние годы резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательного мастерства спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы.

В связи с тем, что гандболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение гандболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для гандболистов данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где гандболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2–3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на площадках стандартных размеров.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и синтетического периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо также учитывать психофизические особенности гандболистов. Следует отметить, что только при достаточном развитии физических качеств, из начинающегося гандболиста может получиться высококлассный техничный игрок.

Начиная работу по развитию физических качеств, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок. На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций

сердечнососудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т. е. развитию общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе необходимо увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

При воспитании специальной выносливости гандболистов используют специально-подготовительные упражнения – движения, схожие по структуре с соревновательными (различного рода перемещения на площадке с имитацией передач; перемещения из игрового центра по точкам, прыжки, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.;

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные упражнения на растягивание. Активные движения с полной амплитудой - махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени.

Также важную роль для гандболиста играет такое физическое качество, как быстрота. Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это различные рывки и ускорения на недлинные дистанции.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Основу ловкости составляют координационные способности. В гандболе координация играет очень важную роль. Первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц, способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и действия.

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила). Методом развития взрывной силы будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов.

Все эти пять физических качеств в комплексе необходимы для гандболиста. Поэтому следует постоянно работать над своей физической подготовкой и совершенствовать свои физические качества.

Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель – достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала. В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена-гандболиста – целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.

**А.В. Блашкевич, О.П. Кривошеев**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ**

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая

культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Даже сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному. Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека, и не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Нравственно-этическое воспитание человека. Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности. Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного

проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Правила соревнований построены на основе «строгого соперничества». Необходимость спортсменов завоевывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигранных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. Конечно, те, кого называют истинными спортсменами и рыцарями спорта, не ищут лёгких и сомнительных путей к пьедесталу почёта. Не ищут их потому, что в результате влияния нравственных требований коллектива приобрели надёжные морально – этические устои. У них сформировались взгляды, убеждения, характер, которые противоречат логике схемы «строгого соперничества»: объективно выгодное в ряде случаев становится субъективно неприемлемым.

Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, тренеров, судей и зрителей, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели. Процесс самосознания и самосовершенствования. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, гибкость, т. е. себя самого, своё умение делать движения быстро, точно, сильно. Спортсмен работает над собой. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно сказать, в каком виде спорта больше. Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями. Речь идёт о приобретаемом в ходе занятий умении быть точным и без секундомера отмеривать заданные отрезки времени с отклонениями не более 1 %, без зрительного контроля выполнять движения точно заданной амплитуды с заранее определённым усилием, с точным воспроизведением заданного темпа или ритма. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, чёткость работы центральной нервной системы.

А представьте себе, как важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать. Такое умение называют антиципацией. В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. Говорят, что различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия – двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия; разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей команды. Антиципация крайне необходима, она успешно совершенствуется у человека, занимающегося спортом. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивают спортивные игры – баскетбол, волейбол и другие. Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата. Такую способность развивают гимнастика, аэробика, борьба. Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей. Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании людей, подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, - это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности. Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнений не вызывает. Слишком часто и много мы сталкиваемся с настоящими проявлениями воли на аренах и финишных прямых. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух.



Совершенствование воли человека в значительной степени второй специфической особенностью спортивной деятельности – обязательностью нагрузок и напряжений. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов – тренеров, специалистов.

Однако спорту важно не только и не столько то, что определило уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам спортсмен для своего развития и самосовершенствования. Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели. Спортсмен должен чувствовать и знать, что спорт – не лёгкая забава, а трудное дело. Спорт для человека, им увлечённого, – дело любимое, значимое, жизненно важное. Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче.

И всё-таки рекорд – не для рекорда, победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт – спортивная работа.

<sup>1</sup>В.А. Боровая, <sup>1</sup>З.И. Чоботова, <sup>2</sup>Р.Р. Сиренко, канд. наук физвоспит. и спорта, доцент

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

<sup>2</sup>Львовский государственный университет имени Ивана Франко

## ПСИХОМОТОРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ НАВЫКА У КОПЬЕМАТЕЛЕЙ

**Введение.** Тренерам и высококвалифицированным спортсменам хорошо известны общие принципы выработки двигательного навыка. Однако существует немало «мифов», т. е. давно и прочно укрепившихся в педагогике методических аксиом, не вполне соответствующих реальному положению вещей.

**Цель исследования** – опровержение существующих «мифов» по построению двигательного навыка в тренировке копьеметателей.

**Результаты исследования.** *«Миф» первый: не ошибись!* Существует представление, что неправильное действие не только замедляет процесс формирования навыка, но даже препятствует ему, мешая выработке правильного действия.

Долгое время и в психологии считалось, что во время выработки навыка совершаемые неправильные движения препятствуют его образованию, вытесняя правильные варианты, тем самым не только тормозя, но и «откатывая назад» процесс формирования правильного движения.

Результаты психомоторного эксперимента И.А. Камышова и А.П. Чернышева показали, что для формирования навыка полезным оказывается не только положительный, но и отрицательный опыт. Нам это кажется справедливым при условии, что формирование навыка происходит по-настоящему осознанно и каждый бросок сопровождается анализом. Более того, любые броски служат той почвой, на которой в последующем могут «вырасти» новые двигательные навыки. И.А. Камышов и А.П. Чернышев предположили, что «управление периферическим двигательным аппаратом возможно только путем выявления и устранения постоянно возникающих по ходу движения отклонений» [1, с. 104]. Опорой для

этого предположения послужило положение о необходимости сенсорных коррекций при обеспечении точных движений, обоснованное Н.А. Бернштейном. Вместе с тем авторы отмечают: «Фактические данные свидетельствуют, что поправки по ходу выполнения не всегда обязательны при управлении движениями. Имеются целые классы двигательных актов, в которых сенсорные сигналы не успевают за время перемещения подвижного органа реализоваться в виде поправок» [1, с. 104]. Психологи пришли к заключению, что «хранящиеся в памяти данные о соотношении параметров выполненных движений и их фактических результатов составляют тот багаж, который является основой навыка и позволяет безошибочно решать двигательные задачи определенного класса (например, когда метатель должен сделать бросок при определенных погодных условиях), даже если они встречаются впервые» [1, с. 107].

Такую же позицию занимал академик Б. Ф. Ломов. Он считал, что «при организованном обучении важно показать обучаемому не только правильные, но и неправильные действия, а также соответствующие им сигналы» [2, с. 268]. Ибо одна из основных черт процесса формирования навыка, по мнению Ломова, – это выявление человеком сигналов, релевантных данной двигательной задаче. Значение осознанности совершаемых неправильных действий при формировании навыка подчеркивает и психолог Е. П. Ильин [3, с. 145].

Сказанное приводит нас к следующему заключению. Действительно, при выработке навыка лучше делать все движения правильно. Но в реальной жизни это не всегда возможно. Во-первых, вначале спортсмен часто не может выполнить правильно движение вследствие неготовности нервно-мышечного аппарата; во-вторых, с изменением функциональных возможностей спортсмена, темпа, динамики выполнения броска может измениться и само представление о правильности движений. Поэтому, поскольку в начале процесса формирования навыка (иногда вплоть до заключительного этапа) не всегда ясно в полной мере, какое действие по-настоящему правильное, период «исканий-ошибок» бывает не только полезен, но и необходим.

*«Миф» второй: «плато» неизбежно*, т.е. в процессе формирования навыка невозможно избежать возникающих время от времени периодов регресса.

Все тренеры знают, что в процессе выработки навыка неизбежно наступают моменты, когда никакая дальнейшая работа не приводит к улучшению результата, эти периоды называются «плато». График эффективности выработки двигательного навыка (так называемая кривая обучения), как правило, представляет собой зигзагообразную кривую с чередованием подъемов, спадов и «плато», характеризующихся отсутствием видимых результатов при повторях, неэффективностью действий. Такую картину динамики научения принято считать нормой, поскольку она обусловлена вполне объективными причинами.

Возможно ли интенсифицировать процесс выработки навыка, избежать или минимизировать периоды «застоя»? Если да, то как это сделать?

Результаты ряда психомоторных исследований позволяют положительно разрешить эти вопросы. Психологи утверждают, что эффект «плато» поддается воздействию с помощью методического регулирования. С. Л. Рубинштейн, в частности, писал: «Поскольку основными причинами задержки в выработке навыка является, с одной стороны, менее активное упражнение вследствие утраты интереса и т. п., а с другой – необходимость от времени до времени методически перевооружиться, перейти к новым методам работы, в этих «плато» нет ничего фатального, рокового». Исходя из причин, Рубинштейн полагал, что «плато» – «это фактор, который, очевидно, поддается воздействию» [4, с. 460].

Исходя из сказанного, естественно полагать, что для того чтобы формировать навык наиболее эффективно, минимизируя спады и «плато», на первом этапе следует максимально избегать каких-либо изменений в условиях, при которых протекает процесс выработки навыка, т.к. дополнительные задачи будут тормозить его образование. Ведь сознание и так при каждом новом повторении изменяет способы решения задачи, совершенствуя движения, а дополнительные сложности будут лишь отвлекать от сути процесса выработки навыка.

В результате процесс образования навыка не только не ускоряется, а наоборот, тормозится. В последующем же, напротив, для закрепления выработанного навыка полезно использовать так называемые элементы деавтоматизации [3, с. 145].

Итак, для того чтобы преодолеть эффект «плато» в процессе построения навыка, нужно уметь вовремя среагировать на него, изменив: 1) способы построения (скорость выполнения упражнения, степень приложения усилий к копью, угол вылета снаряда и т. д.); 2) цели построения (например, сделать смысловой акцент не на качестве движений, а на полете и приземлении копья – упало «плашмя», приземлилось на хвост и т. п.); 3) «график» построения – отложить работу на некоторое время, заняться другими упражнениями, выработкой других навыков, имеющих «общее звено» с предыдущим, или, напротив, совершенно иную двигательную структуру.

*«Миф» третий:* хорошо выработанный навык и прежде всего автоматизация движений – залог надежных действий в стрессовой ситуации.

Принято считать, что при разрушении сложной системы прежде всего страдают ее высшие, позднее образовавшиеся уровни, а затем уже более низкие, генетически более ранние, т. е. стресс дискоординирует прежде всего мыслительные процессы индивида (сознание), в то время как мышечно-механическая составляющая процесса (функционирующая на уровне подсознания) оказывается более прочной структурой.

Психологами Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломовым, В.А. Пономаренко было проведено глубокое исследование по проблеме образования навыков «повышенной надежности» и влияния стрессовых факторов на их срабатывание. Авторы пришли к интересным результатам, указывающим на ведущую роль психической регуляции в процессе формирования и реализации действий в нестандартной ситуации. Это, в свою очередь, определило, что условием надежности действий в стрессовой ситуации в большей степени является умение адекватно формировать образы-эталоны, нежели автоматизация движений [5, с. 92], и, следовательно, «при обучении основной эффект дает не столько отработка исполнительских действий до уровня навыка, сколько формирование образа ситуации» [5, с. 8].

Важно, однако, всегда помнить о взаимовлиянии процессов мышления и движения. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных условиях.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. Отрицательный опыт тоже полезен, поскольку коррекция движений, т. е. их усовершенствование, происходит на уровне программы (мыслительного представления);

2. Мы не можем изменить природу образования навыка, но, учитывая ее, должны уметь своевременно корректировать и изменять методику выработки навыка. Тогда возможно нивелировать отрицательный эффект «плато»;

3. Условием надежности действий в стрессовой ситуации является в большей степени умение адекватно формировать образы-эталоны, нежели автоматизация движений. Вместе с тем при выработке двигательных навыков следует учитывать фактор взаимовлияния автоматизации движений и мышления;

4. Ресурсы человеческого организма сравнительно ограничены, поэтому в тренировке современных метателей копья прогресс возможен уже не столько за счет каких-то новых технологий, сколько благодаря более полному и глубокому пониманию психофизиологических возможностей спортсмена и применению вытекающего из этого понимания метода тренировки.

### Литература

1. Камышов, И. А. О механизме управления движениями / И. А. Камышов, А. П. Чернышов // Вопросы психологии. М.: Педагогика, 1977. – № 6.

2. Ломов, Б. Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / Б. Ф. Ломов. – М.: Педагогика, 1991. – 296 с.

3. Ильин, Е. П. Умения и навыки: нерешенные вопросы / Е. П. Ильин // Вопросы психологии. М.: Педагогика, 1986. – № 2.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 713 с.
5. Завалова, Н. Д. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н. Д. Завалова, Б. Ф. Ломов, В. А. Пономаренко. – М.: Наука, 1986. – 173 с.

<sup>1</sup>**Е.П. Врублевский**, д-р пед. наук, профессор, <sup>2</sup>**Ю. Татарчук**, д-р биол. наук, профессор,

<sup>2</sup>**Р. Асинкевич**, д-р биол. наук, профессор

<sup>1</sup>УО «Полесский государственный университет»

<sup>2</sup>Зеленогурский университет, Польша

## **ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Введение.** В последние годы методика физического воспитания, основанная только на возрастных особенностях «среднего» школьника, оказалась недостаточно эффективной. В связи с этим была выдвинута идея дифференцированного физического воспитания, т. е. использование методики, которая учитывает не только общевозрастные, но и индивидуальные возможности, сходных по уровню физического развития и физической подготовленности групп детей (6, 9, 11).

Особенно, большие сложности возникают при построении учебно-тренировочного процесса на начальном этапе занятий спортом. Дело в том, что возрастной период от 9 до 13 лет характеризуется началом бурного развития двигательных способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта (3, 4, 10). В тоже время, интенсивные перестройки в организме занимающихся дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов (1, 5). В процессе спортивной подготовки детей следует учитывать значительную вариативность в пределах одного паспортного возраста. У них могут быть заметные различия в размерах тела, пропорциях телосложения, степени полового созревания. Поэтому в связи с гетерохронностью развития различных функциональных систем организма в процессе физического воспитания детей необходимо осуществлять дифференцированный подход (2, 7, 8).

Таким образом, рациональное построение процесса физического воспитания, строгое регламентирование тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно осуществлять без учета возрастных особенностей тренированности, развития двигательных способностей занимающихся.

**Цель работы** – дифференцированное построение тренировочных программ юных спринтеров, направленных на развитие их скоростно-силовых способностей.

**Гипотеза** – предполагалось, что построение тренировочных программ юных легкоатлетов должно основываться на дифференцированном подходе к занимающимся и оценке их возможности на протяжении ряда лет.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить уровень показателей в упражнениях скоростно-силового характера у юных легкоатлетов 9–11 лет.
2. Изучить динамику скоростно-силовых проявлений юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.
3. Выявить и оценить объем основных средств тренировки у исследуемой группы занимающихся.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Организация исследования.** В эксперименте приняло участие 32 мальчиков, занимающихся легкой атлетикой и находившихся под наблюдением на протяжении 30 месяцев. Педагогическое тестирование проводилось ежемесячно (в последнюю пятницу) в спортивном зале. Определялось время пробегания дистанции 15 м, челночного бега 4×10 м и результаты в прыжках в длину и тройном с места.

По итогам первого года эксперимента группа была условно (по показателям прыжка с места) разделена на три подгруппы: «сильные» (А), «средние» (В) и «слабые» (С). Критерием отбора в «среднюю» подгруппу служил показатель среднего арифметического результата ( $\bar{X}$ ) и  $\pm 0,5$  сигмы ( $\sigma$ ). В подгруппу «сильных» попали те, кто показывал средний результат плюс одна сигма ( $\bar{X} + 1\sigma$ ), а в «слабую» - имеющие  $\bar{X} - 1\sigma$  показатели

Таким образом, по сигмальному отклонению 14 участников эксперимента были отнесены к «сильной» группе, 10 относились к «средней» группе и 8 занимающихся – к «слабой».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Под влиянием целенаправленной тренировочной работы в сочетании с системой тестирования на начальном этапе подготовки выявлены направленные изменения в уровне скоростно-силовой подготовки школьников 9–12 лет. На протяжении эксперимента наблюдается равномерный прирост средних показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовленность. В 10-летнем возрасте отобранная группа имела результат в прыжках в длину с места 156 см. Через год тренировочных занятий результат увеличивается на 14 см ( $p < 0,05$ ). На такую же величину он изменился и в последующий год. С ростом скоростно-силовой подготовленности в значительной степени совершенствуется способность к ее реализации в технически сложных упражнениях, в частности, в тройном прыжке с места. Если в течение первых двух лет показатели, оценивающие способности, проявлялись относительно равномерно, то в течение третьего года они резко возрастают.

Начальный этап подготовки характеризуется неравномерными темпами прироста в основных соревновательных упражнениях (прыжки в длину, в высоту). Из года в год результаты увеличиваются, но темпы прироста различны. Так, если в течение первого года в прыжках в длину с разбега прирост составил 18 см, то в течение последующего года он увеличивается в два раза, и более чем в четыре раза за последние 7 месяцев эксперимента, то есть на 90 см. Аналогичная картина отмечается и в прыжках в высоту с разбега – 10 см прироста в первый год, 18 см – во второй и 37 см – в третьем году.

На начальном этапе подготовки объем выполненной работа имеет существенное значение. Из года в год ее статистические характеристики увеличивались, хотя отдельные средства имели незначительный прирост (от 5 до 10 %). Немаловажное значение в увеличении объема играет общее количество занятий, отводимых на тренировочную работу в течение года, месяца, недели.

Из анализируемых нами трех групп самые большие темпы прироста за период эксперимента были в группе В. Как в прыжках в длину, так и высоту с разбега эти спортсмены приблизились, а в некоторых случаях и сравнялись по результатам с группой А. Это свидетельствует о том, что спортсмены, имеющие средний уровень одаренности и продолжающие развивать скоростно-силовые показатели, только через 2,5 года реализуют свои возможности в отдельных упражнениях. Группа С по уровню скоростно-силовых проявлений как в начале, так и на протяжении всего времени педагогических наблюдений занимала последнее место.

Условное деление группы по уровню спортивной одаренности, проведенное на основе начального результата, является правомерным, так как занимающиеся демонстрируют различный характер прироста результатов при освоении планируемых объемов. При этом, группа более «одаренных» спортсменов имеет значительные темпы роста в исследуемых упражнениях. «Средняя» группа, несколько отстающая по скоростно-силовым показателям и результатам в основном соревновательном упражнении, является таковой только на протяжении первых двух лет тренировки. В последующем, из числа этой группы выделяется часть спортсменов, достигающих показателей, иногда превосходящих представителей группы «сильнейших». Наименее одаренные в двигательном отношении занимающиеся

относительно равномерно увеличивают свои результаты, а в течение третьего года у них наблюдается даже некоторое снижение роста показателей и часть из них перестаёт заниматься легкой атлетикой.

**Выводы.** Таким образом, тренеру нельзя на начальном этапе ориентироваться только на группу спортсменов, которые в первые годы занятий показывают более высокие спортивные результаты. Большие резервы следует искать и в группе спортсменов, не выделяющихся в течение первых двух лет по своим физическим качествам и результатам в основном соревновательном упражнении. Этот факт должен нацелить тренера на организацию пролонгированного предварительного отбора, который не всегда может быть завершен даже после двух лет тренировочных занятий.

### Литература

1. Алабин А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / А.В. Алабин. – М., 1983. – 21 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
3. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8–17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах. – Смоленск, 1975. – С. 39.
4. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Волков. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – 38 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 40 с.
6. Леонова В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Леонова. – М.: ВНИИФК, 1999. – 18 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
8. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис... д-ра пед. наук:13.00.04 / В.Г. Никитушкин. – М., 1995. – 88 с.
9. Огановская Н.А. Дифференциация тренировочных нагрузок в физической подготовке юных легкоатлетов 10–12 лет с учетом уровня биологического развития: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / Н.А. Огановская. – Киев, 1995. – 24 с.
10. Тимакова Т.С. Типологические особенности юных спортсменов как критерий индивидуализации спортивной подготовки / Т.С. Тимакова // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всес. науч.-практ. конф. – Харьков, 1991. – С. 120–121.
11. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

**Н.А. Гамза, А.Р. Ромбальская, О.Е. Аниськова**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

### К ВОПРОСУ О ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ У СПОРТСМЕНОВ

Хронический тонзиллит – хроническое воспаление небных миндалин, широко распространено среди всех групп населения, и, судя по статистическим данным, заболеваемость имеет тенденцию к росту и составляет от 5 % до 48 % [7].

Предрасполагающими факторами к развитию хронического тонзиллита являются:

- наследственная предрасположенность;
- конституциональные факторы: аллергический, лимфатико-гипопластический, атопические диатезы у детей;
- анатомические: гипертрофия небных миндалин, аденоидиты, дисбактериоз кишечника;
- условия внешней среды: физические и химические раздражители (загрязненность воздуха диоксидом азота и серы, поражение слизистой солями тяжелых металлов и др.);
- переохлаждение верхних дыхательных путей и ротовое дыхание.

В развитии хронического тонзиллита ведущая роль принадлежит снижению защитных функций организма. Снижение иммунитета приводит к возникновению частых простудных заболеваний и переходу инфекции в хроническую форму. Такие миндалины теряют способность к самоочищению, и в их лакунах (выводных протоках) скапливаются продукты распада, которые имеют вид белых пробок и издают неприятный запах. Необходимо отметить, что в 70 % случаев тонзиллит сопровождается ревматизмом [6].

Цель исследования – изучить заболеваемость студентов Белорусского государственного университета физической культуры и наличие у них хронического тонзиллита за время учебы в университете по данным обращаемости в здравпункт, спортивный диспансер, республиканский лечебно-физкультурный диспансер и другие медицинские учреждения.

По нашим наблюдениям, хроническое воспаление небных миндалин наблюдается у 42–49 % студентов университета физической культуры. Однако, если анализировать обращаемость студентов к ЛОР-врачу, то хронический тонзиллит выявлен только в 5,2 % случаев. Причем данное заболевание встречается у представителей видов спорта, развивающих преимущественно выносливость и связанных с переохлаждением верхних дыхательных путей и ротовым дыханием (около 67 %) [1,2]. Клинические проявления очаговой инфекции, прежде всего, выражаются симптомами общей интоксикации. К ним относятся бледность кожных покровов, синева под глазами, жалобы на быструю утомляемость, разбитость, общая слабость, снижение работоспособности, нарушение сна, потливость.

Нередко имеет место субфебрилитет, боли в области сердца, перебои в его работе, учащенное сердцебиение. Иногда и у больных с хронической инфекцией наблюдаются упорные головные боли, ухудшения памяти, ослабление внимания. У лиц, имеющих хроническую очаговую инфекцию, зачастую ухудшается аппетит, появляются диспепсические явления.

На основании данных комплексного медицинского обследования свыше 500 спортсменов различной специализации хроническое воспаление небных миндалин отмечено в разные годы в 40–46,8 % случаев. Причем более чем у 20 % ангины в анамнезе не было или обострения воспалительного процесса наблюдались очень редко [4].

Наиболее высокий уровень заболеваемости наблюдается на начальных курсах и снижается к 4 курсу. Эта тенденция сохранялась с 1976 по 1997 гг. Анализируя в целом заболеваемость следует отметить тенденцию к снижению числа случаев болезней с 1980 по 1993 гг., но увеличение средней продолжительности временной нетрудоспособности с 3,7 дней в 80-х гг. до 6,1 дней в 90-х. Это косвенно свидетельствует о снижении защитных сил организма. Хронический тонзиллит составляет 34–42 %, с тенденцией к снижению [5].

В зависимости от характера проявлений хронического тонзиллита различают две клинические формы заболевания – компенсированную и декомпенсированную.

При компенсированной форме наблюдаются лишь местные признаки хронического воспаления (бугристость миндалин, гнойное содержимое в их криптах, покраснение и валикообразное утолщение небных дужек, увеличение шейных лимфатических узлов). Субъективные симптомы (ощущение неловкости и жжения в горле, покалывания в ухе и др.), как правило, выражены не резко, а у некоторых лиц вообще отсутствуют. Общие явления не наблюдаются.

Декомпенсированная форма хронического тонзиллита возникает в результате существенного снижения защитно-приспособительных механизмов организма. Она

характеризуется не только местными признаками воспаления, но и нарушениями общего состояния в виде рецидивирующих острых тонзиллитов (ангин), различных патологических реакций, заболеваний отдаленных органов.

В период между обострениями хронического тонзиллита и при безангинном его течении отмечается общая слабость, недомогание, разбитость, понижение работоспособности, повышение температуры тела. Нередки жалобы на болевые ощущения в области сердца, учащенные сердцебиения, перебои, боли в суставах. При объективном исследовании определяется тахикардия, нарушение ритма сердечной деятельности; на электрокардиограмме обнаруживаются изменения формы, направления и величины зубцов, а также продолжительности интервалов между ними.

Приведенные данные динамических медицинских обследований студентов нашего вуза свидетельствуют о довольно частых нарушениях состояния здоровья и снижения работоспособности. Эти факты диктуют необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса и врачебного контроля за студентами [3].

Учитывая огромные физические и нервные нагрузки, свойственные современному спорту, к тренировкам можно допускать только лиц, обладающих абсолютным здоровьем, т. е. не имеющих никаких патологических отклонений в состоянии организма. Что же касается очагов хронической инфекции любой локализации, то они приводят к изменению функционального состояния организма и являются одной из основных причин, выводящих спортсмена из строя. Активному выявлению хронического тонзиллита способствуют целенаправленные профилактические осмотры и санация очагов хронической инфекции с целью профилактики возможных осложнений, в первую очередь, со стороны сердечно-сосудистой системы.

### Литература

1. Гамза, Н.А. Актуальность диагностики хронического тонзиллита у студентов-спортсменов / Н.А. Гамза, Т.О. Кушнер // *Physikal education and sport: Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All, Warsaw, June 6–9, 2002*. – Warsaw: Scientific Publishers PWN, 2002.– Т. XLVI, v. 46, part 2 – Р. 467.
2. Н.А. Врачебная оценка хронического тонзиллита у студентов-спортсменов / Н.А. Гамза, Т.О. Кушнер // *Вопросы спортивной медицины: материалы докладов международной научно-практической конференции, Минск, 28–29 марта 2002 г.* / БГАФК; под ред.: Н.А. Гамзы. – Мн.: УП «Технопринт», 2002.– С. 18–19.
3. Гамза, Н.А. Динамические медицинские наблюдения за студентами физкультурного вуза / Н.А. Гамза, В.И. Приходько // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 3 научной сессии АФВиС РБ по итогам исследовательской работы за 1997 г. и 52 студенческой научной конференции / АФВиС РБ; редкол.: А.И. Бондарь [и др.].* – Минск, 1998. – С. 118–119.
4. Гамза, Н.А. Некоторые аспекты врачебной оценки состояния лор-органов спортсменов / Н.А. Гамза, А.И. Разживин // *Пути совершенствования эффективности медицинского контроля за высококвалифицированными спортсменами: тезисы докладов 23 Всесоюзной конференции по спортивной медицине, Москва, 23–25 декабря 1987 г.* / ВНИИФК; редкол.: В.А. Геселевич [и др.]. – Москва, 1987.– Часть 1. – С. 27–28.
5. Гамза, Н.А. Результаты многолетних медицинских обследований студентов физкультурного ВУЗа / Н.А. Гамза, В.И. Приходько // *Ученые записки: сборник научных трудов / АФВиС РБ; редкол.: А.И. Бондарь [и др.].* – Минск, 1998. – Выпуск 2. – С. 208–214.
6. Гамза, Н.А. Состояние сердечно-сосудистой системы у хоккеистов с хроническим тонзиллитом / Н.А. Гамза, А.И. Разживин // *Научные основы врачебного контроля в советской системе физического воспитания: тезисы 1-го Всесоюзного съезда по врачебному контролю и лечебной физкультуре, Киев, 22–26 сентября 1975г.* / ВНМОВКиФК; редкол.: В.А. Силуянова [и др.]. – Киев, 1975.– С. 177–178.
7. Дембо, А.Г. Клиническая оценка очагов хронической инфекции у спортсменов с позиций терапевта // *Очаги хронической инфекции у спортсменов.* – М., 1970. – С. 6–19.



## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

В настоящее время в спортивной деятельности баскетбольных команд учитываются преимущественно морфологические и медико-биологические показатели, физическая и технико-тактическая подготовленность игроков, тогда как индивидуально-психологические особенности баскетболистов остаются без должного внимания тренеров или же учитываются на уровне практического опыта, интуиции и здравого смысла. Проблема личности спортсмена – один из фундаментальных аспектов педагогической и психологической теории спортивной деятельности. Это связано с тем, что практика подготовки спортсменов высокого класса приводит к необходимости всестороннего познания каждого спортсмена. Без такого знания невозможно ни развитие его спортивного таланта, ни формирование его как гражданина, ни конкретная подготовка к выступлению в ответственных соревнованиях [2].

В исследованиях явно проступает такая тенденция: современный спорт с его огромными нагрузками, жесткой конкуренцией, большой психической напряженностью и ответственностью предъявляет определенные требования к личности. Причем отмечается, что для спортсменов высокого класса наиболее ярко выраженными являются такие качества как эмоциональная устойчивость, твердость характера, сознательность, высокий самоконтроль, стремление к лидерству, уверенность в себе, активность в достижении целей.

До сих пор ученые не пришли к единому мнению, приходят ли в спортивные коллективы люди с этими качествами или приобретают их в процессе тренировочных занятий, соревнований и общения в специфической среде. Видимо справедливо то и другое. Достижению высоких результатов способствуют различные качества, вопрос лишь в том, сочетание каких качеств и какой уровень их развития.

В исследованиях Л.Ф. Евсеевой, М.Н. Ильиной показано, что у баскетболистов-мастеров высокий процент лиц с подвижностью торможения, в то время как для баскетболисток характерна большая инертность нервных процессов. У баскетболистов встречается приблизительно равное число лиц с сильной и слабой нервной системой относительно возбуждения, в то время как у женщин лиц со слабой нервной системой больше [1].

Таким образом, успешность выступления спортсмена в экстремальных условиях спортивных соревнований в значительной степени определяется индивидуально-психологическими особенностями личности.

*Методы исследования.* Одной из важных задач исследования явилось определение психологических профилей студенток-баскетболисток различного уровня подготовки и выявление влияния индивидуально-психологических особенностей на эффективность игровой деятельности.

Особенности мотивационной, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальные, коммуникативные особенности и особенности межличностного взаимодействия изучались с помощью опросника Р. Кеттелла [3]. Данная методика адаптирована для работы со спортсменами и дает возможность выявить и количественно оценить наиболее существенные индивидуально-психологические особенности личности. Была использована сокращенная форма, состоящая из 105 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос: «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»); при этом его предупреждают о том, чтобы ответов «не знаю» было как можно меньше. Полученные результаты выражаются в шкале стэнов. Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «-», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Строится «профиль» личности, при интерпретации которого руководствуются степенью выраженности каждого фактора, особенностями их взаимодействия, а также нормативными данными. Причем,

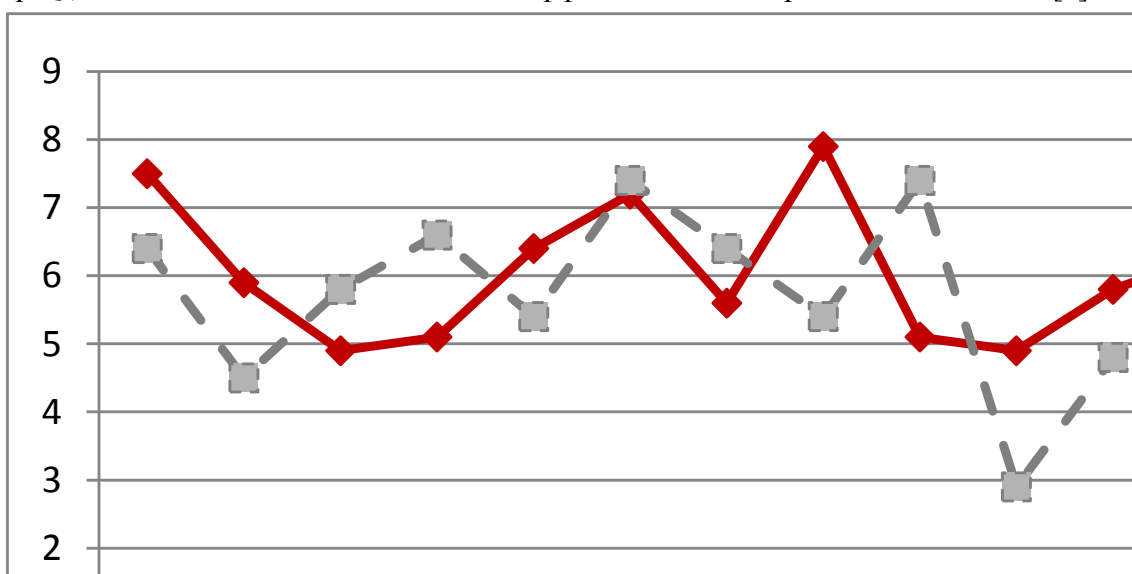
в первую очередь, уделяется внимание «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 4 стенов, а в «положительном» – от 7 до 10 стенов.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Анкетирование с помощью опросника Р.Б. Кэттелла женской баскетбольной команды СибГУФК, многие игроки которой выступают за команду мастеров и девушек-баскетболисток команды ПолесГУ, имеющих незначительный опыт выступлений в студенческих соревнованиях, позволило определить усредненный профиль баскетболисток различного уровня подготовки.

Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей студенток-баскетболисток показали (рис.), что для игроков команды более высокого класса характерны: легкость в общении, готовность к сотрудничеству, внимательность к людям, приспособляемость (фактор А); требовательность к себе, добросовестность, настойчивость, руководствуется чувством долга (фактор G); высокая чувствительность, эмоциональная ранимость, требовательность к вниманию (фактор I); консерватизм, терпимость к традиционным трудностям (фактор Q<sub>1</sub>); контроль своих эмоций и поведения, забота о социальной репутации (фактор Q<sub>3</sub>). Кроме этого можно говорить о направленности к выраженности таких личностных качеств как: абстрактность мышления, хорошая способность к обучению (фактор В), веселость, оптимизм (фактор F), хитрость, опытность (фактор N), неуверенность, тревожность, зависимость от настроения (фактор O), высокая психическая напряженность, раздражительность (фактор Q<sub>4</sub>).

У девушек из баскетбольной команды ПолесГУ встречается три «положительных» пика, т. е. выраженность качества 7 и более стенов: требовательность к себе, добросовестность, настойчивость, руководствуется чувством долга (фактор G), недоверчивость, осмотрительность, низкая эффективность работы в группе (фактор L), контроль своих эмоций и поведения, забота о социальной репутации (фактор Q<sub>3</sub>) и один «отрицательный» пик по фактору М (практичность, стремление поступать правильно, так, как надо).

Анализируя личностный профиль баскетболисток Полесского университета и опираясь на результаты прошлых исследований, можно заметить, что у команды достаточно хорошие предпосылки для успешных выступлений в ответственных соревнованиях. В данной команде меньшая выраженность на общение (фактор А), а данные многих исследований указывают, что в эффективных командах преобладают деловые отношения. Игроки достаточно активны, эмоционально устойчивы (фактор С), требовательны к себе, добросовестны, настойчивы (фактор G), хорошо контролируют свои эмоции и поведение, заботятся о социальной репутации (фактор Q<sub>3</sub>) – именно эти качества связаны с эффективностью игровой деятельности [1].



**Рисунок – Усредненные личностные профили студенток-баскетболисток различного уровня подготовленности**

С другой стороны, у баскетболисток преобладает конкретное, а не творческое (логическое) мышление (фактор В). В спортивных играх, и в баскетболе в частности, для успешных взаимодействий на площадке необходимо творчество, как бы хорошо не были наиграны комбинации, т.к. в каждый конкретный момент игрок должен принять решение исходя из сложившейся ситуации.

Девушки достаточно независимы от мнения группы и в меньшей степени признают авторитеты (факторы I, E), они практичны в своих действиях и поступках, осторожны и сдержаны (фактор M, F), весьма подозрительны и сомнительны (фактор L). Для того, чтобы успешно работать в коллективе и для коллектива необходимо свои интересы подчинять интересам команды. Именно в этом направлении необходимо работать тренеру и игрокам для повышения качества совместной деятельности.

### Литература

1. Григорович, И.Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/И.Н. Григорович. – Омск: РГБ, 1985. – 180 с.
2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.: ил.
3. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М: ЭКСМО, 2007, – 416 с.

**И.В. Григоревич**, канд. пед. наук, доцент, **В.А. Тереня, А.И. Стебаков**  
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (внутри вуза (между группами, факультетами) и вне учебного заведения (районных, городских и республиканских) соревнованиях по избранным видам спорта).

В настоящее время в нашей стране функционирует 55 учреждений высшего образования, которые находятся в подчинении 15 министерств, ведомств и других органов государственного управления. Из общего числа учреждений 45 – государственной формы собственности, а также 10 учреждений иной формы собственности.

На начало 2011/2012 учебного года в 51 из 55 учреждений высшего образования созданы и работают кафедры физического воспитания и спорта.

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляет более чем 2500 преподавателями, из них 2145 имеют высшее физкультурное образование.

Физкультурно-спортивная работа в вузах развивается по двум основным направлениям:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»;
- внеурочные занятия (спортивные секции по видам спорта);
- участие в соревнованиях.

В целях организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами и преподавателями в 39 вузах работают структурные подразделения – спортивные клубы. В 12 вузах имеются факультеты по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта:

Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает республиканская универсиада.

Спортивные соревнования по видам спорта среди студентов начали проводиться в Беларуси с 1929 года и носили название Всебелорусские студенческие спартакиады высших учебных заведений, с 1993 года соревнования назывались Республиканские студенческие игры. Начиная с 2004 года – Республиканская универсиада, которая является комплексным многоэтапным официальным соревнованием.

Ежегодно Республиканский центр физического воспитания студентов проводит Универсиаду среди учреждений высшего образования более, чем по 30 видам спорта.

Оценивая приоритетное направление физического воспитания студенческой молодежи, вузами принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы. Для организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами в республике имеются 2 стадиона, 18 спортивных ядер, 197 спортивных залов, 132 спортивные площадки, 11 тиров, 12 плавательных бассейнов и 3 мини-бассейна.

Министерство образования совместно с Министерством спорта и туризма сохраняют традиции участия белорусских студентов во всемирных летних и зимних универсиадах, чемпионатах мира и Европы, проводимых под эгидой Международной студенческой федерации (FISU). С 1993 года Республиканский центр физического воспитания студентов является действительным членом FISU. За этот период студентами-спортсменами завоевано 156 медалей, в том числе 40 золотых, 55 серебряных и 61 бронзовых.

На состоявшейся в 2011 году Всемирной зимней универсиаде белорусские студенты-спортсмены завоевали 2 медали (хоккей с шайбой и биатлон). Впервые в истории белорусского студенческого спорта наша страна была представлена в таком популярном у нас виде спорта как хоккей с шайбой.

Белорусская команда студентов-спортсменов по итогам XXVI Всемирной летней универсиады в г. Шэньчжэнь (Китайская Народная Республика) завоевала 13 медалей (3 золотые, 4 серебряные и 6 бронзовых) и в неофициальном командном зачете вошла в двадцатку сильнейших стран мира.

Белорусские студенты-спортсмены совершенствуют свое спортивное мастерство, участвуя и в других международных соревнованиях.

С 2006 года РЦФВС входит в Европейскую ассоциацию студенческого спорта (EUSA) и представляет сборные команды студентов на чемпионатах Европы среди университетских команд.

В июле 2012 г. Европейской ассоциацией университетского спорта в г. Кордоба (Королевство Испания) были проведены первые Европейские игры среди университетских команд. Белорусские студенты-спортсмены приняли участие в названных соревнованиях по гандболу среди мужчин.

В вузах создаются условия для сочетания учебы и занятий спортом в соответствии с законом об образовании Республики Беларусь. Для успешного сочетания учебы и целенаправленной подготовки к Олимпийским играм, другим спортивным состязаниям студентам-спортсменам предлагается обучение по индивидуальной программе и оказание вузами им материальной помощи.

В целях реализации задач, определенных в протоколе поручений Олимпийского собрания Национального олимпийского комитета Республики Беларусь от 9 апреля 2010 года, Министерством образования совместно с заинтересованными федерациями разработана программа развития студенческого спорта на 2011–2014 годы. В рамках реализации названной программы продолжается создание и закрепление при вузах клубов (команд) по игровым видам спорта с целью их участия в национальных чемпионатах.

Планируется довести в 2014 году количество клубных команд до 50, в том числе в вузах Министерства образования – 29, Министерства спорта и туризма – 8 и других министерствах.

В чемпионатах Республики Беларусь по игровым видам спорта принимают участие 35 клубных команд, в том числе, по баскетболу – 8, волейболу – 9, гандболу – 10, футболу – 3, мини-футболу – 3, футзалу – 1 и хоккею на траве – 1.

В 2012 году впервые в программе Универсиады совместно с общественным объединением "Белорусская федерация баскетбола" и Ассоциацией "Белорусская федерация футбола" проводятся соревнования студенческих лиг по футболу и баскетболу. В студенческой лиге по баскетболу среди женщин принимают участие 23 команды, среди мужчин 36 команд, в соревнованиях по футболу 30 команд.

Получит дальнейшее развитие международный опыт соревновательной практики белорусских студентов-спортсменов в игровых видах спорта. В 2013 году в г. Казань (Российская Федерация) в соревнованиях летней всемирной универсиады по баскетболу примет участие команда учреждения образования "Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники".

Во исполнение постановления Совета Министров Республики Беларусь «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» образован республиканский отраслевой физкультурно-спортивный клуб «Буревестник», функционирование которого обеспечивается на базе учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов».

Основной целью в работе ФСК «Буревестник» является проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди работников отрасли образования, членов их семей, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь учащейся молодежи.

За годы своей деятельности отраслевой клуб уверенно занял лидирующую позицию среди других 28 клубов, созданных при министерствах и иных органах государственного управления.

По итогам ежегодного республиканского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, проводимого Министерством спорта и туризма, ФСК «Буревестник» дважды становился его победителем.

С целью дальнейшего развития спорта среди студентов 8 ноября 2012 года была создана Белорусская ассоциация студенческого спорта (БАСС).

Задачами Ассоциации являются:

оказание организационной и практической помощи студенческим спортивным клубам, кафедрам физического воспитания УВО;

оказание организационной и практической (в том числе финансовой) помощи УВО при организации участия команд в спортивных соревнованиях, в том числе международных;

содействие формированию сборных команд по видам спорта в УВО;

формирование у спортсмена-студента средствами физической культуры и спорта высоких нравственных качеств и патриотизма к Республике Беларусь и УВО;

содействие привлечению инвестиций для развития спортивных объектов УВО

использование мирового опыта в области спортивного маркетинга и бизнеса для реализации уставных целей Ассоциации;

осуществление сотрудничества и поддержание контактов с другими национальными ассоциациями (союзами) студенческого спорта, Международной федерацией студенческого спорта, представление интересов членов Ассоциации в указанных международных организациях;

оказание помощи УВО по разработке и изданию научных, учебно-методических, информационных материалов;

обобщение опыта работы членов Ассоциации по развитию студенческого спорта;

обобщение международного опыта работы общественных спортивных организаций по развитию университетского спорта.

Студенческий спорт в Республике Беларусь активно развивается. Принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы, создаются условия студентам-спортсменам для сочетания учебы и занятий спортом, разработана программа развития студенческого спорта на 2011–2014 годы.

**Е.Е. Заколотная**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **УМЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ УПРАВЛЯТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КОНФЛИКТАМИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проблема конфликтной компетентности является актуальной не только в сфере личностных, но и деловых отношений. Особенное значение она имеет для профессий типа «человек-человек», к которым в первую очередь относится профессия педагога. К конфликтной компетентности педагога выдвигаются особые требования, поскольку одной из его профессиональных задач является воспитание учащихся. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что спорт как особый вид деятельности оказывает влияние на индивидуально-личностные и поведенческие характеристики, а с другой стороны поведение, формируясь в деятельности, оказывает на эту деятельность существенное влияние [1–4].

Характер взаимодействия спортсменов в соревновательной деятельности определяет их стратегию поведения в конфликте: в видах спорта, основу которых составляет жесткое физическое противостояние, спортсмены в конфликте ориентированы на соперничество; в командных видах – на сотрудничество; видах с отсутствием взаимодействия – на приспособление [2]. В практической профессионально-педагогической деятельности будущих специалистов в сфере спорта преобладает та стратегия поведения в конфликте, которая сформирована в период занятий определенным видом спорта.

Цель исследования заключалась в изучении поведения в конфликтных ситуациях студентов спортсменов в моделируемой практической профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическое наблюдение за испытуемыми в условиях межличностного конфликта. (240 студентов 2 курса спортивно-педагогических факультетов БГУФК) проводилось на учебных занятиях по педагогическим дисциплинам на протяжении 2012–2013 учебного года.

На основе наблюдения выявлялись особенности поведения студентов-спортсменов в конфликтных ситуациях, и определялась их конфликтная компетентность. Результаты наблюдений фиксировались в форме произвольных записей. Контент-анализ описания студентами решений конфликтных ситуаций позволил классифицировать их с позиций конструктивизма на две группы: конструктивные и деструктивные.

Выявление умения студентов управлять конфликтом в практической деятельности, осуществлялось путем контент-анализа описания решений трех конфликтных ситуаций:

1. На нескольких занятиях ученик плохо отвечает. Преподаватель в очередной раз спрашивает его по теме занятия, но он опять не знает материал - получает «2». После этого заявляет, что преподаватель относится к нему предвзято и уходит с занятия, хлопнув дверью. Как поступить преподавателю?

2. Способный воспитанник, не являющийся лидером команды, но претендующий на это место, выискивает информацию из дополнительной литературы и приводит на тренировках неизвестные тренеру данные. Иногда задает вопросы тренеру и, не получив на них вразумительные ответы, дает их сам. Ребята относятся к такому явлению весьма положительно. Каким должно быть поведение тренера?

3. Урок физкультуры в 8-м классе. Учитель впервые на уроке. Все выполняют упражнения, один ученик сидит. Преподаватель вызывает его, он не встает, не реагирует. Учитель спрашивает его, почему он сидит. Ученик молчит. Учитель продолжает выяснять

причину такого поведения. В итоге ученик грубо и агрессивно отвечает: «Отвяжитесь». Ваши действия с позиции учителя?

*Деструктивные* действия и решения – определялись как игнорирование или псевдоразрешение конфликта; использование неприемлемых нравственных и правовых норм в отношении себя или оппонента; оперативные действия, ориентированные на сиюминутную тактику и выгоду, на ближнюю перспективу, а не на смысл и цель педагогической деятельности, ее общественное предназначение.

– действия морального и/или физического плана, направленные на унижение личности учащегося (пример: «дала бы подзатыльник и вывела из зала за ухо», «повела бы его к директору», «я бы «заткнула рот» этому ученику», «ударил бы»!!! и т. п.);

– действия, основанные на ригидной ролевой установке: «я - педагог, он - ученик», выражающиеся в навязывании своих взглядов, мнений и установок учащимся, в подавлении любых проявлений превосходства с их стороны (пример: «показать, что я «сильнее» его (ученика), и что он все равно поступит по-моему», «поставить «умника» на место», и т. п.);

– действия, направленные на игнорирование конфликтной ситуации («оставила бы без внимания», «перестал бы на него обращать внимание», «постарался бы переменить тему разговора» и т. п.);

– действия, направленные на потакание ученику (пример: «не буду его тревожить»);

*Конструктивные* действия, направленные на разрешение конфликта, которые определены посредством анализа, прогнозирования ситуации, «выхода за ее пределы», расширением рамок восприятия и оценки происходящего.

– обращение за помощью к компетентным людям (пример: «приглашу родителей, посоветуюсь с ними», «проконсультируюсь с психологом»);

– действия рефлексивного и эмпатийного характера, отражающие раздумья, предположения о причинах собственного поведения и поступка ученика, учитывающие общее самочувствие, психическое состояние (пример: «проанализировал бы свое поведение, может быть я действительно отношусь к нему предвзято», «может у него конфликт в семье или классе», «выяснить: он не может или не хочет заниматься», и т. п.);

– действия переговорного характера, направленные на преодоление конфликта (пример: «поговорила бы с ним, выяснила причину его поведения», «постараюсь поговорить «по душам»» и т. п.);

– решения, отражающие осознание педагогом необходимости изменения, совершенствования своей личности как основного инструмента профессионально-педагогической деятельности, (пример: «выяснить свою какую-то ошибку», «нужно сделать для себя определенные выводы», «тщательнее готовиться к занятиям, читать литературу» и т. п.).

В результате исследования выявлено, что подавляющее количество будущих педагогов в сфере спорта (84%) предпочитают использовать действия деструктивного характера, направленных на унижение учащихся, а также основанных на ригидной установке «я - учитель».

В беседе с респондентами было выявлено, что агрессия в спорте даже поощряется некоторыми тренерами, болельщиками и самими спортсменами. Однако в деятельности будущего тренера и учителя физической культуры нельзя допускать перенос поведения на ринге на взаимоотношения с воспитанниками в учебно- тренировочном процессе.

В 2011–2012 учебном году в БГУФК предмет «Педагогика» изучали 5748 студентов дневной и заочной формы получения образования. При этом 2445 студентов обучаются на дневной форме получения образования. Целенаправленно участвовали в различных мероприятиях воспитательного характера, которые организывает и проводит воспитательный отдел всего 295 студентов (представители студенческого совета университета, студенческого профкома, Белорусского республиканского союза молодежи, студенческих советов факультетов на базе общежития и др.). Это составляет всего 5,1 % от общего числа студентов и 12 % от студентов дневной формы получения образования. Одна кафедра педагогики не в состоянии решить проблемы огромного количества студентов, не

задействованных воспитательным отделом. Нужно объединять усилия всех кафедр, чтобы каждый преподаватель через свою учебную дисциплину мог влиять на духовно-нравственное воспитание студентов.

Система образования должна формировать такие новые качества выпускника как инициативность, инновационность, мобильность, гибкость, динамизм и конструктивность. Будущий специалист сферы физической культуры и спорта должен обладать стремлением к саморазвитию, владеть новыми методиками, технологиями и понимать возможности их использования, уметь принимать самостоятельные решения, адаптироваться в социальной и будущей профессиональной среде, разрешать проблемы и работать в команде, быть готовым к перегрузкам, стрессовым ситуациям и уметь быстро из них выходить. Образование студентов призвано помочь в формировании компетентного специалиста, способного решать все сложные проблемы современного мира.

Выводы. Взаимосвязанными составляющими компонентами конфликтной компетентности студентов в области физической культуры и спорта являются знание теории конфликта и умение управлять конфликтом в практической деятельности, развитие рефлексии собственного поведения и общения. Результаты исследования выявили, что у студентов отсутствуют умения конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Следовательно, на теоретических и практических занятиях по педагогике, психологии, спортивно-педагогических дисциплинах студентам необходимо овладевать знаниями теории конфликта и умениями предотвращения и конструктивного разрешения педагогических межличностных конфликтов. Такая подготовка будущих специалистов, во-первых, позволит им на практике осуществлять гуманизацию учебного процесса и реализовывать личностно-ориентированный подход, во-вторых, повысит эффективность учебно-воспитательного процесса, в третьих, направит их на путь самоактуализации, и в четвертых, поможет выработать педагогический иммунитет к нестандартным педагогическим ситуациям, связанным с эмоциональными перегрузками, стрессами.

### **Литература**

1. Мельник, Е.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 86 с.
2. Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте: дис. ... канд. психол. наук / Г.А. Парамонова. – СПб., 2004. – 161 с.
3. Сулейманов, И.И. Системный анализ конфликтных ситуаций в спорте (теоретико-методологический анализ): автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.И. Сулейманов. – Л., 1983. – 22 с.
4. Учаев, А.Б. Формирование профессионально-этического поведения студентов институтов физической культуры в процессе подготовки к тренерской деятельности: дис. ... канд. пед. наук / А.Б. Учаев. – СПб., 1991. – 156 с.

**Е.Е. Заколотная, Е.В. Безверхая**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

### **АНАЛИЗ РОЛЕВОГО РЕПЕРТУАРА ТРЕНЕРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В художественной гимнастике влияние коллектива (команды) на воспитание и формирование конкретной личности будет играть одну из ключевых ролей, т. к. гимнастки достаточно рано начинают свою спортивную специализацию. На современном этапе развития этот возраст колеблется в пределах от 3 до 5 лет, тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность составляет не более полутора часов. Постепенно время проводимое, в тренировочном зале увеличивается, и на этапе высшего



спортивного мастерства гимнастики проводят в тренировочных залах по 8–10 часов, тренируясь 6 дней в неделю. Родители, как правило, не допускаются в тренировочный процесс и никак не могут влиять на него. Соответственно, маленький ребенок, переступая порог тренировочного зала, попадает в непривычную и новую для себя среду, где им приходится вступать в новые для себя отношения, взаимодействовать с другими юными спортсменками. Конкретно коллектив и коллективная деятельность, возникающая между гимнастками, является одним из основных факторов развития личности спортсменки. Спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного воспитания спортивной молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности. Общественная работа является прекрасной школой положительного нравственного опыта.

Специфика педагогической деятельности заключается в создании оптимальных личностных взаимоотношений между тренером и спортсменами. Именно тренеру принадлежит ключевая роль в организации деятельности и общения спортсменов. Необходимо отметить, что роли тренера в процессе воспитания спортсмена всегда уделялось особое внимание. Такие классики спортивной педагогики и психологии, как В.В. Белорусова, Н.И. Решетень, П.А. Рудик в своих работах указывали на то, что именно личность тренера определяет развитие личности спортсмена.

Наличие большого количества документальных материалов, среди которых автобиографии ведущих спортсменов, тренеров, многочисленные интервью в СМИ, все это подтверждает важность места роли тренера в воспитании спортсмена.

Тренер, являющейся центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе, не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировки и соревнований. Ему приходится решать многочисленные педагогические задачи, проявляя все свое педагогическое мастерство. Необходимость творческого подхода к педагогической деятельности обусловлена, прежде всего, ее целью – воспитанием нового человека, формированием у него активной жизненной позиции. Педагогическое творчество выражается в умении самостоятельно решать нетипичные задачи, видеть проблему там, где все кажется привычным и понятным. Каждую педагогическую задачу можно решить многими способами, но только один из них ведет к достижению оптимального результата. Перед тренером педагогическая задача выступает не в форме кем-то сформулированного задания, а в виде реальных обстоятельств, в которых проявляется несоответствие между уровнем подготовленности (воспитанности) юных спортсменов и новыми требованиями к их поведению и деятельности. Тренер должен в каждом случае всесторонне проанализировать сложившуюся ситуацию, сформулировать суть возникшей задачи, определить оптимальный способ ее решения и организовать деятельность юных спортсменов в соответствии с принятым решением. Следовательно, творчество тренера можно более конкретно определить как процесс создания новых путей решения различных типов педагогических задач [2].

Основу педагогического призвания составляет любовь к детям. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития многих профессионально значимых качеств, характеризующих профессионально-педагогическую направленность учителя (тренера). Именно профессионально-педагогическая направленность в дальнейшем будет характеризовать самого тренера как творца.

Современный тренер – это человек, обладающий высокой общей культурой. Чтобы вести за собой подростков, нужно пользоваться их расположением, жить их мыслями, увлечениями. Для этого тренеру зачастую приходится «примерять» различные роли. Достаточно подробно ролевой репертуар применяемый тренером (педагогом) был описан В. Леви (Рисунок 1.2) [1].

Далеко не каждый тренер способен охватить весь этот репертуар. На это способен только тренер, постоянно повышающий свой культурный уровень. Сама по себе культура

личности тренера является одной из составляющих другого важного образования – профессиональной компетентности тренера.

В психолого-педагогической литературе понятие «профессиональная компетентность» используется довольно широко. Анализ англоязычной литературы показал, что понятие «компетентность» широко трактуется в профессиональном образовании, где компетентностную личность характеризуют: знания основ наук, связанные с ними умения; навыки, необходимые для выполнения психомоторных функций, профессиональных ролей когнитивной и аффективной деятельности, межличностного общения. Другими словами профессиональная компетентность тренера – это теоретическая, практическая и личностная готовность специалиста к решению задач обучения, воспитания и развития спортсменов, включающая наличие знаний, умений, опыта, личностной предрасположенности к профессиональной деятельности (личных качеств, способностей, эмоциональной устойчивости, направленности и т. д.) [3, 4].

О выдающихся тренерах написано много статей, но все они объединены единой мыслью: личность тренера формирует личность спортсменки. Взаимоотношения между участниками спортивно-тренировочной деятельности являются ключевым фактором формирования личности. Но, не всегда процесс формирования идет в нужном русле. В ряде работ исследователи указывают на достаточно серьезные упущения в тренерской деятельности, которые весьма негативно сказываются на подопечных и зачастую приводят к возникновению ряда противоречий, впоследствии выливающихся в конфликтные ситуации. Тренер является ключевой фигурой учебно-тренировочного процесса. Именно поэтому для получения полной картины, нам понадобилось уточнить тот ролевой репертуар, который тренер воплощал во время работы со своими воспитанниками, решая разногласия, возникающие у гимнасток.

Для определения ролевого репертуара за основу была взята схема «Ролевого репертуара педагога (тренера)» по Леви [1]. Мы адаптировали ее и добавили пояснительную записку, для облегчения восприятия ее спортсменками. Преимущество данной схемы заключается в том, что она позволяет практически сразу получить наглядные данные. Спортсменкам было предложено заполнить схему «Ролевого репертуара педагога (тренера)». Контингент исследования составили спортсменки высокой квалификации (МС 5 человек и МСМК 6 человек), члены национальной сборной команды страны по художественной гимнастике, преждевременно завершившие свою спортивную деятельность.

Благодаря сведениям, полученным в ходе данного тестирования, мы смогли выделить 5 основных ролевых позиций выполняемых тренерами, во время учебно-тренировочного процесса: 90 % гимнасток считают своих тренеров «Дрессировщиками», 81,8 % – «Критиками», 54,4 % – «Надсмотрщиками», 45,4 % – «Судьями».

Полученные данные свидетельствуют о том, что в художественной гимнастике тренеры в первую очередь нацелены на достижение высшего спортивного результата. Исключительно деловые взаимоотношения, складывающиеся между тренером и спортсменками, не включенность в жизнь своих воспитанниц, все это ведет к тому, что гимнастики не доверяют своим тренерам и предпочитают держать все своих переживания и проблемы в себе. Этим так же объясняется что лишь единицы опрошенных гимнасток завершивших свою карьеру, в ролевой репертуар тренера включили такие ролевые позиции как, «Друг» – 18,18 %, «Вдохновитель» – 9,09 %, «Наставник» – 9,09 %.

Такая ситуация недопустима. Тренеру, работающему с командой, необходимо совершенствоваться не только как специалисту в своей спортивной сфере, но и расти как личности, осваивать новые «роли» и применять их в практической деятельности для грамотного руководства командой.

### Литература

1. Агеев, В.У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности / В.В. Агеев, В.М. Выдрин // Спорт в современном обществе: сб. науч. статей/ М.: ФиС, 1980. – С. 110–123.

2. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. - М.: Логос, 2004. – 384 с.
3. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев; предисл. Я.А. Пономарева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.
4. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

**Н.Д. Заколотная**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ПОСРЕДСТВОМ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**

В настоящее время в различных видах спорта существует тенденция к более качественной оценке уровня спортивного мастерства. Наряду с традиционными методами определения рейтинга спортсмена в ряде видов спорта применяются особые критерии для более корректного определения значимости спортивного результата. Это связано с тем, что из большого количества соревнований спортсмены могут принять участие не во всех, и в тоже время всегда есть необходимость в списках распределения спортсменов от первого до последнего места. Для этого необходимы математические модели, которые позволяют наиболее объективно отразить результаты спортсменов, и в тоже время стимулировать на участие в определенных соревнованиях [2, 3].

Рейтинг способствует более правильному планированию календаря соревнований и распределению сил спортсмена на протяжении всего соревновательного сезона, т.к. одна из главных его задач - определение минимального количества стартов, в которых спортсменам необходимо принять участие. Для большей информативности и достоверности рейтинг должен отражать достижения спортсменов за несколько лет, чтобы отдельные удачные или неудачные периоды не приводили к резкому перемещению спортсменов в рейтинге. Поэтому рейтинг должен вестись непрерывно, так чтобы сумма очков каждого спортсмена отражала добавление или обнуление очков, до участия в следующем соревновании. Ни один спортсмен не может быть признан победителем соревнований, даже если он установил мировой рекорд в четвертьфинале, но проиграл в полуфинале. Для оценки уровня мастерства спортсмена важен объективный интегральный показатель, который позволял бы учитывать не только результат спортсмена в одном турнире или соревновании, но и результаты выступлений на отрезках классификационного периода [2].

Рейтинг не столь важен для определения победителя в матче, или забеге. Но когда надо объединить результаты нескольких матчей, гонок или забегов, то без рейтинга не обойтись. Используя рейтинговую систему, можно перейти от вычисления индивидуальных рейтингов к определению интегрального рейтинга команды клуба, страны, фирмы или какой-либо группы, объединенной по какому-либо признаку [6].

Широкое распространение в практике спорта высших достижений получило начисление рейтинговых очков по итогам выступления в наиболее значимых соревнованиях сезона. Однако надежность и объективность существующих критериев, лежащих в основе системы начисления рейтинговых очков, постоянно вызывает споры и острые разногласия между специалистами и тренерами. Постоянно возникает необходимость в создании рейтинговой системы для оценки уровня мастерства спортсменов в различных видах спорта, которая отвечала бы самым актуальным требованиям сегодняшнего дня. Новые математические методы оценки уровня мастерства спортсменов уже успешно внедрены в практику: в шахматах, стрельбе, в настольном теннисе, гандболе, гольфе и во многих других видах спорта. В соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике,

фигурному катанию, конному спорту и другим видам спорта оценкой выступления служат очки, начисляемые судейской коллегией в ходе соревнования или турнира. Помимо спортивного результата в различных видах спорта учитываются и такие факторы, как квалификация участников соревнований, их состав; качество одержанной победы; регулярность участия в соревнованиях календаря и т. д.

Самый простой рейтинг – это традиционное начисление очков, преимуществом которого является простота, однако часто выявляются различные недостатки, которые специалисты систематически стараются устранить. Свидетельством этому является постоянная перестройка регламента соревнований различного ранга. Улучшения всегда вносятся в то, что подвергается оценке. Как только система начисления очков сталкивается с неразрешимой проблемой, возникает необходимость изменения регламента. На сегодняшний день нет ни одной классификации, в которой были бы даны универсальные ответы на все поставленные вопросы относительно рейтинга. Однако с уверенностью можно сказать, что любой рейтинг должен отражать преимущество одного участника соревнований перед другим. Принципиальное отличие проблемы рейтинга сегодня состоит в необходимости выработки обобщающего варианта расчетов. Для того чтобы рейтинг вошел в нашу жизнь, он должен быть удобнее всех предыдущих решений. Главный критерий рейтинговой системы – сходимость прогнозируемых и фактических результатов при минимальном числе арифметических действий [2, 3].

Как правило, количество очков, полученных спортсменом за соревнование, определяется не только техническим результатом, но и уровнем этого соревнования. Кроме всего прочего, рейтинг для всех спортсменов и команд должен рассчитываться по одному и тому же алгоритму. Это упрощает задачу спортсмену самостоятельно посчитать - сколько ему нужно времени или очков для повышения своего рейтинга. Это важно учитывать, поскольку накапливаемые в течение года искажения соотношения сил могут приводить к рокировкам в положении спортсменов, что особенно болезненно отражается на сборных командах. Часто сами спортсмены относятся к рейтингу нейтрально. Высокая позиция в рейтинге не несет материального вознаграждения либо привилегий. Для участия в крупнейших турнирах – Олимпиаде, чемпионате мира или континента, финале Кубка мира – существуют самостоятельные системы лицензий. Во многих видах спорта ориентируются на рейтинг в основном при приглашении спортсменов на коммерческие старты. Что касается официальных соревнований, то довольно часто позиция спортсмена в рейтинге имеет не определяющий, а рекомендательный характер.

Целью исследования явилось обобщение опыта применения существующих рейтинговых систем, разработанных в различных видах спорта.

Практически во всех видах профессионального спорта, где традиционные международные соревнования предполагают фиксированное число спортсменов, для отбора участников применяется система рейтинговых очков и присвоения рейтингового места спортсменам и командам. Не является исключением и рейтинг стрелкового спорта. Развитие и дальнейшая популяризация стрелкового спорта, в частности расширение календаря соревнований привело к закономерному увеличению количества спортсменов, участвующих в международных соревнованиях. Следует учесть специфику стрелкового спорта, где возраст спортсмена от начала занятий не имеет существенных ограничений, а стаж соревновательной деятельности захватывает до 7 олимпийских циклов. Возрастной диапазон стрелков весьма широк. Подтверждением этому служат примеры, когда в истории Олимпийских игр современности спортсмены становились олимпийскими чемпионами как в 16, так и в 55 лет [1].

Это предъявляет повышенные требования к управлению процессом развития стрелкового спорта, одним из условий которого является объективная оценка динамики спортивных результатов и подготовленности спортсменов. В пулевой стрельбе возможности рейтинговой системы не ограничиваются только численным выражением результатов спортсменов и учетом баллов, заработанных на определенных соревнованиях. Отдельные его виды могут содержать следующую информацию:

– отражение результатов мирового, а также континентальных и национальных рейтингов;  
– спортивные биографии всех спортсменов и количество медалей завоеванных ими на крупнейших соревновательных стартах; количество медалей среди стран по обозначенным соревнованиям; количество медалей среди фирм, производящих оружие, экипировку, патроны на отдельных соревнованиях и в различных упражнениях; лучшие финальные серии за все время проведения финалов, начиная с момента их введения в Олимпийскую программу; распределение квот для Олимпийских Игр между странами; протоколы всех соревнований по всем олимпийским упражнениям; графическая динамика результатов спортсменов на соревнованиях; длительность удержания лидерской позиции в конкретном упражнении (и т. д.).

Кроме того, посредством рейтинговой системы, была получена возможность составления предварительных прогнозов выступлений стрелков на Олимпийских играх в Пекине и Лондоне. Основанием для этого явились определенные нами следующие показатели: количество побед на официальных международных соревнованиях пред-олимпийского цикла; максимальный результат в конкретном упражнении для каждого спортсмена за конкретный период; результат лучшей финальной серии; занимаемое место спортсменом в мировом рейтинге на сегодняшний день и его позиции в мировом рейтинге в течение последнего года; количество стартов в официальных соревнованиях и количество попаданий в финал, а также возрастной диапазон участников соревнований в упражнении.

Прогнозируемые нами результаты выступления стрелков на Олимпийских играх в Пекине совпали с фактическими результатами на 87 %, в Лондоне – на 91 %, что отражено в ряде наших публикаций [1]. Это дает основание утверждать, что для определения рейтинга спортсмена, помимо самого результата, указанных дополнительных факторов на сегодняшний день вполне достаточно. Существующий в стрелковом спорте рейтинг не только в полной мере отражает реальное положение каждого спортсмена в мировом списке, но и позволяет с высокой вероятностью прогнозировать выступления спортсменов на крупнейших соревнованиях.

Вывод: Рейтинговая оценка в спорте представляет собой средство получения информации о динамике спортивных результатов и уровне подготовленности отдельно взятого спортсмена. Позволяет делать выводы и прогнозы о характере, последовательности или целесообразности тех или иных действий спортсмена и тренера. А также позволяет осуществлять современный корректирующий контроль качества тренировки. Иначе говоря, рейтинг играет огромную роль в эффективном управлении тренировочной и соревновательной системой в целом.

### **Литература**

1. Заколотная Н.Д. Рейтинговая система как прогноз выступления спортсменов в пулевой стрельбе на олимпиаде в Лондоне / Н.Д.Заколотная // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. ст. / редкол.: Н.Г. Кручинский [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 6. – С. 60-67.
2. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов / В.С. Келлер // Теория спорта. – Киев: Вища школа, 1987. – С. 66–100.
3. Полозов А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры (на примере мини-футбола) – Тюмень, 1999. – С. 19.

**Т.М. Замотин**

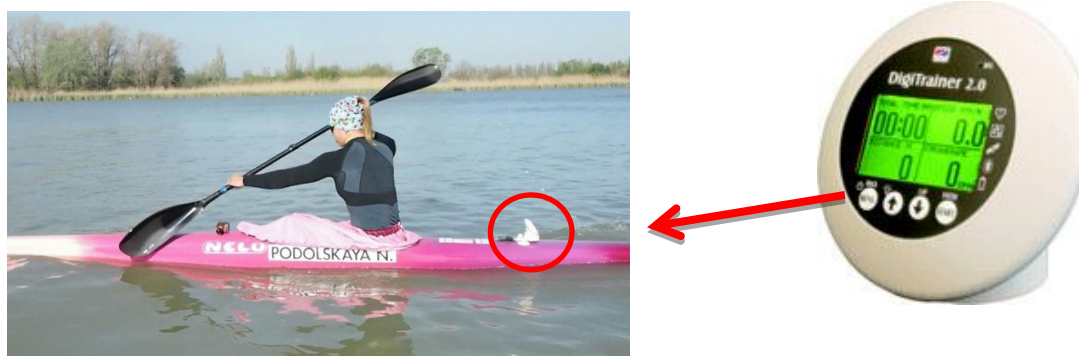
ФГОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

### **МЕТОД ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ГРЕБКА НА ПРИМЕРЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ**

Спортсмену и тренеру необходимо быстро получать информацию о внутренней структуре движений, чтобы своевременно произвести коррекцию интенсивности и средств

тренировки. При этом приборы, используемые для оценки биомеханической структуры двигательного действия должны быть многофункциональными и портативными.

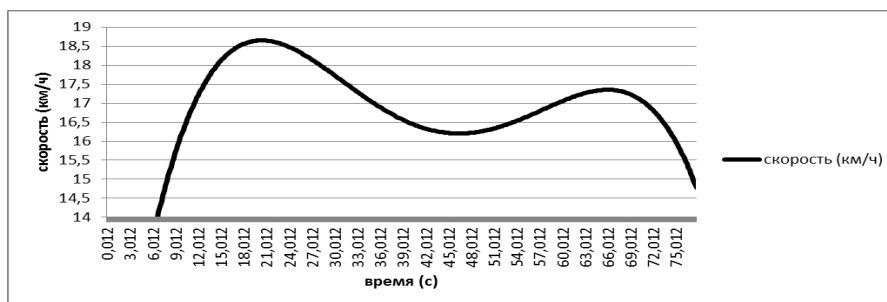
В сборной РФ по гребле используется Digi Trainer 2.0. Данный прибор дает возможность регистрировать внутрицикловое ускорение лодки, скорость лодки, пройденное расстояние. Прибор крепится на палубу лодки в кормовой части (рис. 1).



**Рисунок 1 – Крепление прибора DigiTrainer**

В течение 20 минут после тренировки тренер получает отчет, который содержит в себе несколько частей.

Первая часть содержит в себе скорости на отрезках, которые проходил спортсмен на тренировке (рис. 2). На графике видно, на каких скоростях спортсмен проходил тот или иной участок дистанции, были ли резкие падения скорости и т. д.



**Рисунок 2 – График скорости прохождения отрезка**

Вторая часть содержит в себе несколько блоков. В таблице 1 представлен блок скорости. В нем отражено, с какой средней скоростью спортсмен прошел отрезок, какую максимальную скорость развил, ритм гребли, коэффициент разгона. Ритм гребли определяется как временное соотношение опорного и безопорного периодов (Иссурин В.Б., 1986). Коэффициент разгона – отношение максимальной скорости на разгоне в м/с ко времени ее достижения в с.

**Таблица 1 – Блок скорости**

К разгона	Ритм	Макс. Скорость	Ср. Скорость
1,04	0,552	17,7	16,4

В таблице 2 представлен блок асимметрии. Этот блок содержит информацию об асимметрии по основным биомеханическим параметрам гребли (по Baker J., 2012): импульсу силы, максимальной силе на гребке, мощности гребли. Пропульсивная сила определяется путем умножения внутрицикловое ускорения лодки на общую массу гребной механической системы (Gomez B., 2011). Общая масса гребной механической системы складывается из массы спортсмена, массы инвентаря (лодка, весло), присоединенной массы воды.

Таблица 2 – Блок асимметрии

	импульс (Н*с)		сила (Н)		мощность (у.е.)	
	лев	прав	лев	прав	лев	прав
	63,42	77,862	504	518,4	8618,16	8937,39
асимметрия	сильная	0,00076	нет	0,27358	нет	0,09691

На рисунке 3 представлены усредненные графики пропульсивной силы при гребках с левой и с правой стороны. По графикам можно оценить время достижения и величину максимума пропульсивной силы. По данным Краснова Е.А. (1982) пик пропульсивной силы должен быть до 0,2 с после начала гребка. Можно оценить характер импульса силы. Импульс силы – площадь криволинейной трапеции графика пропульсивная сила – время. При сильном и быстром по времени гребке будет такой же импульс силы как и при менее сильном гребке, но более длинным по времени. Однако первый вариант импульса предпочтительнее для гребли на байдарках (Helmer, R.J.N., 2011).

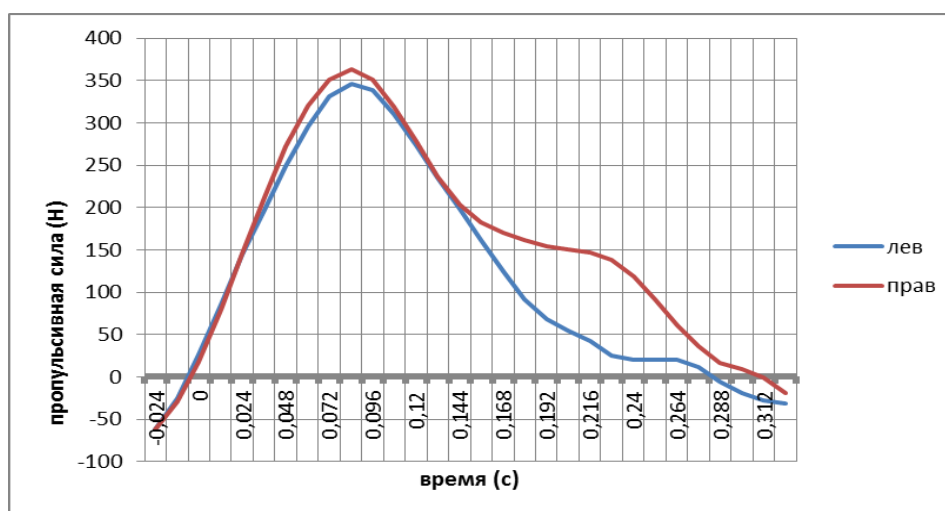


Рисунок 3 – Средние значения пропульсивной силы

Такой отчет позволяет тренерам и спортсменам проанализировать биомеханическую структуру гребка и провести необходимые коррекции дальнейшей физической и технической подготовки. В дальнейшем планируется на основе набранных данных создать методику оценки спортивного мастерства для Олимпийских дистанций.

### Литература

1. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б. Иссурин. – М.: Физкультура и Спорт, 1986. – 111 с.
2. Краснов, Е.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движения в гребле на байдарках [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.А. Краснов. – М., 1982. – 16 с.
3. Baker, J. Biomechanics of paddling [Text] / J. Baker // XXX International Conference on Biomechanics in Sports. – 2012. – P. 101–104.
4. Gomez B. Analysis of the on-water paddling force profile of an elite kayaker [Text] / B. Gomez, N. Viriato, S. Sanders [et al.] // XXIX International Conference on Biomechanics in Sports. – 2011. – P. 259–262.
5. Helmer, R.J.N. Instrumentation of a kayak paddle to investigate blade/water interactions [Text] / R.J.N. Helmer, A. Farouil, J. Baker [et al.] // 5<sup>th</sup> Asia-Pacific Congress on Sports Technology. – 2011. – P. 501–506.

**П.В. Квашук**, д-р пед. наук, профессор  
ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», г. Москва

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕ**

В 2009 году произошли существенные изменения в программе Олимпийских игр по гребле на байдарках и каноэ. В программу игр впервые были введены гонки на дистанции 200 м в классах лодок К-1, К-2, С-1 у мужчин и К-1 у женщин и выведены из программы Олимпийских игр гонки на дистанциях 500 м в классах К-1, К-2, С-1, С-2 у мужчин.

Изменение программы соревнований предполагает определенные изменения в системе построения тренировочных нагрузок при подготовке гребцов высокой квалификации, специализирующихся на дистанции 200 м.

В настоящее время у специалистов-практиков гребного спорта нет единого мнения об особенностях организации тренировочных нагрузок гребцов-спринтеров. Высказываются диаметрально противоположные точки зрения от существенного снижения общего объема тренировочных нагрузок и увеличения парциального объема тренировочных нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности, увеличения объема специальных силовых нагрузок, разработки вариантов многоциклового и блокового построения годичной подготовки до полного неприятия, каких либо изменений в традиционной схеме построения годичного тренировочного цикла.

В результате выполненного исследования выявлены особенности соревновательной деятельности и нагрузки соревновательного упражнения гребцов на байдарках и каноэ, специализирующихся на дистанции 200 м.

Показано, что требования соревновательной деятельности на дистанции 200 м к уровню физической и технической подготовленности, характеру энергообеспечения работы имеют существенные различия по сравнению с требованиями олимпийских дистанций 1000 м у мужчин и 500 м у женщин, что предполагает определенные различия в организации тренировочного процесса.

Выявлено, что основными механизмами энергообеспечения соревновательной деятельности гребцов-спринтеров являются гликолитический и креатин-фосфатный, на долю которых приходится соответственно 50–70 % и 13–18 % в общем объеме метаболического обеспечения нагрузки соревновательного упражнения на дистанции 200 м.

Определены кинематические и биохимические критерии эффективности выполнения соревновательного упражнения на разных участках дистанции 200 м. В процессе стартового ускорения спортивный результат обеспечивается максимальным темпом гребли ( $r = 0,953$ ), в процессе преодоления основного участка дистанции длиной проката лодки за гребок ( $r=0,934$ ). С развитием утомления снижается градиент ускорения, который сообщается лодке в результате выполнения спортсменом гребка, при этом увеличивается время выполнения цикла гребкового движения, что и приводит к снижению скорости лодки на дистанции.

Показано, что интегральным критерием оценки нагрузки соревновательного упражнения на дистанции 200 м является коэффициент интенсивности гликолиза, характеризующийся отношением величины содержания лактата в крови гребца к единице времени работы (мМоль/л/с).

Обобщение полученных данных позволило разработать доступные для практического применения критерии срочного нормирования тренировочных нагрузок разной направленности в тренировке гребцов-спринтеров, к которым относятся: снижения темпа гребли на 5–10 % в процессе развития быстроты и скоростных качеств на коротких отрезках; уменьшение длины проката за гребок на 5–10 % при развитии максимальной дистанционной скорости; снижение коэффициента интенсивности гликолиза при совершенствовании специальной дистанционной выносливости гребцов-спринтеров ниже уровня 0,30 мМоль/л/с.



Выявлена тенденция быстрой ответной реакции на акцентированное применение тренировочных нагрузок анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности, которая выражается в повышении специальной работоспособности в течение 2–3 недель. Для повышения уровня максимальной силы гребцов продолжительность применения периода акцентированной силовой подготовки должна составлять не менее 4 недель, а для поддержания уровня силовых качеств достаточно двухнедельного целенаправленного применения силовых нагрузок. Показано, что для эффективного применения тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной и дистанционной выносливости необходимо 4–6 недель.

Впервые разработан и научно обоснован модельный вариант построения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки гребцов-спринтеров, принципиальным отличием которого от традиционного построения нагрузок у гребцов, специализирующихся на дистанции 1000 м, является:

- выделение пяти макроциклов – двух по 12 недель и трех по 6 недель;
- сокращение трансформирующих и реализационных мезоциклов до 2–3 недель в макроциклах весенне-летнего этапа подготовки, в соответствии с выявленными закономерностями ответной реакции в виде динамики специальной работоспособности гребцов при акцентированном воздействии нагрузок анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности;
- снижение общего объема специальной циклической нагрузки до 3000–3500 км у мужчин и 2000–2500 км у женщин;
- увеличение объема упражнений анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности (V и IV зоны интенсивности), соответственно, до 5–6 % и 8–10 % от общего объема специальной циклической нагрузки.

При построении тренировочных нагрузок гребцов-спринтеров существенно увеличена амплитуда волн высокоинтенсивных тренировочных нагрузок в годичном цикле, что предопределяет развивающий характер применения этих нагрузок в течение относительно коротких интервалов времени.

Разработанная модель построения тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации обеспечивает:

- рациональную последовательность воздействия на специальные физические качества и функциональные возможности гребцов;
  - рациональное сочетание качеств, в направлении которых организовано целевое тренировочное воздействие;
  - высокую концентрацию тренировочного воздействия для эффективного развития тренируемых качеств и функций;
- чередование направленности тренировочных нагрузок, исключая однообразие, стабилизацию факторов нагрузки, привыкание.

**П.В. Квашук**, д-р пед. наук, профессор

ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», г. Москва

## **ТЕНДЕНЦИИ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРАНАХ-ЛИДЕРАХ МИРОВОГО СПОРТА**

По итогам Игр XXX Олимпиады в Лондоне победу в неофициальном командном зачете одержала спортивная сборная команда США, завоевав 104 олимпийских медали, 46 из которых золотые. Второе место у команды КНР – 88 медалей /38 золотых/, на третьем месте хозяева Игр – сборная команда Великобритании – 65 медалей /29 золотых/.

Сборная команда России по общему количеству завоеванных медалей /82 медали/ уверенно обошла англичан, уступив по количеству золотых /24 медали/, и таким образом,

впервые оказалась за чертой призеров, заняв четвертом месте в неофициальном общекомандном зачёте.

На пятое место поднялась команда Кореи, опередив очень сильную спортивную сборную команду Германии.

Прогресс сборных команд США и Великобритании в Лондоне обусловлен повышением качественных показателей спортивного мастерства, а именно, значительным увеличением количества золотых медалей.

По сравнению с Играми 2008 года и американским, и английским спортсменам в Лондоне удалось завоевать на 10 золотых медалей больше, а олимпийцы России превысили пекинские показатели только на одну золотую медаль. Спортсмены КНР на Играх-2012 по сравнению с Играми-2008 завоевали на 13 золотых медалей меньше. Однако запас прочности у них достаточно велик, что позволило спортивной сборной команде Китая уверенно занять второе место в неофициальном общекомандном зачете на Играх – 2012.

Анализ достижений спортсменов сильнейших стран мира на Играх Олимпиады 2008 г. в Пекине и Играх Олимпиады 2012 г. в Лондоне свидетельствует, что тенденция специализации ведущих спортивных стран по видам спорта сохраняется. По-видимому, спортивные аналитики осознанно выбирают виды спорта и номера олимпийской программы для ускоренного развития и инвестиционной поддержки. В основе такого выбора национальные особенности и традиции системы физического воспитания, климато-географические особенности страны, олимпийские амбиции. Спортивно-развитые страны, как правило, большее внимание уделяют видам спорта, в которых разыгрывается больше комплектов медалей. Так как в женских видах олимпийской программы спортивная конкуренция значительно ниже по сравнению с мужскими видами, зарубежные специалисты уделяют повышенное внимание развитию женского спорта.

Американские специалисты при подготовке к Играм 2012 сосредоточили усилия на укреплении позиций в самых успешных для спортсменов Соединенных Штатов Америки видах спорта, а именно плавании и легкой атлетике. Это позволило спортивной сборной команде США в этих видах спорта завоевать на шесть золотых медалей больше по сравнению с Играми 2008 года.

Значительные усилия были направлены на укрепление олимпийских позиций спортсменов США в наиболее популярных игровых видах спорта теннисе, баскетболе, водном поло, волейболе, пляжном волейболе и футболе. В этих видах в Лондоне спортсмены США завоевали на четыре золотых медали больше чем в Пекине.

Олимпийская сборная команда США сохранила свои позиции в академической гребле, спортивной гимнастике стендовой и пулевой стрельбе.

Спортсмены Китая большинство золотых медалей завоевали, так же в своих национальных видах спорта: бадминтоне и настольном теннисе, соответственно 5 и 4. Китайцы уверенно лидируют в прыжках в воду (6 золотых медалей) и достигли значительного успеха в плавании, выиграв 5 золотых медалей (второе общекомандное место в плавании после американских пловцов).

В ряде традиционно успешных видов спорта: спортивной гимнастике, тяжелой атлетике, дисциплинах стрельбы спортсмены Китая выступили успешно, соответственно 4, 5, 2 золотые медали, но не смогли повторить триумф Игр 2008 года, в общей сложности не добрав 11 золотых медалей.

Хозяева Игр 2012 спортсмены Великобритании традиционно доминировали в велосипедном спорте, завоевав на треке 7 золотых медалей и одну в шоссейных гонках.

Серьезного прорыва англичане добились в академической гребле (4 золотые медали), боксе (3 золотые медали), конном спорте (3 золотые медали) и легкой атлетике (4 золотые медали).

В парусном спорте спортсмены Великобритании, не смотря на то, что выступали на своей акватории, выступили неудачно по сравнению с Пекином, выиграв всего одну золотую медаль, что на три золотые медали меньше, чем на Играх 2008 года в Пекине.

Спортсмены Российской Федерации традиционно успешно выступили в легкой атлетике (8 золотых медалей), синхронном плавании и художественной гимнастике (по 2 золотые медали).

Впервые блестяще выступили в дзюдо (3 золотые медали и первое общекомандное место). Россияне успешно выступили в спортивной борьбе (4 золотые медали), вместе с тем это на 2 медали меньше чем на Играх 2008 года в Пекине.

Одну золотую медаль россияне смогли выиграть в игровых видах спорта в волейболе (мужчины). Так же по одной золотой медали российские спортсмены завоевали в гребле на байдарках и каноэ, спортивной гимнастике, боксе и прыжках в воду.

В современном пятиборье, теннисе и фехтовании спортсмены России не смогли удержать своих позиций, завоеванных на Играх 2008 года в Пекине, и остались без золотых медалей.

На Играх 2008 и 2012 гг. отчетливо проявилась тенденция значительной ротации золотомедальных видов спорта и дисциплин. Так, на Играх 2012 года индекс ротации составил 36 %, т. е. более чем на треть обновился список золотомедальных видов спорта. Таким образом, одни виды спорта сменяют другие вместо того, что бы неуклонно увеличивалось количество видов спорта, стабильно завоевывающих золотые олимпийские медали. Данная тенденция отражает во многом случайный, спонтанный процесс достижения спортсменами отдельных сборных команд Российской Федерации призовых мест и, особенно, побед в олимпийских стартах.

Спортсмены Германии успешно выступили в гребле на байдарках и каноэ (3 золотые медали), академической гребле (2 золотые медали), конном спорте (2 золотые медали).

Целенаправленная подготовка немецких легкоатлетов, безусловно, принесла свои плоды, однако при значительном увеличении призовых мест с одного в Пекине до восьми в Лондоне они смогли завоевать только одну золотую медаль.

Немцы не смогли составить какой-либо серьезной конкуренции спортсменам США, Китая, Великобритании, Австралии, что в целом явилось определенной неожиданностью. Команда пловцов Германии не смогла завоевать золотых медалей в олимпийском бассейне и всего смогла выиграть только одну серебряную медаль.

Серьезно сдали свои позиции спортсмены Германии в фехтовании, современном пятиборье, триатлоне, тяжелой атлетике, что в какой-то степени связано с завершением спортивной карьеры некоторых элитных спортсменов и отсутствием полноценной замены.

На Играх 2012 года спортивная сборная команда Германии заняла шестое место, пропустив вперед команду Кореи. Таким образом, можно говорить о самом слабом выступлении спортивной сборной команды Германии за последние пять олимпийских циклов.

На основании анализа динамики спортивных достижений в олимпийском цикле 2008–2012 гг. спортсменов сборных команд стран, претендующих на попадание в число призеров в неофициальном командном зачете, можно сделать некоторые выводы о возможных направлениях концентрации усилий при подготовке к Играм XXXI Олимпиады 2016 года в г. Рио-де-Жанейро.

Очевидно, что на Играх 2016 в Рио-де-Жанейро спортивная сборная команда США постарается удержать завоеванные в Лондоне позиции в плавании и легкой атлетике, а так же существенно укрепить позиции в активно развивающихся видах – спортивной гимнастике, стендовой и пулевой стрельбе, академической гребле.

По-прежнему в США будет прилагаться максимум усилий для удовлетворения олимпийских амбиций американских спортсменов в игровых видах спорта.

На основании анализа динамики спортивных результатов 2008–2012 гг. и при сохранении существующих тенденций сборная команда США на Играх 2016 года в Рио-де-Жанейро постарается закрепить успех выступления в Лондоне и будет стремиться к завоеванию 46–50 золотых медалей.

Китай на Играх 2012 года существенно сдал свои позиции по сравнению с 2008 годом, что было вполне предсказуемо.

Спортивная сборная команда Китая сохранила подавляющее преимущество в бадминтоне, прыжках в воду, прыжках на батуте и свои позиции в настольном теннисе. Существенный прогресс наблюдался в плавании.

Вместе с тем основные потери китайские спортсмены понесли в традиционно сильных видах спорта – спортивной гимнастике, пулевой стрельбе, тяжелой атлетике, спортивной борьбе, дзюдо. По-видимому, основной упор в Китае будет сделан на восстановлении позиций в этих видах спорта, так как в стране сохранились и материально-технические и кадровые ресурсы.

Таким образом, при сохранении существующих тенденций спортивной результативности и дальнейшего прогрессивного развития спортивной политики сборная команда Китая на Играх Олимпиады 2016 года в г. Рио-де-Жанейро может рассчитывать на завоевание 34–38 золотых медалей.

Спортсмены Великобритании в 2012 году первенствовали в велотреке, академической гребле, конном спорте, боксе и значительно упрочили свои позиции в легкой атлетике.

Успеху сборной команды Великобритании на Играх в Лондоне способствовали преимущества «своего поля», а именно, возможности выступления во всех видах олимпийской программы без предварительного отбора, что при рациональной инвестиционной политике и подъеме патриотического настроения населения, безусловно, способствовало росту спортивного мастерства спортсменов Великобритании.

Спортсмены Великобритании смогли выиграть золотые медали в таких нетрадиционных видах спорта как тхэквондо и триатлон.

Известно, что страны, обладающие сильными традициями в «своих» видах спорта и реализующие долгосрочные и эффективные программы развития спорта высших достижений, не допускают сильного падения в показателе «золотые медали: дома – на выезде» после проведения «домашних» Игр.

Вместе с тем, как показывает практика, на Играх, следующих за «домашней» Олимпиадой, происходит снижение спортивной результативности на 20–25 %.

Таким образом, сборная команда Великобритании на Играх XXXI Олимпиады 2016 года может рассчитывать на завоевание 22–23 золотых медалей.

Для попадания в тройку призеров на Играх 2016 года в Рио-де-Жанейро спортивной сборной команде Российской Федерации необходимо завоевать не менее 24–26 золотых медалей. Что при реализации продуманной стратегии и программы подготовки к Играм 2016 года представляется вполне достижимым.

Чтобы конкурировать с командой Китая, России необходимо ставить задачу завоевания 34–38 золотых медалей.

Анализ спортивных итогов 2012 гг. позволяет утверждать, что для достижения призового места в общекомандном неофициальном зачете необходимо помимо «традиционно сильных» своих видов спорта выигрывать золотые медали в видах спорта приоритетных практически для всех спортивно-развитых стран. К таким видам относятся бокс, дзюдо, греко-римская и вольная борьба, спортивная гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, дисциплины велосипедного спорта, фехтование, пулевая и стендовая стрельба.

Любая выигранная медаль в этих видах спорта означает недобор завоеванных наград странами-конкурентами.

**С.Г. Ковель**, канд. пед. наук, доцент, **Е.В. Нехай**, **П.А. Сорокин**  
УО «Белорусский национальный технический университет»

## **ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ**

Игровая деятельность ватерполистов протекает в воде и требует особой подготовленности спортсменов. Игровые навыки приобретаются юными спортсменами в органическом сочетании

с технико-тактической подготовкой и всесторонней плавательной подготовкой [1]. Плавательная подготовка ватерполистов состоит из двух компонентов: дистанционной и специальной подготовки. Дистанционная плавательная подготовка направлена на повышение результатов ватерполистов в плавании кролем на отдельных дистанциях. Специальная плавательная подготовка моделирует режимы, характерные для игровой деятельности ватерполистов и характеризуется чередованием отрезков дистанции, проплываемых с различной скоростью [2].

Среди показателей в наибольшей степени способствующих положительному результату в игровой и соревновательной деятельности главными являются специальная плавательная выносливость и игровая работоспособность. Уровень физического развития достоверно влияет на результаты специальной плавательной и технической подготовленности, а, следовательно, и на эффективность игровой соревновательной деятельности ватерполистов 14–15 лет [3].

Для анализа результатов плавательной подготовленности юных ватерполистов в процессе многолетней подготовки было проведено тестирование, занимающихся в СДЮШОР №4 г. Минска и СДЮШОР №3 г. Гомеля. Всего в исследовании приняло участие 725 спортсменов в возрасте 7–16 лет.

Использовались тесты для оценки общей плавательной подготовки: 25 м вольный стиль (в/ст), 25 м вольный стиль на ногах (в/ст н), 25 м на спине (н/сп), 50 м и 100 м в/ст, 4×25 м в/ст с отдыхом между отрезками 10 с, а также тесты для оценки специального плавания ватерполистов – 25 м ведение мяча (в/м), 4×25 м ватерпольный комплекс (в/п кп).

Результаты тестирования показали, что наибольший прирост показателей общей плавательной подготовленности происходит на начальном этапе подготовки юных ватерполистов: с 7 до 10 лет – в плавании 25 м на ногах в/ст на 11 %, 25 м в/ст на 24,8 %, 25 м н/сп – на 19,9 %, 50 м в/ст – на 13,7 %. В первую очередь это связано с освоением техники плавания. Затем прирост всех показателей общей плавательной подготовленности существенно увеличивается ( $p < 0,001$ ) до 12 лет. После 13 лет использовать данные тесты нецелесообразно, в связи с тем, что на этом этапе заканчивается освоение спортивных способов плавания. Результаты плавательной подготовки в тесте 100 м в/ст увеличиваются достоверно с 13 до 14 лет ( $p < 0,05$ ), затем темпы роста снижаются.

Показатели специального плавания ватерполиста при выполнении теста 25 м ведение мяча увеличиваются в процессе многолетней подготовки юных ватерполистов с 8 до 12 лет ( $p < 0,001$ ), с 13 до 15 лет ( $p < 0,05$ ). Первое существенное увеличение показателей специального плавания при выполнении теста 25 м ведение мяча происходит в 8 лет, когда результаты увеличиваются на 24,3 %,  $p < 0,001$ , затем в 12 лет (16,8 %,  $p < 0,001$ ) и 14 лет (12,6 %,  $p < 0,05$ ). После чего темпы роста результатов снижаются.

Специальная игровая работоспособность интенсивно растет в 13 лет. Уровень развития плавательной и специальной выносливости, наиболее интенсивно растут в 13–14 лет. Уровень общей выносливости, «критическим» периодом развития которой является возраст 13–14 лет. Прирост показателей специальной плавательной подготовленности в возрасте 14–15 лет в большей степени связан с проявлением скоростно-силовых качеств, нежели быстроты [3].

У юных ватерполистов с 11 до 14 лет высокими темпами прирастают уровень координационных способностей, подвижность в суставах, базовая выносливость, быстрота, в 11–12 лет низкими и в 13–14 средними темпами – анаэробные возможности, максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности [4].

К 12 годам наблюдается прирост показателей специальной плавательной выносливости. Так, при выполнении теста 4×25 м ватерпольный комплекс существенный прирост скорости плавания на 12–20 % ( $p < 0,001$ ) наблюдается ежегодно с 12 до 14 лет. С 15 лет результаты выполнения данного теста увеличиваются меньшими темпами недостоверно.

Сходная картина наблюдается и при выполнении теста 4×25 вольный стиль. Здесь первый существенный прирост результатов наблюдается в 12 лет и составляет 17 % ( $p < 0,001$ ) и продолжается до 15 лет, затем результаты недостоверно увеличиваются на 0,3 %.

В заключение отметим, что на этапе базовой подготовки отмечается неоднозначная динамика прироста результатов плавательной подготовленности ватерполистов. При планировании тренировочного процесса с юными ватерполистами необходимо учитывать направленность этапа подготовки, чувствительные периоды развития двигательных качеств.

### Литература

1. Штеллер, И.П. Водное поло : учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. ком. по физ. культуре и спорту / И.П. Штеллер – 2-е изд. – М.: ФиС, 1981. – 200 с.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Пилипко, О.А. Особенности структуры специальной подготовленности ватерполистов 14–15 лет в зависимости от игрового амплуа / О.А. Пилипко, А.В. Попрошаев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2001. – № 7. – С. 34–39.
4. Кашкин, А.А. Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР по водному поло : (учеб.-тренир. группы первого и второго года обучения) / А.А. Кашкин, С.Н. Фролов // Детский тренер. – 2007. – № 1. – С. 70–78.

**А.В. Козловский**, канд. мед. наук, доцент, **А.Р. Бардин**, канд. мед. наук, доцент, **А.П. Сухова**  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

### НЕКОТОРЫЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА У СПОРТСМЕНОВ

Общеизвестно, что темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме связан с очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Темперамент является биологической основой, на которой формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Основные типы темперамента в первую очередь различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. К примеру, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т. д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, напротив, характерны медлительность движений и слабое выражение чувств.

Роль темперамента в труде и учебе состоит в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения. Продуктивность (успешность/неуспешность) деятельности человека во многом связана с

особенностями его темперамента. К примеру, особая подвижность сангвника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, в то время как однообразие, регламентированность деятельности и монотонного труда, напротив, к его к быстрому утомлению. А вот флегматики и меланхолики в этих условиях (регламентации, монотонности) проявляют большую продуктивность и более резистентны к утомлению, чем холерики и сангвники.

Все выше изложенное представляется актуальным в отношении спортивной деятельности и ее успешности. Изучению личностных и психологических качеств спортсменов уделяется значительное внимание в тренировочном процессе, при определении их готовности к соревнованиям, отбора и для их оценки используется широкий спектр методических приемов [1, 2, 3, 4]. По данным психологов [5], к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности, мотивации достижения, а также экстраверсия, твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль. С помощью опросников судят о силе и подвижности основных нервных процессов, об интраверсии (направленность личности внутрь, ориентировка на собственные мысли и переживания) или экстраверсии (направленность личности во вне, преимущественно на внешнюю оценку).

В силу всего изложенного выше актуальным представляется поиск и определение личностных и психологических качеств у спортсменов, отличающих их от не занимающихся спортом, а также ассоциирующих с успешностью спортивной деятельности. Это и явилось целью настоящего исследования.

#### Материал и методы исследования

Нами изучена группа спортсменов (15 чел.) женского пола в возрасте от 16 до 21 года занимающихся дзюдо и самбо на протяжении от 7 до 13 лет. В основном (11 чел) это были мастера спорта, занимавшие в разные годы призовые места (2-е и 3-е) на чемпионатах Мира и Европы. Исследование проводилось с применением специально разработанного многопрофильного опросника с вариантами ответов. Полученные данные обрабатывались статистически.

#### Результаты и их обсуждение

По результатам проведенных опросов 40,0 % спортсменок отнесли себя к сангвникам, 26,7 % – холерикам, 20,0 % – флегматикам и 13,3 % – меланхоликам. Большинство респонденток – 73,3 % отметили у себя экстравертированность. В отношении оценки степени общей агрессии у спортсменок – у 48,9 % это средняя и у 26,7 % – высокая (не менее 25 баллов).

Таким образом, результаты проведенных нами предварительных исследований и анализ некоторых работ в этом направлении показал, например, что результаты тестирования большой группы всех уровней подготовленности привели исследователей к убеждению – «спортсмен является эмоционально здоровым человеком со склонностью скорее к экстраверсии. Они самонадеяны, уверены в себе, решительны, обладают способностью переносить стресс на соревнованиях самого высокого уровня. Для спортсменов высокой квалификации наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность что в целом ассоциирует с сангвинистическим типом темперамента. Проведенные нами данные согласуются с результатами других исследователей, что наиболее часто встречающимися личностными чертами спортсменов являются высокий уровень агрессивности, мотивации достижения, а также экстраверсия, твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль и что отдельные характеристики, или свойства личности, такие, как агрессивность, доминантность, упорство, мотивация, уверенность в себе и общая экстраверсия чаще всего сопутствуют достижению успеха в спорте.

## Литература

1. Гогунов Е.Е, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Марищук В.Л. Методы психодиагностики в спорте. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. С. 279–289.
3. Пуни А.Ц. Методы психологического исследования в спорте. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. С. 275–279.
4. Серова Л.К. Программа личности спортсмена-силовика. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. С. 289–292.
5. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: Пер. с англ. / Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

**В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

### ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Теоретическое исследование, основанное на концепции теории и методологии, должно стать фундаментом разработки основ формирования тактики ведения противоборства и иметь практическую направленность для тренеров и спортсменов.

Анализ деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований позволяет выявить особенности отдельных элементов этой деятельности и находить погрешность в различных боевых действиях и прогнозировать такой уровень ее показателей, который необходим для побед.

Теоретический анализ позволил выделить основные понятия и определения, касающиеся тактики ведения поединков. Тактика – определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя. Тактика – это способ и метод для достижения победы. Тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника [2].

Характерной особенностью спортивных единоборств является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и превосходить их. Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности умение, мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более превосходить их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умения выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции. В соответствии с этим процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность [3].

В первую очередь следует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития



соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства. Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы. Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований и их влияние на формирование спортивной тактики, приобретаются знания основных средств, форм и видов тактики данного вида спорта.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, при подготовке спортсменов к главным соревнованиям на первый план выдвигаются изучение и анализ основных технических и тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, мест проведения соревнований, состояния спортивных баз, особенностей судейства и поведения болельщиков. Знания по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучение видеоматериалов, специальной литературы, беседы с тренерами и спортсменами высокого класса и др. [1].

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики: целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы; способами рационального распределения сил в процессе соревнований; приемами психологического воздействия на соперников.

Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики. Основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке в форме целесообразных способов ведения состязания [4].

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена и развития его двигательных качеств, возможностями важнейших функциональных систем, морально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому процесс овладения элементами спортивной тактики с помощью практических методов можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников. При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:

- осознанием собственной технико-тактической оснащенности, достоинств и недостатков подготовки;
- пониманием взаимосвязи между подготавливаемыми действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;
- четким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

В процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях спортивной борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом, которые совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта [2].

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

1) изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики (изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции и др.);

2) овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий (в спортивных единоборствах это: тренировка без соперника, тренировка с условным соперником, тренировка с партнёром, тренировка с соперником);

3) совершенствование тактического мышления (быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности; предвидеть действия соперника и др.);

4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности (сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнёрах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований и др.);

5) практическая реализация тактической подготовленности (создание целостного представления о поединке, формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы, решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, соревновательной ситуации и др.) [5].

Тактическая подготовка в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. Однако во всех случаях следует учитывать прямую зависимость спортивной тактики от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня психической подготовленности.

### Литература

1. Дементьев, В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.

2. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 151 с.

3. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Нелюбин ; 13.00.04 РГБ ОД. – СПб., 1999. – 589 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Г. С. Туманян; под ред. Г. С. Туманяна. – Москва: ФиС, 1988. – 142 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 200 с.

**М.В. Коняхин**, канд. пед. наук, доцент, **В.А. Боровая, Ю.И. Соколов**  
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **МЕТОДИКА РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ПРОБЕГАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОТРЕЗКОВ В ТРЕНИРОВКЕ БЕГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Введение. На современном этапе развития спорта большое значение приобретает совершенная техника выполнения спортивного упражнения. Это следствие очень высокой

плотности результатов, т. к. спортсмены достигли максимального физического совершенства. А для этого нужно широко использовать все имеющиеся современные средства ее изучения (биомеханика, киносъемка, динамометрические устройства и т. д.). Придерживаясь слов великого философа XVIII века Эммануила Канта, который утверждал, что в каждой науке столько истины, сколько математики, в своих исследованиях мы попытались широко использовать различные математические данные.

На примере любого вида легкой атлетики можно проследить эволюцию его техники, применение все более рациональных способов движения, обеспечивающего рост спортивных результатов. Чем совершеннее техника, тем полнее будут использованы потенциальные возможности спортсмена: его сила, быстрота, выносливость и другие физические качества, тем выше будут спортивные достижения. Давно известно, что хорошая техника отличается легкостью исполнения, красотой движения. И наоборот, движения, доставляющие эстетическое наслаждение, как правило, совершенны по технике. Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является осмысление спортсменом каждого своего движения. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Нам представляется, что в настоящее время существует определенный разрыв между теоретическими исследованиями в биомеханике бега и их практическим преломлением. Необходимо выяснить, какие факторы влияют на технику бега, и определить те, которые мы можем изменить, и те, на которые воздействовать невозможно.

Цель исследования – дальнейшее совершенствование методики тренировки бегунов на средние дистанции с использованием оптимального режима бегового шага.

Задачи исследования: изучить параметры бегового шага, влияющие на спортивный результат в беге на средние дистанции; теоретически обосновать наиболее оптимальные режимы беговой нагрузки для спортсменов-бегунов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы; шагометрия; математико-статистические методы; педагогические наблюдения; хронометрирование.

Организация исследования. Педагогические исследования проводились в декабре 2012 года в манеже учреждения «ГОЦОР по легкой атлетике» г. Гомеля во время подготовительного периода у бегунов высокой квалификации. В исследовании приняли участие семь бегунов на средние дистанции (уровень квалификации от 1 разряда до МС). Перед ними ставилась задача: повторно пробегать отрезок в 30 м с различной скоростью 8 раз. При каждом повторении отрезка спортсмену ставилась задача постепенно повышать скорость. Максимально быстро бегуны должны были пробежать в 4-й попытке, а затем постепенно ее снижать. Начало бега осуществлялось по команде стартера с высокого старта по одному человеку в забеге. Наблюдения проводила группа из пяти человек: двое фиксировали время пробегания отрезков; двое вели подсчет количества беговых шагов, которое спортсмен затратил при прохождении контрольного отрезка и стартер.

Обсуждение результатов исследования. Бег представляет собой циклическое локомоторное движение и схематически его можно рассматривать как непрерывный ряд прыжков вперед с одной ноги на другую. Известно, что движения в беге определяются длиной бегового шага, временем простой реакции, временем опоры при работе максимальной мощности, временем одиночного сокращения мышц. Однако, поскольку целью бега является обеспечение высокой скорости продвижения, мы в нашей работе рассматриваем только факторы, непосредственно от которых зависит скорость бега. Такими факторами являются длина и частота шагов. Изменение скорости прохождения дистанции будет зависеть от управления этими компонентами.

В спринте у спортсменов высокой квалификации ведущее значение приобретает темп, учащение шагов. Бег на средние дистанции отличается от спринтерского бега меньшей длиной и частотой шагов. Главным показателем техники бега является мощность усилий и экономичность движений. Первый показатель связан со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, второй –

с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движения превышает значение мощности работы, что и определяет уменьшение длины и частоты шагов.

Из курса механики средней школы известно, что скорость бега – это произведение длины шагов на их частоту. [15] Длина дистанции постоянна. Следовательно, измениться в этой формуле могут только скорость и время. Спортсмен и тренер, планируя определенный результат, могут вычислить среднюю дистанционную скорость, которая позволит им выполнить поставленную задачу. [5, 18] Подбирая оптимальные показатели этих двух параметров, по нашему мнению можно более успешно планировать скорость тренировочных отрезков на этапе подготовки к ответственным стартам сезона.

Для определения длины и частоты шагов при беге с различной скоростью у бегунов на средние дистанции нами были обследованы семь бегунов различной квалификации (мс – 1 человек, кмс – 3, 1 разряд – 2 и 2 разряда – 1. В таблице 1 представлена квалификация спортсменов, соревновательная дистанция, лучший результат в сезоне на момент обследования и средняя дистанционная скорость.

Таблица 1 – Характеристика экспериментальной группы бегунов

Спортсмен	Разряд	Специализация (м)	Результат (мин., с)	Средняя скорость (м/с)
С-ов	Кмс	800	1.57,7	6.80
Т-ов	1	800	2.00,2	6.66
Т-ев	1	800	2.01,3	6.59
М-ев	Кмс	800	1.54,1	7.01
А-ва	Кмс	1500	3.54,2	6.40
Г-ва	2	1000	2.50,0	5.80
Б-ог	Мс	800	1.50,5	7.24

В процессе проведения исследования параметров бегового шага спортсмены повторно пробегали отрезок в 30 м с различной скоростью 8 раз. При каждом повторении отрезка спортсмену ставилась задача постепенно повышать скорость. Максимально быстро бегуны должны были пробежать в 4-й попытке, а затем постепенно ее снижать. Затем для каждого испытуемого был рассчитаны некоторые параметры шагометрического теста, которые мы продемонстрируем на примере испытуемого С-ва (таблица 2).

Таблица 2. Параметры бегового шага (испытуемый С-в, 800 м – 1.57,7, кмс)

Попытки	30 м (с)	Кол. шагов	Длина шага (м)	Частота (ш/с)	Скорость (м/с)	Темп (ш/м)
1	3,7	16	1,875	4,352	8,11	259,5
2	3,7	17	1,760	4,595	8,11	275,7
3	3,8	15	2,000	3,947	7,89	236,8
4	3,8	17	1,760	4,437	7,89	268,4
5	3,9	17	1,760	4,358	7,69	261,5
6	4,1	15	2,000	3,658	7,32	219,5
7	4,3	15	2,000	3,488	6,98	209,3
8	4,5	15	2,000	3,333	6,67	200,0

Испытуемый С-в специализируется в беге на 800 м. Лучший результат на момент исследования 1.57,7. Средняя дистанционная скорость его - 6,80 м/с. Из таблицы 2 мы видим, что дистанционная скорость соревновательного упражнения ближе параметрам теста, которые испытуемый С-в показал, пробегая отрезок 30 м за 4,3 с. Сделав 15 беговых шагов с частотой 3,488 ш/с и длиной шага 2,000 м он бежал в темпе 209,3 ш/мин. В настоящий момент у данного спортсмена эта наиболее рациональные параметры бегового шага и при прочих равных условиях он способен показать результат 1.54,6 на дистанции 800 м.

Процедуру расчета оптимального режима тренировочной нагрузки можно показать на следующем примере: тренер выбрал для тренировки спортсмена С-ва тренировочный

отрезок 300 м. Из таблицы 2 мы берем данные по времени пробегания тестового отрезка в наиболее благоприятном режиме (попытка 7) и подставляем данные в формулу:

$$t = \frac{T * Ad}{At}; t = \frac{4,3 * 300}{30} = 43 \text{ с}$$

где  $t$  – расчетное время пробегания тренировочного отрезка;

$T$  – время пробегания тестового отрезка;

$Ad$  – длин тренировочного отрезка;

$At$  – длина тестового отрезка.

**Выводы.** Для определения наиболее оптимальных параметров бегового шага конкретного спортсмена рекомендуется шагометрический тест, который заключается в пробегании определенного отрезка 8–10 раз (в нашем случае это отрезок в 8 x 30 м) с различной скоростью, начиная с бега «трусцой» и заканчивая бегом с максимальной скоростью. Затем определяются индивидуальные показатели длины бегового шага и темпа движения.

При подготовке к основным соревнованиям необходимо беговую работу проводить с учетом индивидуальных характеристик длины, частоты и скорости, которые соответствуют запланированному результату. Методика расчета следующая:

- а) определяется средняя дистанционная скорость;
- б) средняя дистанционная скорость сопоставляется с результатом шагометрического теста;
- в) по формуле (1) определяется время, с которым нужно пробегать тренировочный отрезок.

**И.М. Корниенко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ПЛОВЦОВ-ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ**

В тренировке пловца-инвалида по зрению, как и в тренировке спортсмена любой другой специальности, условно выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую.

**Физическая подготовка** направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей пловца-инвалида по зрению, которые проявляются в многообразных навыках и умениях.

К средствам физической подготовки относятся: физические упражнения, некоторые виды физического труда в условиях соблюдения гигиенических правил и норм (режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания и другие). Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления пловца; гармонического развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; расширения функциональных возможностей организма, увеличения эмоциональности занятий; активного отдыха.

Известно, что длительные занятия в плавательных бассейнах (с неблагоприятным микроклиматом и водой, очищаемой хлором) могут вредно сказываться на здоровье спортсмена. Выручает общая физическая подготовка, если в течение всего года она проводится на свежем воздухе: в лесу, в парке, на спортивной площадке или стадионе.

Нельзя достигнуть всестороннего развития пловца-инвалида по зрению, если упражнения будут выполняться только в воде. Систематическое же и направленное

совершенствование на суше способствует эффективному развитию всех физических качеств пловца, и особенно таких, как сила, гибкость и быстрота.

Рост достижений в спорте зависит от многих факторов, главным из которых является неизменное наращивание объема тренировочных нагрузок. Если часть упражнений спортсмен выполняет в воде, а другую – на суше, то суммарный объем применяемой им нагрузки закономерно возрастет. Поэтому общая физическая подготовка способствует значительному увеличению объема тренировочных нагрузок.

Выполнение упражнений только в воде со временем превращает тренировку пловца-инвалида по зрению в однообразное, скучное занятие. Иначе обстоит дело, если круг средств физической подготовки спортсмена расширяется путем выполнения упражнений на суше, заимствованных из других видов спорта — гимнастики, спортивных игр и других.

На некоторых этапах тренировки пловцу-инвалиду по зрению полезно отвлечься от занятий в воде, отдохнуть от них, но в то же время сохранить достигнутый уровень подготовленности. В таких случаях упражнения на суше используются в виде активного отдыха.

Как показывает опыт, в подготовке мастеров международного уровня водной дорожки применяются самые разнообразные упражнения на суше: ходьба, бег, гимнастика, элементы тяжелой атлетики, велоспорт, игры, гребля, лыжный спорт и другие. Важно лишь, чтобы упражнения на суше и характер их выполнения, возможно, более точно соответствовали задачам каждого из этапов подготовки спортсмена.

К общей физической подготовке пловца-инвалида по зрению относятся упражнения, выполняемые и в воде. Так, например; изучение и совершенствование всех способов плавания; изучение и опробование вариантов всех способов плавания; тренировочные упражнения в комплексном плавании; подвижные игры на воде; водное поло и элементы фигурного плавания.

Этот раздел тренировки получил название общей плавательной подготовки спортсмена. Общая плавательная подготовка, так же как и разнообразные упражнения на суше, содействует совершенствованию всесторонней подготовленности пловца-инвалида по зрению: расширяет круг специфических для него двигательных навыков, повышает функциональные возможности организма спортсмена, способствует развитию всех физических качеств, но уже применительно к условиям водной среды.

Специальная физическая подготовка в плавании предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она направлена на всестороннюю подготовленность пловца-инвалида по зрению для достижения наивысших результатов в спортивных соревнованиях. Средства специальной физической подготовки в плавании – это упражнения в воде и специальные (изокинетические) тренажеры.

К средствам специальной физической подготовки относятся также и упражнения на суше, которые развивают специфическую, необходимую для спортсмена, плавающего кролем, брассом, на спине или дельфином, силу, гибкость, быстроту и выносливость, а также специальные (обеспечивающие высокие достижения на основной дистанции) тренировочные упражнения в воде. В начале этапа – это равномерное преодоление дистанций от 500 до 1000 метров основным способом плавания в большом, умеренном и свободном темпе (для поддержания достигнутого уровня общей выносливости) и от 400 до 1000 метров с помощью рук (кролисты, дельфинисты и спинисты), с помощью ног (брассисты) в большом и околопредельном темпе (для совершенствования силовой выносливости).

В середине и в конце этапа: равномерное преодоление дистанций от 1200 до 800 метров основным способом в большом, умеренном и свободном темпе и от 800 до 400 метров по элементам в большом и околопредельном темпе; переменная тренировка на дистанциях в 1200, 800, 600 и 400 метров с чередованием интенсивности через 200, 150, 100 и 50 метров.

**Техническая подготовка.** В последние годы техника спортивного плавания претерпела такие же значительные изменения, как и методика тренировки. Внешне сохранив

свои прежние черты, техника плавания стала существенно отличаться даже от той, которую применяли раньше сильнейшие спортсмены мира.

Высокий уровень всесторонней подготовленности современного пловца позволил изменить технику движений во всех способах: она стала темповой, силовой.

Техническая подготовка пловца-инвалида по зрению складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена, то есть его индивидуальной манеры плыть любым из способов (особенно основным).

Высокая техника выполнения любого упражнения отличается не только эффективными, но и экономными движениями пловца. Она приобретает на основе познания закономерностей двигательной деятельности человека.

Упражнения на технику плавания, выполняемые спортсменом на суше и в воде, расширяют его двигательные способности, являются фундаментом для формирования у него стиля при плавании основным способом.

Стиль пловца, его манера выполнять то или иное упражнение в воде — наиболее рациональный (оптимальный) вариант техники с учетом индивидуальных особенностей

спортсмена: конституции, уровня развития физических качеств, типа нервной деятельности и других.

**Тактическая подготовка.** Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, умение пловца использовать свою физическую, техническую и морально-волевую подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Спортивная тактика не терпит застывших форм. Поэтому подготовку пловца-инвалида по зрению, направленную на ее совершенствование, важно подчинять решению главной задачи — развитию тактического мышления. Тактическое мышление проявляется в способности пловца мгновенно оценивать условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к победе.

**Морально-волевая подготовка** — важный и сложный процесс нравственного воспитания спортсмена. Промахи в воспитательной работе тренера могут привести к пренебрежительному отношению спортсмена к труду, противопоставлению личных интересов интересам коллектива, нарушению спортивного режима и так далее.

Проявление волевых качеств, например таких, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость, решительность и смелость, выдержка и самообладание, не приходит само собой. Такие качества воспитываются в том случае, если занятия спортом становятся настоящей школой мужества.

**Теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка, как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Теоретическая подготовка позволяет пловцу-инвалиду по зрению принимать активное участие в планировании и анализе тренировочных упражнений, наделяет его способностью правильно оценивать каждый свой шаг, каждое задание тренера.

Условное деление тренировки пловца-инвалида по зрению на пять видов подготовки — физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую — облегчает планирование этого сложного процесса, помогает классифицировать многообразные упражнения по их преимущественному воздействию на спортсмена, то есть совершенствовать технику, тактику, развивать физические или волевые качества, повышать функциональную подготовленность.

В ходе учебно-тренировочного процесса спортсменам-инвалидам по зрению должен быть обеспечен доступ и условия комфортного безопасного пребывания к следующим специализированным помещениям: раздевальные, санитарно-бытовые помещения, душевые и зоны умывальников.

## **ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА**

Метание молота – скоростно-силовой, сложнокоординационный вид легкой атлетики, требующий от спортсмена значительного проявления физических качеств и двигательных способностей [5]. Метание молота в белорусской легкой атлетике является одним из ведущих видов. На счету метателей молота Беларуси есть как золотые, так серебряные и бронзовые олимпийские медали [6].

Однако неудачное выступление белорусских метателей молота на Олимпиаде в Лондоне требует скрупулезного анализа сложившейся системы подготовки спортсменов для устранения имеющихся недостатков в организации учебно-тренировочного процесса [4]. При этом важным моментом является определение стратегических направлений, по которым необходимо проводить подготовку спортсменов.

Известно, что всесторонняя подготовка спортсмена включает интеллектуальную, морально-волевую, специальную психическую, физическую, техническую и тактическую стороны подготовки [3], от которых во многом зависят спортивные достижения в метании молота. Кроме видов подготовки на достижение высокого спортивного результата оказывают влияние соматические особенности спортсмена (длина и масса тела, длина конечностей), уровень развития кондиционных и координационных способностей, психологическая подготовленность [1, 7].

Уровень развития физических качеств является одним из значимых факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в метаниях. При этом специфика каждого вида метаний требует развития тех физических качеств, от которых в большей степени зависит спортивный результат. Выявить ведущие показатели физической подготовленности, имеющие для каждого конкретного спортсмена первостепенное значение в связи со специализацией, квалификацией, условиями тренировки, определить их качественные и количественные характеристики и критерии оценки, является важнейшей задачей для осуществления эффективного управления подготовкой спортсмена высокого класса. Для обеспечения положительной динамики спортивного результата в метаниях необходимо выходить на максимальный уровень физического состояния спортсмена, обеспечивающего качественную динамику технического мастерства.

Цель исследования: определить ведущие направления во всесторонней подготовке высококвалифицированных метателей молота.

Для достижения указанной цели нами было проведено анонимное анкетирование ведущих специалистов по метанию молота в Республике Беларусь. В опросе приняли участие 8 тренеров, имеющих высшую тренерскую категорию, и один заслуженный тренер Республики Беларусь. Тренерский стаж участников опроса составил от 15 до 42 лет. Специалисты работают со спортсменами высокого уровня: В. Девятковским, А. Воронцовым, С. Коломойцем, П. Кривицким, В. Святохой, Д. Шако, Ю. Шаюновым, О. Дубицким.

Респондентам был предложен спектр вопросов, касающихся видов подготовки спортсменов.

В аспекте рассматриваемой проблемы, результаты анкетного опроса указали на то, что все респонденты включают в тренировочный процесс метателей молота физическую подготовку, выделяя в ней общую и специальную, объясняя это тем, что основной целью физической подготовки на этапе высоких достижений является поддержание на высоком уровне функциональных систем организма спортсмена. Физическая подготовка в зависимости от периода подготовки занимает в среднем от 40 % до 90 % от общего времени подготовки.

Наряду с физической подготовкой особое место в тренировочном процессе специалисты уделяют технической подготовке. 4 тренера убеждены в том, что метание



молота технически сложный вид спорта, в котором техническая подготовка требует постоянного внимания в процессе тренировки. Остальные респонденты, поддерживая мнение своих коллег, дополняют, что процесс овладения спортивной техникой и совершенствования в ней непрерывен, а с повышением уровня развития двигательных способностей изменяется техника выполнения соревновательного упражнения. Этот процесс может иметь позитивный характер, отражаясь на росте спортивного мастерства, при условии, если тренер будет грамотно осуществлять коррекцию совершенствования техники спортсмена с учетом всех его индивидуальных физических и психических особенностей. В разные периоды подготовки упражнения на технику занимают в среднем 10 % – 50 % тренировочной работы.

Все опрошенные в тренировочный процесс включают теоретическую и психологическую подготовку. Теоретическая подготовка в рамках учебно-тренировочного года занимает в среднем до 10 %. На психологическую подготовку тренеры отводят до 20 % объема тренировочной работы. В то же время они указывают на отсутствие современных научно обоснованных методик проведения теоретико-психологических видов подготовки, учитывающих вид спорта, уровень спортивного мастерства, период подготовки (особенно соревновательный) и т. д.

Часть тренеров (3 человека) в тренировочный процесс включают до 10 % интегральную подготовку, объясняя это тем, что она является важным компонентом в достижении высокого (а иногда и максимального) спортивного результата. Однако 5 специалистов из 8-ми опрошенных не применяют данный вид подготовки в тренировочном процессе.

На основании проведенного анкетного опроса можно сделать обобщение, характеризующее стратегические направления в подготовке высококвалифицированных метателей молота.

1. Всесторонняя подготовка спортсмена является необходимым направлением в тренировочном процессе метателей молота высокого класса.

2. Более 50 % объема тренировочного процесса должна занимать физическая и техническая подготовка, при ведущей роли физической. Но необходимо учитывать, что на этапе высоких спортивных достижений физическая и техническая подготовка имеют специфические черты и обладают индивидуальной направленностью.

3. При планировании учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота недостаточно внимания уделяется интегральной подготовке, признанной в теории спорта важным фактором в достижении максимального спортивного результата.

### Литература

1. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.

2. Выступление сборной команды России по метаниям в чемпионате Европы в г. Гетеборге (Швеция). Результаты, анализ подготовки, прогнозирование: метод. пособие / Ю.М. Бакаринов [и др.]; под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Г. Куличенко. – М., 2006. – 202 с.

3. Книга тренера по легкой атлетике. – изд. 3-е, перераб. / под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.

4. Кривицкая Н.А. Особенности построения учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота в годичном цикле подготовки / Н.А. Кривицкая // Мир Спорта – 2012. – № 4. – С. 13–17.

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и факультетов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Минск: Выш. шк., 1986. – С. 293.

6. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – С. 259.

Bingisser, M. Training Methodology and Concepts of Dr. Anatoli Bondarchuk / M. Bingisser // Electronic resource. – Mode of access: <http://www.docstoc.com/docs/21006272/Training-Methodology-and-Concepts-of-Dr-Anatoli-Bondarchuk>. – Date of access: 12.06.2011.

## **К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ЛИДЕРСТВА В СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (на примере сборных команд по баскетболу БГПУ)**

В числе психолого-педагогических проблем изучения основ студенческого спорта одно из ведущих мест занимает проблема формирования коллектива. В решении этой задачи важное место занимает лидерство.

Из всего многообразия видов спорта наиболее проблемными в плане формирования коллектива являются игровые виды спорта, именно в них шире, чем где-либо, отражаются возможности и особенности взаимоотношений членов спортивной команды. Спортивную команду нужно рассматривать как малую социальную группу.

Однако не каждая социальная группа называется коллективом. Дело тренера студенческой команды сформировать из отдельных игроков единый коллектив. В коллективе диалектически объединены два компонента – материальный и духовный. Материальный компонент – это люди, а духовный – направленность деятельности людей, их мысли, переживания, настроения и т.д. А.С. Макаренко писал: «Коллектив – это свободная группа трудящихся, объединённых единой целью, единым действием, организованная, снабжённая органами управления, дисциплины и ответственности» [1].

Мы считаем, что изучение такого явления, как лидерство, позволит глубже понять основы коллективной деятельности людей, решить некоторые проблемы, лежащие в основе управления и руководства спортивной командой.

В отношении определения лидера малой группы существует несколько точек зрения, однако мы согласны с мнением Немова Р.С.: «Лидер – член социальной группы, чей авторитет, власть и полномочия безоговорочно признаются остальными членами этой группы, находящимися под его психологическим влиянием и готовыми следовать за ним» [2].

Лидер характеризуется такими признаками как:

- принадлежность к группе, т. е. игрок обязательно должен быть членом команды;
- своими действиями способствовать достижению групповой цели;
- инициативность, т. е. игрок берёт на себя большую долю ответственности, чем того требуют установки на игру;
- желание или необходимость членов группы подчиняться ему [3].

Лидер малой группы, в данном случае спортивной команды, может нести как положительное, так и отрицательное влияние на других её членов. Наиболее благоприятным будет, если роль лидера лежит на одном игроке, как в игровой, так и вне игровой деятельности, что не только облегчит руководство командой, но и будет способствовать всей её деятельности в целом. Однако это труднодостижимо в студенческой команде, поскольку интересы игроков за пределами площадки самые различные и даже их будущая профессиональная деятельность имеет разную направленность. Состав постоянно претерпевает изменения.

Начало лидерской деятельности в спортивной команде предполагает у лидера совпадение его представлений о нормах поведения и жизненных ценностях с аналогичными представлениями большинства остальных членов команды. Лидер как бы сочетает в себе ожидания всех членов, входящих в состав данного спортивного коллектива. В то же время лидеру проще добиться больших результатов, если он постоянно участвует вместе с другими членами команды в достижении успеха. Такой лидер легче находит точки соприкосновения в общей системе межличностных отношений, быстрее и результативнее способствует разрядке во внезапно возникшей конфликтной ситуации разногласий и напряжённости. Наиболее устойчивыми и долговечными становятся те лидеры, которые появились во время критических ситуаций.

Психология спорта выделяет два вида лидеров: лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер) и лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер). В ходе

исследований проведенных в сборных командах БГПУ по баскетболу было выявлено, что в обеих командах лидерам присущ эмоциональный тип лидерства, в женской сборной он более выражен. В мужской команде наличие лидера скорее номинальное, чем реальное, т.к. произошла смена более половины состава.

Лидер команды должен выполнять следующие функции:

- организационную (лидер организует, направляет и ведёт за собой решая тактические задачи команды);
- информационную (предполагается, что лидер является центром обмена информацией и в игре на площадке является продолжением тренера в решении тактических задач);
- воспитательную (помогает вхождению новичков в коллектив, развивает чувство товарищества, уважения к социальным нормам, существующим в команде, дисциплинированности и т. д. Эта функция в основном осуществляется во вне соревновательной деятельности).

Эффективность выступления команды базируется на нравственных, этических, волевых и эмоциональных взаимоотношениях между игроками, которые регулируются и определяются тренером и лидером команды и зависит от их авторитета и способностей. Лидер команды может оказаться ведущим не во всякой ситуации, в то время как тренер обязан находить верное решение в любой ситуации. Невыполнение тренером хотя бы одной функции может дать возможность занять руководящее положение лидеру коллектива, который сумел эту функцию выполнить. Влияние лидера принимается охотнее, в то время как тренер назначается «сверху», что может препятствовать установлению нормальных взаимоотношений в коллективе. Педагогическое мастерство тренера студенческой команды заключается в том, чтобы незримо направлять работу лидера в необходимое русло.

Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды.

Мы считаем, что крайне важным в современных условиях перестроения системы подготовки спортсменов в студенческом спорте находить индивидуальные подходы к каждому члену коллектива и использовать такое явление как лидерство на благо каждого участника учебно-тренировочного процесса.

### **Литература**

1. Макаренко, А.С. Соч.: в 7 т. / А.С. Макаренко. – М., 1952. – С. 16.
2. Немов, Р.С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений в 3т. / Р.С Немов. – М.: Просвещение, 1995. Т. 2, С. 483.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

**В.Н. Кряж**, канд. пед. наук, профессор

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **О СОЗДАНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

В настоящее время в нашей стране функционирует неконкурентоспособная система олимпийской подготовки. Об этом свидетельствуют результаты Олимпиады 2012, являющиеся следствием ее несоответствия научным основам и передовым мировым тенденциям развития олимпийского спорта [1; 2; 3 и др.]. Несоответствие начинается с того, что мы распыляем свои силы более, чем на 130 видов спорта, из которых 48 олимпийских [4]. Из 1232 учебных отделений различных спортивных школ, культивирующих 59 видов спорта, только 30 % ориентированы на подготовку спортивного резерва в видах спорта, которые приносили нашей стране олимпийские медали. Такое же количество учебных

отделений отвлекают на себя спортивные игры, не давшие ни одной олимпийской медали команде суверенного белорусского государства и не имеющие перспектив дать их в будущем. Немедалеемкие, затратные, бесперспективные в плане завоевания олимпийских медалей и не олимпийские виды спорта отвлекают на себя львиную долю совокупных материальных средств, занимающихся, кадровых ресурсов.

В специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва наблюдается странная специализация. Например, в Витебской УСУ СДЮШОР «Комсомолец» культивируется семь видов спорта, в том числе такие виды как водное поло, тхэквондо, футбол, которые никогда не приносили и в обозримом будущем не принесут нашей стране олимпийских медалей. В УСУ Оршанская государственная СДЮШОР № 1 культивируются пять видов спорта, в том числе шахматы, заниматься которыми надо в шахматных клубах. Минская ГУ МОК СДЮШОР «специализируется» по четырем видам единоборств, одной спортивной игре, трем видам гребли, легкой атлетике, плаванию, стрельбе из лука, стрельбе пулевой, теннису и триатлону. Этот перечень можно продолжить, но уже он дает основание задуматься о том, насколько современна такая «специализация» системы подготовки олимпийского резерва.

В результате мы имеем архаичную, приспособленную к ведомственным и местным интересам, управляемую устаревшими методами *совокупность* организаций и учреждений, ответственных за подготовку спортсменов. Современной конкурентоспособной системы, объединенной единой целью, научно обоснованной концепцией ее достижения, конкретизированной реальной программой деятельности по ее реализации, обеспеченной необходимыми и достаточными педагогическими, научно-методическими, материально-техническими ресурсами у нас пока нет. Ее необходимо создавать в процессе реконструкции сложившейся практики, повышая по ходу ее эффективность.

Чтобы вплотную приблизиться к первой десятке стран в общем медальном зачете, а затем и войти в нее, надо противопоставить Бразилии, Нидерландам, Украине, Канаде, Ирану, Венгрии, Новой Зеландии, Испании, Кубе, Казахстану и другим более эффективную, чем у них конкурентоспособную систему олимпийской подготовки спортсменов. Сделать это можно, используя передовой опыт, дополненный инновационным содержанием. Наиболее приемлемым прообразом для отечественной конкурентоспособной системы олимпийской подготовки, который может быть адаптирован к условиям нашей страны является, система олимпийской подготовки ГДР.

Для использования опыта ГДР необходимо определиться с приоритетными видами спорта, интегрировать учреждения и организации, ответственные в нашей стране за обеспечение подготовки спортсменов высшей квалификации в этих видах, в единую, самонастраивающуюся синергетическую систему. Сложившуюся пеструю *совокупность* организаций и учреждений, ответственных за олимпийскую подготовку спортсменов по приоритетным видам спорта, начиная с групп начальной подготовки и заканчивая участием в Олимпийских играх, необходимо трансформировать в четко отлаженную четырехуровневую систему. Ее функционирование должно быть подчинено конечному результату – месту нашей страны в первой десятке стран по итогам участия в Олимпийских играх.

Первый (высший) уровень функционирования должен включать *систему* современных специализированных, тренировочных центров олимпийской подготовки (СТЦОП) по каждому приоритетному виду спорта. Количество СТЦОП, кадровый состав, численность тренирующихся в них спортсменов, ресурсное обеспечение определяются с учетом комплекса факторов. Основным среди них является количество спортсменов основного состава и ближайшего резерва сборной команды по виду спорта, способных претендовать на завоевание олимпийских медалей, тренирующихся на профессиональной контрактной основе, достаточное для создания конкурентной среды. Второй уровень должен включать дочерние ШВСМ и УОР, готовящие юниоров-кандидатов в национальные сборные команды и ближайший резерв по приоритетным видам спорта, тренирующихся круглогодично на профессиональной основе. Количество ШВСМ и УОР должно быть достаточным для

обеспечения конкурентной среды в СТЦОП. Третий уровень должен включать СДЮШОР, обеспечивающие круглогодичную подготовку юных спортсменов по приоритетным видам спорта, необходимую для пополнения ШВСМ и УОР. Количество СДЮШОР и качество подготовки их выпускников, должны быть достаточными для комплектования контингентов ШВСМ и УОР на конкурсной основе. Поставщиками кандидатов для поступления в СДЮШОР являются комплексные детско-юношеские спортивные школы (КДЮСШ), осуществляющие начальную подготовку по видам спорта с 6–8 до 10–11 лет. Этот уровень системы олимпийской подготовки является ее фундаментом. Он так тесно связывает ее с системой общего среднего образования, как пуповина связывает ребенка с утробой матери. Количество таких школ по приоритетным видам спорта должно быть достаточным для комплектования СДЮШОР на конкурсной основе. Эта двухсторонняя связь должна регламентироваться едиными для всех КДЮСШ, независимо от их ведомственной принадлежности, правовыми и нормативными актами.

Все компоненты каждого отдельно взятого уровня этой системы, независимо от ведомственной принадлежности и вида спорта должны выполнять единые, характерные для этого уровня функции, не дублируя функции смежных уровней [4]. Для каждого уровня системы должны быть разработаны специфические для каждого вида спорта целевые показатели, критерии оценки эффективности функционирования, обеспечивающие соответствие процесса подготовки спортсмена закономерностям достижения результатов международного уровня [1, 2, 3 и др.]. Вся система должна функционировать в соответствии с принципами: научности, единства требований системы для всех ее компонентов, преемственности содержания и результатов деятельности различных уровней функционирования, необходимой достаточности ресурсного обеспечения и другими. Одним из важнейших условий реализации этого требования являются процессный контроль и процессная корректировка функционирования системы подготовки спортсменов на всех ее уровнях с использованием современных информационных технологий.

В современном информационном обществе обеспечить выполнение этих условий и вхождение нашей страны в мировую спортивную элиту невозможно без современного научного, программно-методического, кадрового обеспечения и медицинского обслуживания системы олимпийской подготовки. В соответствии с мировым опытом создания эффективных систем олимпийской подготовки в ГДР, Австралии, Канаде и других странах, в нашей стране справиться с такими задачами в состоянии только комплексный центр олимпийской подготовки (КЦОП). В соответствии с нашей концепцией он должен быть научно-учебно-производственным объединением, ключевым инновационным элементом современной системы олимпийской подготовки. Его структурные элементы должны обеспечивать функции мозгового центра, формирующего профессиональную среду, генерирующую инновационные идеи и дифференцированно реализующего их сформированным научно-практическим кадровым потенциалом на всех уровнях системы олимпийской подготовки, начиная со спортивной работы в системе общего среднего образования и заканчивая непосредственной предсоревновательной подготовкой спортсменов к главным соревнованиям четырехлетия.

Для этого КЦОП должен включать в себя единственное в нашей стране спортивно-физкультурное УО Белорусский государственный университет физической культуры, Научно-исследовательский институт физической культуры, Республиканский диспансер спортивной медицины со стационаром для проведения совместно с НИИФК и кафедрами БГУФК ЭКО, УМО, медико-восстановительные процедуры и лечение спортсменов. Обязательными элементами КЦОП должны быть лаборатория допинг-контроля, библиотека, вычислительный научный центр, отдел разработки специального спортивного оборудования с экспериментальным производством, институт повышения квалификации. Особая роль в КЦОП отводится высшей школе тренеров для спортсменов международного класса, проявивших склонность к тренерской работе. Она должна давать высшее спортивное образование с присвоением специальности «тренер по виду спорта» на базе среднего

специального образования, полученного в УОР, или общего среднего образования с присвоением за 2 года и 3 года, соответственно, специальности «тренер по виду спорта». Обязательными элементами КЦОП должны быть отделы идейно-воспитательный, международных связей, центры специализированного питания и культурно-развлекательный.

В КЦОП и на всех уровнях системы олимпийской подготовки должны работать лучшие отечественные и приглашенные зарубежные специалисты, технические и медицинские работники высшей квалификации и подобранный по деловым качествам обслуживающий персонал. Чтобы укомплектовать Комплексный центр олимпийской подготовки такими кадрами и оборудованием, ему необходимо придать статус учебно-научно-производственного комплекса высшей категории. Для этого потребуется тщательный подбор и приглашение лучших отечественных, а в случае необходимости зарубежных специалистов, перераспределение финансовых потоков, рациональное использование ресурсов, отпускаемых на систему олимпийской подготовки спортсменов.

Для создания такой системы у нас есть необходимые предпосылки. Но для их реализации необходима команда единомышленников, объединенная общей идеей. Такая команда может быть создана только на основе и в процессе разработки общего замысла, концепции, структуры системы, программы ее создания и ее реализации. Поэтому работу по созданию конкурентоспособной системы надо начинать с подбора команды. Без команды, способной разработать и реализовать такую систему, преодолеть кризис не помогут никакие административные меры и финансовые вливания. Это должна быть команда компетентных, увлеченных идеей специалистов, преданных спорту, отказавшихся от местечкового мышления, стремящихся к самореализации в сфере спорта, ради общественно значимой высокой идеи, способная преодолеть все трудности на пути к поставленной цели и объединить вокруг себя тренеров и спортсменов. Без создания такой системы нереально войти в олимпийскую элиту, как нереально запустить в космос спутник из рогатки.

### **Литература**

1. Матвеев, Л.П. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. – Киев: Олимп. лит. – 1999. – 319 с.:
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб; М.; Краснодар: Лань. – 2005. – 378 с.
3. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и и подготовкам национальных команд к Олимпийским играм/ В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010.– 310 с
4. Еншин М.М. Организационно-методические аспекты управления спортом / М.Е. Кобринский, М.М. Еншин // – Минск: БГУФК, 2010. – 217 с.

**А.А. Курако, Е.А. Антонова, О.И. Беляк**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА «АТЛЕТИЗМ» И «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Одной из задач подготовки в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ) является овладение техникой избранного вида спорта. Но при этом не стоит забывать, что для овладения техникой упражнений нужно иметь высокий уровень развития основных физических качеств [1].

Физические качества – это врожденные (т. е. генетически унаследованные) морфо-функциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целенаправленной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [2, 7].

Стоит отметить, что для освоения новых упражнений необходимо развивать специальные физические качества по принципу опережающего развития. Это даст возможность затрачивать меньше времени на освоение нового упражнения и не допускать технических ошибок, которые могут привести к травмам [1]. В тоже время правильное планирование средств и методов для развития физических качеств в течении года благоприятно сказывается на результативности процесса тренировки [4].

Одним из основных двигательных качеств в любой двигательной деятельности можно считать силу, в связи с чем развитию и совершенствованию ее должно придаваться первостепенное значение [3].

Под силой человека следует понимать его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений [5].

Целью настоящего исследования было сравнение уровня развития силы различных групп мышц в видах спорта, где данное качество является одним из доминирующих. Для этого было проведено тестирование студентов факультета физической культуры, занимающихся в группах ПСМ «Атлетизм» и группах ПСМ «Спортивная гимнастика». Спортивный стаж – 3 года. В исследовании приняло участие 36 человек, по 18 из каждого вида спорта. Средний возраст испытуемых составил 20–21 год. Так же стоит отметить, что все исследуемые до поступления в университет профессионально не занимались данными видами спорта.

Для выявления уровня развития силы нами были использованы следующие тесты:

- для определения силы мышц рук – подтягивание из виса на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, а так же была проведена кистевая динамометрия;

- для определения силы мышц ног – приседания на одной ноге;

- для определения силы мышц спины и всего тела исследовались показатели становой тяги при помощи станового динамометра;

- относительную силу высчитывали по показателям становой динамометрии, т. к. в этом упражнении задействовано большое количество мышц, по формуле [6]:

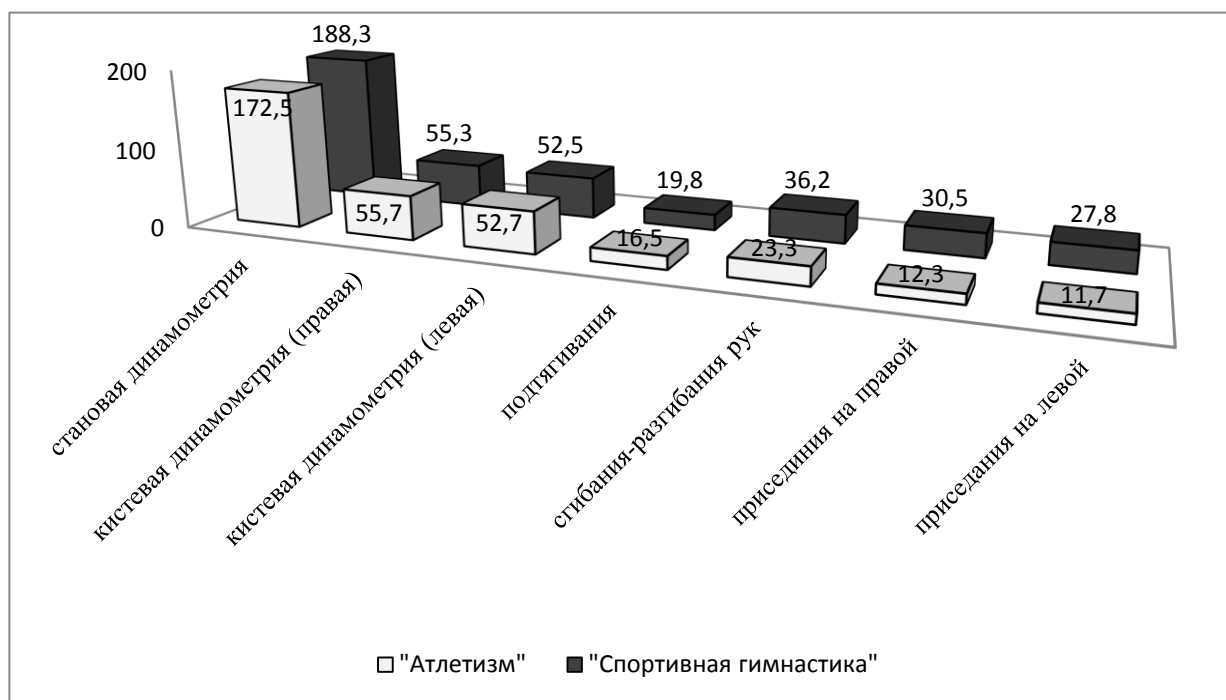
$$\text{Относительная сила} = \frac{\text{абсолютная сила (кг)}}{\text{собственная масса тела (кг)}}$$

В результате исследования получили следующие показатели (таблица, рисунок).

Таблица – Показатели уровня развития силы различных групп мышц в группах ПСМ «Атлетизм» и группах ПСМ «Спортивная гимнастика»

Показатели	«Атлетизм»		«Спортивная гимнастика»		Достоверность отличий Р	
	X ср	σ	X ср	σ		
Масса тела (кг)	82	14	70,2	5,6	> 0,05	
Становая динамометрия (кг)	172,5	21,2	188,3	14,4	> 0,05	
Кистевая динамометрия (кг)	правая	55,7	6,4	55,3	6,8	> 0,05
	левая	52,7	9,1	52,5	3,2	> 0,05
Подтягивание (кол-во раз)	16,5	16,5	19,8	5,7	> 0,05	
Сгибание-разгибание в упоре на брусьях (кол-во раз)	23,3	3,9	36,2	9,3	< 0,05	
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	правая	12,3	8,1	30,5	17,0	< 0,05
	левая	11,7	7,9	27,8	14,7	< 0,05
Относительная сила (кг)	2,1	0,3	2,7	0,06	< 0,05	

В результате исследования, в упражнениях: подтягивание из виса на перекладине, кистевая динамометрия, становая тяга – достоверных отличий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Однако следует отметить, что в показателях становой тяги и подтягивании из виса на перекладине результаты у студентов, занимающихся в группах спортивной гимнастики выше, чем у занимающихся атлетизмом. А показатели кистевой динамометрии – практически равны.



**Рисунок – Сравнение уровня развития силы различных групп мышц в группах ПСМ «Спортивная гимнастика» и группах ПСМ «Атлетизм»**

При сравнении показателей теста сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях и приседания на одной ноге (правой и левой) у занимающихся в группе ПСМ «Спортивная гимнастика» выше, чем у занимающихся в группах ПСМ «Атлетизм» (отличия достоверны при  $p < 0,05$ ).

При расчете относительной силы так же были выявлены достоверные отличия: в группе «Атлетизм»  $X_{ср.} = 2,1 \pm 0,3$ , в группе «Спортивная гимнастика»  $X_{ср.} = 2,7 \pm 0,06$  ( $p < 0,05$ ). Данные результаты свидетельствуют о том, что в видах спорта связанных с перемещением спортсменом своего тела в пространстве без дополнительных внешних отягощений, показатели относительной силы выше и имеют определяющее значение.

Исходя из полученных данных мы пришли к выводам, что в учебно-тренировочный процесс в группах ПСМ «Атлетизм» можно рекомендовать включать больше упражнений, выполняемых на развитие силы с использованием массы собственного тела, акцентировать работу, направленную на развитие силы мышц ног и разгибателей рук, а так же мышц участвующих в упражнении становая тяга.

### Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : «Физкультура и спорт», 2004. – 326 с.
2. Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. – Орск : Издательство ОГРИ, 2010. 147 с.
3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М. , 2009. – 112 с.



5. Платонов, В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.П. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев : «Олимпийская литература», 1999. – 463 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**В.С. Лемешков**, канд. пед. наук, доцент

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕВУШЕК-СКОРОХОДОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Постоянное совершенствование технологии построения тренировочного процесса в различных группах, отдельных видах спорта и спортивных дисциплинах определяет современное состояние спортивной тренировки.

Важную роль приобретают исследования, объектом изучения которых выступает взаимосвязь динамики состояния и задаваемых тренировочных нагрузок в рамках годичного цикла.

Возрастающий уровень спортивных результатов, увеличивающиеся затраты экономического характера, сложность обеспечения подготовки материальными ресурсами настоятельно требуют интенсивного поиска оптимальных путей построения спортивной тренировки, позволяющей достичь высоких спортивных результатов прежде всего за счет совершенствования методики спортивной тренировки.

В большинстве видов спорта всего 15–20 % чемпионов, рекордсменов юниорского возраста, сохранили свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов.

Системное видение ближайших и отдельных последствий тренировки основывается на тщательном учете текущих адаптированных сдвигов в организме девушек-сороходов, в их взаимосвязи с ростом спортивной работоспособности и личными достижениями.

Включение чрезмерных нагрузок вызывает форсированное развитие отдельных систем, что является причиной прекращения роста спортивного мастерства. В тоже время незначительные нагрузки не приводят к выраженным реакциям в организме и не обеспечивают повышение тренированности.

Выбор вариантов многолетней динамики объемом тренировочных нагрузок осуществляется с учетом особенностей возрастного развития. В период полового созревания, когда развитие организма проходит наиболее интенсивно, ежегодно увеличение объемов тренировочных нагрузок невелико. К 16–17 годам, когда организм в значительной мере сформирован, годовые объемы нагрузок существенно возрастают и по мере приближения к своим предельным значениям в возрасте 20–21 года, темпы увеличения замедляются.

Исключительно интенсивное развитие спорта в современных условиях, характеризующиеся непрекращающимся ростом спортивных результатов и возрастающей конкуренцией на международной арене, связано с выполнением огромных, практически предельных тренировочных нагрузок, значительным увеличением соревновательных воздействий на высоком психоэмоциональном фоне, разработкой и внедрением средств и методов специальной подготовки и восстановления работоспособности девушек-сороходов после включения мощных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Эффективность формирования специальной подготовленности девушек-сороходов юниорского возраста повысится при выполнении следующих условий:

– степень тренированности спортсменок обуславливается направленным формированием специальной подготовленности в годичном цикле;

- рост спортивного мастерства юниорок определяется ориентиром на критерии нагрузок более высококвалифицированных девушек-сороходов;
- уровень спортивного мастерства формируется в зависимости от влияния стабильных и вариативных показателей.

Современный уровень спортивных достижений ставит перед специалистами проблему совершенствования процесса тренировки. Исходя из логики построения тренировочного процесса, основной его единицей в настоящее время выступают не малые циклы тренировки (микроциклы), как это было раньше, а более длительные этапы подготовки. Рациональное построение таких этапов возможно при условии обоснования закономерностей долговременной адаптации организма спортсменок к тренировочным воздействиям. Полученные результаты исследований по такому направлению доказывают необходимость их применения на практике.

Построение спортивной тренировки в годичном цикле должно учитывать возрастную квалификационную категорию спортсменок и их уровень подготовленности. Специфика подготовки квалифицированных спортсменок (в том числе девушек-сороходов) должна учитывать как общепедагогические, так и специальные положения, среди которых наиболее важные следующие:

- этапность многолетней подготовки;
- специализированность тренировочных воздействий;
- единство и соразмерность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с процессами восстановления;
- индивидуализация тренировочного процесса.

В циклических упражнениях применение физических нагрузок с относительной полнотой могут быть охарактеризованы:

- 1) интенсивностью упражнения (скорость прохождения по дистанции) – определяет величину и характер физических сдвигов, вызываемых работой;
- 2) продолжительностью упражнения – определяется длиной преодолеваемых отрезков и скоростью прохождения по дистанции;
- 3) продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями – играет важную роль в определении величины и особенностей, характера ответной реакции организма на нагрузку;
- 4) характера отдыха между упражнениями (заполняемость пауз отдыха другими видами деятельности) – оказывает разное влияние в зависимости от вида основной тренировочной работы и интенсивности;
- 5) число повторений – определяет величину воздействия нагрузки на организм;
- 6) состояние работоспособности организма перед проведением тренировочного занятия;
- 7) условия проведения занятия.

В процессе многолетней спортивной тренировки, основные потери приходится на этап перехода от юниорского возраста к этапу реализации накопленного потенциала.

Часто направленность тренирующих воздействий осуществляется произвольно, интуитивно, без достаточно объективных оснований и критериев.

Проведенный анализ литературных данных, практический опыт позволяют судить о том, что данное направление недостаточно разработано в системе подготовки девушек-сороходов.

**В.С. Лемешков**, канд. пед. наук, доцент

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

## **СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ**

Анализ большого количества литературных данных показывает, что высоких результатов в спорте можно достигнуть только при целенаправленной многолетней

систематической тренировке [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8], [11]. При чем все этапы многолетней подготовки должны тщательно планироваться с использованием системного подхода в процессе подготовки спортсменов.

Распределение процессов многолетней тренировки на условные этапы в исполнении различных авторов выглядит следующим образом. Так В.П. Филин [10] всю многолетнюю подготовку разделил на четыре основных этапа: 1) предварительной подготовки; 2) начальной спортивной специализации; 3) углубленной тренировки в избранном виде спорта; 4) спортивного совершенствования. В.Г. Алабин [1] считает возможным к ним добавить пятый этап олимпийской подготовки.

Н.Г. Озолин [8] всю многолетнюю подготовку юных спортсменов рекомендует поделить на два периода – подготовительный и специальный, который делится на первый, второй и третий этапы.

Т. Бомпа [5], Л.П. Матвеев [6] считают, что в процессе многолетних занятий спортом можно выделить в качестве крупных звеньев три стадии: 1) базовой подготовки; 2) стадию максимальной реализации спортивных возможностей; 3) стадию спортивного долголетия, каждая из них охватывает большие этапы, состоящие, как правило из ряда годовых или полугодовых циклов. Так в рамках стадии базовой подготовки выделяется два этапа – предварительной спортивной подготовки и начальной специализации. Стадию максимальной реализации спортивных достижений, связанную с возрастом высших достижений, считается возможным подразделить на предкульминационный этап и этап высших достижений. А стадия спортивного долголетия включает этапы сохранения достижений и поддержания общей работоспособности.

Раскрывая особенности общей структуры построения многолетней подготовки спортсменов, В.Н. Платонов [9] определил следующие этапы многолетней подготовки;

- этап начальной подготовки;
- этап предварительной базовой подготовки;
- этап специализированной базовой подготовки;
- этап максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- этап сохранения достижений.

Все эти деления носят условный характер, так как четкой границы между этапами нельзя провести. Но в практической работе, с целью создания стройной и эффективной системы многолетней подготовки спортсменов, позволяющей соблюдать преемственность всего тренировочного процесса, необходимо придерживаться определенных этапов этой системы. При тренировке, последовательно изменяются применяемые в ней средства, методы и организация тренировки.

В связи с этим, в данной работе система многолетней подготовки юных скороходов будет рассматриваться по определенной В.Н. Платоновым [9] системе.

Одним из главных условий эффективной подготовки спортсменов является длительная планомерная тренировка. В процессе подготовки следует строго последовательно ставить задачи, выбирая оптимальные средства и методы тренировки с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности и степени адаптационных возможностей юных спортсменов.

С целью повышения эффективности управления многолетней подготовкой юных спортсменов М.Я. Набатникова [7] сформулировала принципы установки, которыми следует руководствоваться в работе. Это:

- 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов;
- 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
- 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;
- 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

При многолетних занятиях спортом к числу наиболее важных проблем, требующих

своего решения, относятся [10], [11]. 1) организационно-методические основы спортивной ориентации с учетом возрастных особенностей спортсменов; 2) построение эффективной системы многолетней спортивной тренировки (особенно на начальных этапах); 3) использование модельных характеристик юных спортсменов; 4) разработка оптимальных и соревновательных нагрузок: на всех этапах многолетней тренировки; 5) определение системы комплексного педагогического контроля в процессе спортивной тренировки (этапного, текущего и оперативного); 6) методика воспитательной работы на основе комплексного подхода (нравственного, патриотического, трудового и других видов воспитания с учетом специфики спортивной деятельности).

Таким образом, несмотря на некоторые различия во взглядах специалистов на структурную организацию многолетней подготовки спортсменов во всех предлагаемых системах на начальных этапах рекомендуется вести разностороннюю физическую подготовку, укрепления здоровья, создание двигательного потенциала, освоение разнообразных двигательных навыков, включая навыки, соответствующие избранному виду спорта.

### Литература

1. Алабин, В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Алабин; Киевск. – гос. ин-т физ. культуры. – Киев: 1994. – 48 с.
2. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Бауэр, В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : автореф. ... дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Г. Бауэр; Всеросс. науч. исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1994. – 26 с.
4. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба : техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – Спб., 1992. – 93 с.
5. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов : пер с англ / Т. Бомпа. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 270 с.
7. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов; под ред / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2003. – 863 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

**И.Л. Лукашкова**

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

### ЭТАПНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Спортивная гимнастика – это вид спорта, в котором соревновательная оценка является производной от техники выполнения упражнений [1–3]. Техника гимнастических упражнений определяется последовательностью изменения взаимного расположения частей тела в пространстве за счет сгибательно-разгибательных движений в суставах, реализуемых управляющими силами. По В.Т. Назарову [4, 5] такие изменения суставных углов несут управляющую функцию относительно движения тела спортсмена, и рассматриваются в

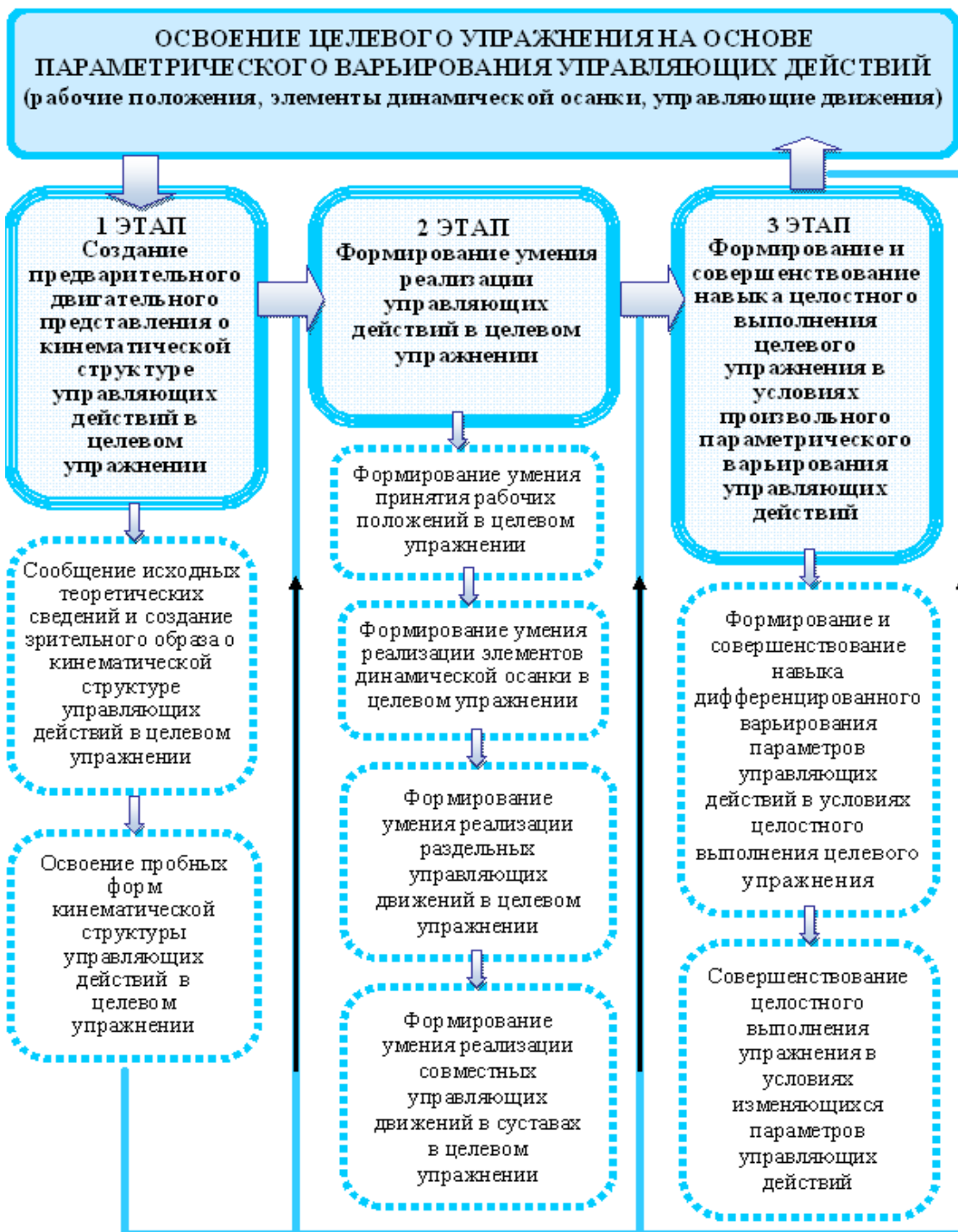
качестве управляющих движений. В некоторых частях упражнений движение может выполняться с неизменяемой позой и трактуется В.Т. Назаровым [4, 5] как «динамическая осанка», а В.В. Анцыперовым [6] как «рабочая поза», «рабочая осанка». Разработанный В.Т. Назаровым [4] подход разучивания гимнастических упражнений на основе освоения динамической осанки и управляющих движений и получивший дальнейшее развитие в исследованиях таких ученых как И.Э. Ельник, С.П. Евсеев, А.И. Малеев, В.В. Анцыперов [6–8] активно продолжает использоваться в практике учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике в настоящее время.

Л.Я. Аркаев и Н.Г. Сучилин [2] (2004) считают, что внешне управление движением проявляется в сгибательно-разгибательных движениях в суставах, в фиксации суставных углов или позы в целом, и трактуется авторами как управляющие действия гимнаста. Такое понимание управляющих действий объединяет в своем содержании их компонентный состав, который представлен рабочей позой, динамической осанкой и управляющими движениями.

Традиционно процесс обучения любому спортивному движению состоит из трех этапов связанных с овладением знаниями, умениями и навыками. Обучение направлено на формирование умения, однако именно задача тренировочного процесса состоит в том, чтобы эти умения перевести в навык, а затем этот навык совершенствовать. Методическая основа обучения гимнастическим упражнениям, представленная логической последовательностью освоения рабочих поз и рабочих положений, элементов динамической осанки и управляющих движений, с использованием методов расчлененно-конструктивного и целостного упражнения позволяет сформировать стабилизированную кинематическую структуру упражнения и обеспечить надежность двигательного навыка. Однако этапу совершенствования двигательного навыка в таком подходе обучения уделяется явно недостаточное внимание, что отрицательно сказывается в дальнейшем на успешности освоения гимнастами более сложных упражнений этой структурной группы. Последующее совершенствование двигательного навыка до состояния управляемой пластичности, осуществляется в условиях вариативной тренировки. Такая тренировка предполагает параметрическое варьирование программного движения, которое представляет собой изменение параметров характеристик упражнения: значения суставных углов и позу тела, величину углового и линейного пути, направления и скорость смещения, траектории движения и т. д. [2]. И более того, как указывает Ю.К. Гавердовский, способность гимнаста гибко и оперативно осуществлять параметрическое варьирование двигательного действия, в том числе и посредством изменения параметров управляющих действий, является одним из ключевых моментов освоения и совершенствования упражнения [2].

С учетом структуры управляющих действий, основанной на классификационной сущности биомеханических характеристик движения, и концептуальных педагогических положений, в которых динамическая осанка и управляющие движения спортсмена рассматриваются как структурные элементы формирования техники упражнения, нами были разработаны этапы освоения гимнастического упражнения на основе параметрического варьирования управляющих действий (рисунок).

Таким образом, можно заключить, что в процессе обучения гимнастическому упражнению, управляющие действия и их параметры должны осваиваться и совершенствоваться как самостоятельный элемент. Умение спортсмена не только целостно воспроизводить нормативные параметры управляющих действий, но и выполнять их с вариациями параметров, можно рассматривать как потенциальную возможность для дальнейшего совершенствования техники целевого упражнения, что в конечном итоге приведет к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.



**Рисунок – Этапность освоения гимнастического упражнения на основе варьирования параметров управляющих действий в суставах спортсмена**

### Литература

1. Загrevский, В.И. Программирование обучающей деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; 01.02.08 / В.И. Загrevский ; Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – М., 1994. – 48 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

4. Назаров, В.Т. Упражнения на перекладине. (Некоторые вопросы механики, техники выполнения, методики обучения.) / В.Т. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 136 с.
5. Назаров, В.Т. Элементы теоретической гимнастики / В.Т. Назаров // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – С. 18–23.
6. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.В. Анцыперов. – Волгоград, 2008. – 446 л.
7. Ельник, И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям / И.Э. Ельник // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 22–25.
8. Евсеев, С.П. Формирование динамической осанки у гимнастов / С.П. Евсеев, А.И. Малеев // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 1. – С. 17–20.

**А.А. Майструк**, канд. пед. наук, доцент, профессор  
ЧУО «Института современных знаний имени А.М. Широкова» г. Минск

### **ОБУЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ С ПОЗИЦИИ АКТИВИЗАЦИИ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**

В легкой атлетике традиционно изложенная методика обучения прыжковым упражнениям (прыжки в длину, прыжки в высоту, тройным) предусматривает акцентированное внимание на основную фазу упражнения – отталкивание. Тем самым автоматически создавая двигательную установку для обучающихся на приложение ощущаемых мышечных усилий в опорных фазах, т. е. на преимущество силового компонента динамики отталкивания. Кроме того этому может способствовать чрезмерное использование в обучении коротких разбегов из нескольких шагов, владение малоэффективной техникой бега при разбеге, недостаточная физическая подготовка занимающихся, нерациональное применение различных приспособлений (возвышения, упругие мостики) для отталкивания и др.

По мере усвоения того или иного соревновательного прыжкового упражнения, в процессе последующего этапа совершенствования технического мастерства, происходит переориентация выполнения всех фаз прыжка на скоростной режим, что лежит в основе достижения высоких спортивных результатов.

Ранее освоенный двигательный навык легкоатлетического прыжка с преимущественным проявлением усилий, т. е. преобладанием силового компонента при отталкивании, впоследствии создает конфликтную ситуацию в характере движений по мере перехода на повышенную скорость разбега. Следует отметить, что сформированный навык на начальных этапах подготовки достаточно консервативный и его изменение требует со стороны спортсмена и тренера достаточно больших усилий и времени на его преобразование под условия интенсификации выполнения основного соревновательного упражнения.

Решения данного противоречия становится возможным благодаря построению двигательных действий прыгуна при возрастающей роли маховых движений, эффективность которых связана с повышением их угловой скорости.

Повышение скорости маховых движений должно, в определенной мере, строиться с учетом предшествующего характера взаимодействия ноги с опорой. В частности, переход от толчка к маховому движению ногой должен осуществляться при отсутствии выраженного «заднего толчка», т. е. продолжительного проявления мышечных усилий прыгуна к опоре после прохождения тела вертикали. Стремление спортсмена к проявлению продолжительных усилий на опоре, как при разбеге, так и в фазе отталкивания, приводит к увеличению времени опорных фаз, а это, в свою очередь, снижает усилия и замедляет переход от уступающей к преодолевающей работе мышц в амортизационной фазе, уменьшает угловую скорость маховых движений, что становится непозволительным для повышения скорости и мощности прыжка в целом.

Организация быстрого взаимодействия с опорой существенно активизирует маховые движения, что позволяет организовать набор скорости в завершающей части разбега за счет преимущества темпа над амплитудой движений. Этим создаются условия для высокой скорости постановки ноги на место отталкивания и повышения мощности прыжка в целом. Сокращение времени опорных фаз, достижение мощного импульса усилия для возрастания угловой скорости движения маховой ноги должно базироваться на стремлении спортсмена активизировать мышечные усилия непосредственно в начале опорного периода.

Переориентация в процессе начального обучения легкоатлетическим прыжкам на ведущую роль маховых движений как, в разбеге, независимо от его величины, так и в фазе отталкивания, позволяет избежать продолжительной перестройки двигательного навыка прыгуна в период совершенствования спортивного мастерства.

Осуществление изначально рационального обучения техники в прыжковых видах должно основываться на обязательном освоении, прежде всего, эффективных беговых движений. Где предусматривается организация толчка активным сгибанием стопы навстречу опоре с постановкой на ее переднюю часть при минимальном удалении проекции ОЦМТ занимающегося от места приземления. Что касается переноса свободной ноги из крайнезаднего положения вперед, то здесь выделяют подъем, разгон, торможение и опускание ее на опору. Разгон маховой ноги надлежит выполнять с максимальным сгибанием в коленном суставе. Следует помнить, что начало активного сгибания в колене не должно приходиться на момент ее подъема после отрыва от опоры, чему способствует преждевременное подтягивание голени и стопы к задней поверхности бедра, а ориентироваться на разгон ноги за счет активного сгибания в тазобедренном суставе.

Как правило, при переносе ноги ее преждевременное сгибание в колене за счет подтягивания дистальных звеньев к бедру, обусловлено наличием выраженного заднего толчка. Подобная организация махового движения в заднем шаге приводит, к так называемому, «выхлесту» голени с невысокой траекторией бедра перед опусканием ноги на опору в переднем шаге, удалению расстояния между проекцией ОЦМТ и местом приземления. Это создает дополнительное торможение движению тела спортсмена.

Разгон маховой ноги за счет активного сгибания в тазобедренном суставе достигается благодаря согласованному предварительному ее взаимодействию с опорой через упругую стопу с активной работой крупных мышц ног и туловища. Тем самым, избегается преждевременное расслабление мышц ноги по окончании опорного периода, уменьшает высоту траектории заднего шага и создает благоприятные условия для роста угловой скорости маха, постановки ноги сверху вблизи к проекции ОЦМТ спортсмена при переднем шаге.

Определяющим фактором рациональности беговых движений является согласованность в работе верхних и нижних конечностей спортсмена. При этом основными требованиями при перемещении рук выступают: акцентированное их опускание с соблюдением свободы движений в плечевых суставах, построение движений через активизацию крупных мышц рук и туловища, сохранение относительно постоянного угла сгибания рук в локтевых суставах. Что касается эффективности самой согласованности движения рук и свободной ноги при быстром беге, то она будет определяться совпадением их максимальных угловых скоростей с фазой амортизации.

Таким образом, современная методика обучения легкоатлетическим прыжкам, как и совершенствование технического мастерства в этих видах, должно базироваться на преимущественном использовании упражнений с возможностью проявления ведущей роли маховых движений. Одним из эффективных методических подходов заключается в предварительном обучении беговых движений с последующей их специализацией под конкретный вид легкоатлетического прыжка, что позволяет ориентировать спортсмена на рост спортивных результатов через реализацию своего скоростного потенциала.



## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ**

Поиск подходов развития специальной выносливости и функций педагогического контроля за такой подготовленностью, относится к числу актуальных в современном волейболе. Специальная выносливость – это способность переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности. Особое значение при этом имеет возможность продолжать работу при возникновении утомления благодаря волевым усилиям.

Проблема исследования заключается в том, что в литературных источниках достаточно хорошо изложена методика развития общей физической подготовки и гораздо в меньшей степени специальной физической подготовки волейболистов 13–14 лет.

Цель работы заключается в разработке и изучении результатов применения на практике комплекса упражнений для развития специальной выносливости волейболистов 13–14 лет.

Задачи:

1. Оценить уровень развития специальной выносливости у волейболистов 13–14 лет.
2. Разработать и апробировать комплекс упражнений для развития специальной выносливости юных волейболистов.

Исследование проводилось на базе ГОЦОР по игровым видам спорта г. Гомеля. В нем приняли участие юные волейболисты 13–14 лет. Для определения уровня специальной физической подготовленности в сентябре и мае месяце были проведены следующие педагогические тесты: прыжок в длину с места, прыжки на оптимальную высоту (к росту юноши прибавить 80 см.) с доставанием отметки двумя руками, попытка заканчивается, когда тестируемый не коснулся отметки; прыжок с разбега толчком с двух ног с касанием разметки как можно выше; челночный бег 5х6 с касанием лицевой линии и линии нападения; бег к четырем точкам. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковой линиями, два других – в углах образованных боковой линиями, и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч, необходимо по очереди коснуться мячей лежащих в 4, 2, 1, 5 зонах и всегда возвращаться к мячу, лежащему в центре.

Волейболисты, участвовавшие в исследовании, отличались относительно невысоким уровнем развития как аэробных, так и анаэробных способностей. Наблюдалось недостаточное развитие скоростной выносливости и прыжковой подготовленности у юных волейболистов. Вероятно, такой эффект является следствием недостатков применяемой системы подготовки.

В исследовании учащиеся контрольной группы занимались в соответствии с традиционным подходом. В занятиях учащихся экспериментальной группы включались элементы разработанного нами комплекса специальных упражнений. Для определения динамики специальной подготовленности мы использовали t-критерий Стьюдента для сравнения показателей начального и итогового тестирования.

Применение упражнений в экспериментальной группе способствовало более успешному развитию показателей специальной выносливости, о чем свидетельствуют результаты итогового тестирования. Так, статистически достоверный прирост ( $p < 0.05$ ) обнаружен по всем исследуемым показателям.

Снижение или увеличение прыгучести соответствует ухудшению или улучшению специальной работоспособности испытуемого – показателей его скоростно-силовой выносливости. При подборе и использовании специальных физических упражнений, можно добиться существенного повышения специальной выносливости. В целях решения вопроса об установлении ведущих факторов, определяющих специальную выносливость волейболистов, следует обратить внимание на повышение уровня развития адаптационно-компенсаторных свойств, позволяющих организму спортсмена бороться с накоплением излишков продуктов анаэробного распада.

Направленное применение педагогических средств развития специальной подготовленности юных волейболистов позволит существенно повысить результативность их соревновательной деятельности.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

Проблемы приспособления к физическим нагрузкам и повышения уровня работоспособности футболистов в соревновательной деятельности относятся к числу наиболее актуальных вопросов. Двигательная деятельность футболистов охватывает большое число различных по структуре и степени сложности технико-тактических действий в разных вариантах. Интенсивность работы во время игровой деятельности колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляет повышенные требования к физической и функциональной подготовленности футболистов. Так же игровая деятельность в футболе предъявляет высокие требования к работе скелетных мышц, к их силовому потенциалу, экономичности работы, эластичности и способности противостоять утомлению. Кроме того, игровая деятельность предъявляет к игроку требования по высокому уровню проявления быстроты, силы и выносливости.

Предполагалось, что у высококвалифицированных футболистов, физиологические показатели утомления при максимальной анаэробной нагрузке различаются в зависимости от игрового амплуа.

Для проверки данного предположения результаты выполнения теста с максимальной анаэробной нагрузкой игроками футбольного клуба «Гомель» сравнивали между собой, в зависимости от игрового амплуа спортсменов.

В качестве максимальной анаэробной нагрузки использовался Wingate-тест, представляющий собой выполнение 30 секундной нагрузки на велоэргометре с максимальной интенсивностью педалирования. Нагрузка задавалась в зависимости от веса испытуемого. Исходя из полученных данных, были рассчитаны индекс утомления (%) и относительная пиковая мощность (Вт/кг). Для определения коэффициента восстановления перед началом опыта, при выполнении упражнения и в период восстановления проводили непрерывную регистрацию ЧСС с использованием пульсового мониторингового устройства фирмы Polar. Концентрация лактата в крови определялась после выполнения Wingate-теста на 3-й минуте восстановления.

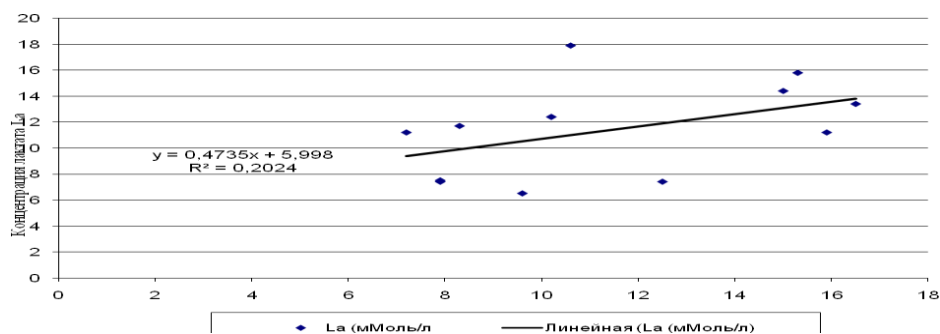


Рисунок 1 – Экспоненциальная зависимость у нападающих

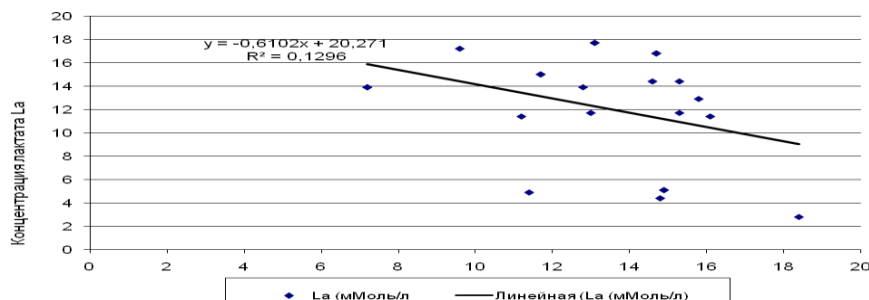
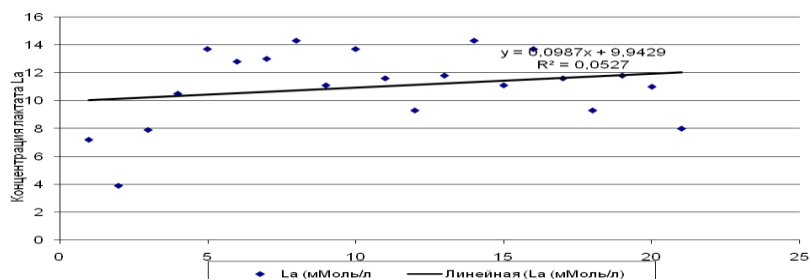


Рисунок 2 – Экспоненциальная зависимость у полузащитников



**Рисунок 3 – Экспоненциальная зависимость у защитников**

В зависимости от игрового амплуа спортсменов была построена экспоненциальная зависимость концентрации лактата (мМоль) в капиллярной крови при максимальной аэробной нагрузке в зависимости от относительной пиковой мощности (Вт/кг) у нападающих, полузащитников и защитников (Рисунки 1–3).

У игроков нападения отмечается значительное повышение прогнозного показателя, в зависимости от характера производимой мощности работы (Рисунок 1). По нашему мнению, это связано с характером соревновательной деятельности игроков нападения – короткой интенсивной нагрузки с относительно продолжительными паузами отдыха.

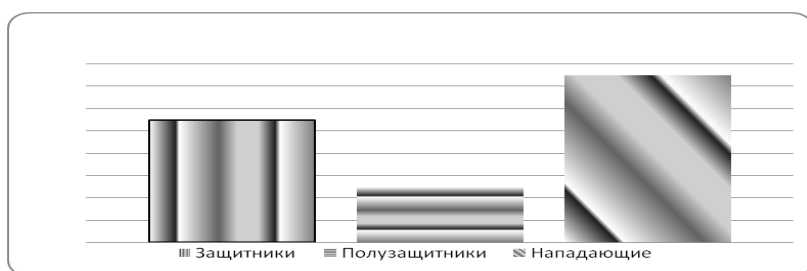
У игроков средней линии отмечается противоположная зависимость лактата капиллярной крови и относительной пиковой мощности (Рисунок 2).

Экспоненциальная зависимость лактата и относительной пиковой мощности имеет незначительное повышение у игроков защиты (Рисунок 3).

ЧСС в период восстановления как показатель, выражающий протекание физиологических процессов в организме, позволяет получить информацию о восстановительных процессах, и, следовательно, дать оценку спортивной форме спортсмена, не прибегая к сложным методам тестирования.

Для анализа кривой восстановления ЧСС нами был рассчитан коэффициент восстановления, с помощью которого можно сделать заключение о количественных показателях пульсовой кривой, характеризующей текущее состояние спортсмена.

Рисунок 4 показывает, что наибольший коэффициент восстановления у нападающих, а наименьший у полузащитников. Следовательно, можно сделать вывод, что степень воздействия, оказанная на полузащитников больше чем на нападающих. Это свидетельствует о лучших приспособительных реакций к заданной нагрузке у нападающих.



**Рисунок 4 – Среднее значение коэффициент восстановления у футболистов различного амплуа**

Данный физиологический показатель свидетельствует, что максимальные анаэробные нагрузки наиболее характерны для игроков линии нападения.

Также в результате проведенного исследования выявлены различия в показателях утомления у высококвалифицированных футболистов различного амплуа. Это дает дополнительные возможности при разработке программ по подготовке футболистов. На основании полученных данных Wingate теста определяют состояние анаэробной системы спортсмена – одно из основных показателей скоростно-силовой выносливости, а так же проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. Этот контроль позволяет решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения восстанавливающих средств.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Характерной особенностью развития отечественного футбола последнего десятилетия является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений в официальных международных соревнованиях. На этом фоне не может не настораживать устойчивое отсутствие ощутимых успехов юношеских команд разного возраста.

В этой связи очевидной становится необходимость дальнейшего поиска новых путей повышения эффективности подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как наиболее острая проблема отечественной школы футбола на современном этапе развития.

Как показывает опыт других видов спорта для более качественного обучения элементам тактики необходим новый методический принцип, основой которого является системный подход.

Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства того или иного тактического приема.

Общепринятым считается факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Поэтому реализация этого достижения осуществляется в процессе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, направленные на объединение, координацию и реализации секцию в условиях соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивного мастерства.

В связи с вышеизложенным представляется правомерным рассмотреть сущность тактической подготовки юных футболистов на основе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Обязательным компонентом в предлагаемой схеме является контроль за соревновательной деятельностью, на основе данных которого осуществляется коррекция содержания подготовки.

Существует мнение что, содержание тактической подготовки юных футболистов 14–15 лет должно отличаться от других возрастных групп. Ввиду того, что темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляются и даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышение уровня техники владения мячом. Однако преобладание тактического компонента в тактической подготовке будет здесь вполне оправданным, поскольку на этом возрастном отрезке объем знаний и умений в тактике значительно возрастает.

Основу содержания подготовки должны составлять «связки» технико – тактических действий. Для этого учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Можно рекомендовать следующие типовые «связки», использованные тренерами детских школ в качестве специализированных средств тренировки в педагогическом эксперименте:

1) для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180°, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

2) для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой. Игра «в стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение. Финт, длинная передача мяча; «забегание» по флангу, обработка мяча после передачи партнера «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

3) для защитников – обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

В тактической подготовке юных футболистов 14–15 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Тактическая подготовка футболистов 14–15 лет должна быть подчинена достижению максимально возможного единства технико-тактической и физической подготовленности.

Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» технико – тактических действий. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

1) для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперед, отбор мяча, короткая передача, «открывание»; преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнера, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

2) для центральных защитников – бег спиной вперед, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперед или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

3) для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперед с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника. Отбор мяча в подкате или перехват в падении;

4) для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180°, удар в ворота; обработка мяча, поворот. Ведение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним–двумя касаниями;

Также необходимо использование в тактической подготовке спортсменов данной возрастной группы значительного объема специализированных средств тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. В этой связи тактическая подготовка юных футболистов 14–15 лет должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики».

С учетом существенно возрастающего в этот период влияния на эффективность соревновательной деятельности показателей всех видов разносторонности тактики, в подготовке футболистов 14–15 лет необходимо широко использовать игровые упражнения, требующие комплексного проявления специфических координационных способностей в действиях с мячом. При этом специализированные задания должны выполняться в условиях обязательного принятия решения в быстро изменяющихся ситуациях.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ**

В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. Среди основных направлений тактического совершенствования принято выделять:

- 1) изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- 2) овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- 3) совершенствование тактического мышления;
- 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

Под соревновательным действием принято понимать процесс выполнения спортсменом однократного целостного соревновательного упражнения, эффективность которого выражена конечным результатом. В спортивных играх, в том числе в футболе, под соревновательным действием подразумевается технико-тактическое действие как средство ведения игры.

Общепризнанным является факт, что современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и уровню их подготовленности. Однако по-прежнему основой спортивного мастерства футболистов является тактическая и техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Опыт крупных международных турниров последних лет (Чемпионаты Мира, Европы, континентальные Кубки клубных команд) свидетельствует о низком качестве тактического и технического мастерства наших спортсменов в условиях повышения интенсивности игры и ужесточившихся единоборств за мяч. Подтверждением тому, зачастую, является неумение обыграть соперника в ситуации «один против одного», что выступает в качестве обязательного требования в таких спортивных играх, как, например, баскетбол, гандбол, хоккей.

Характерно, что подобное положение специалисты отмечают при равном, а зачастую, и превышающем показатели ведущих команд мира, суммарном объеме технико-тактических действий, то есть двигательная активность наших спортсменов находится на оптимальном уровне при неадекватном уровне исполнительского мастерства.

Одна из причин такого положения кроется в недостаточно высоком уровне процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчетах в методике тактической подготовки, в отсутствии у определенной части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами, а также в устаревшей программно-нормативной базе, регламентирующей технико-тактическую подготовку юных футболистов в возрастном аспекте.

В современном футболе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной тактикой и сочетают ее с быстротой передвижения.

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенных тактических приемов, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов при массивной защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух–трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию.

Действия современного футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов.

Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему тактической подготовки и создания управляемого с помощью определенной методики процесса обучения.

Как известно, технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Таким образом, технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс.

Известно, что весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ направлен на подготовку квалифицированных футболистов. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов.

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением тактикой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым.

Специалисты отмечают, что при сопоставлении показателей точности ТТД (технико-тактической деятельности) юных футболистов и игроков, выступающих за профессиональные команды, видна отрицательная преобладанность: приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости.

Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрасте.

## **СЕНСОМОТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ**

*Введение.* Известно, что рост спортивного мастерства в легкоатлетических метаниях в значительной мере зависит от уровня технического мастерства спортсмена. В практическом плане подготовка метателей представляет собой непрерывный процесс постоянного изменения, развития и совершенствования их двигательных-координационных способностей; физических, функциональных и психических качеств. Овладение техникой метания и совершенствование ее являются главными и направляющими звеньями во всем этом сложном процессе. С их помощью определяется темп роста метателей, стимулирующее влияние на другие стороны подготовки, методы и средства совершенствования [2, 3].

Существенное значение для овладения спортивно-техническим мастерством и успешной деятельности в метаниях имеет комплекс сенсомоторных особенностей спортсменов: различительная чувствительность по пространственному, временному и динамическому параметрам движений, «универсальность» в соотношении уровней развития этих видов чувствительности, скоростные данные в условиях продолжительной работы, надежность сенсомоторных функций. Именно оптимальные временные параметры обеспечивают стабильность и экономичность выполнения технических действий [1].

*Цель работы* – исследовать уровень сенсомоторных показателей у легкоатлетов-метателей.

*Методы исследования.* В работе использовались метод анализа и обобщение литературных источников, методика диагностики сенсомоторных показателей. Для диагностики сенсомоторных показателей проводились тесты: время простой зрительно-моторной реакции, время простой аудио-моторной реакции, время сложной зрительно-моторной реакции, время реакции на движущийся объект, точность восприятия времени, лабильность двигательного аппарата.

Простая реакция оценивается по времени. Различают латентное время реакции (скрытое), т. е. время от момента появления раздражителя, к которому привлечено внимание, до начала ответного движения. Скоростью простой реакции называется типичное для данного человека среднее скрытое время его реакции.

Сложные реакции протекают значительно медленнее, чем простые, из-за переработки воспринятого. Поэтому, если вычесть время простой реакции метателя из времени его сложной реакции, то можно приблизительно представить себе время, затрачиваемое им на переработку восприятия. Время не только сложной, но и простой реакции уменьшается под влиянием упражнения и увеличивается при утомлении. Сложные реакции в отличие от простых, имеют и другой показатель кроме времени – точность.

*Обсуждение результатов.* В исследовании принимали участие 12 студентов-легкоатлетов, специализирующихся в разных видах метаний (II р-д–МСМК).

В результате исследования было установлено, что среднее время простой зрительно-моторной реакции у легкоатлетов-метателей находилось на удовлетворительном уровне и равнялось 267,2 мс, колебания составляли от 236 до 305 мс.

Время простой аудио-моторной реакции также соответствовало удовлетворительному уровню – 207,2 мс, разброс результатов составил 197–216 мс.

Время сложной зрительно моторной реакции соответствовало хорошему уровню у 10 метателей и удовлетворительному у 2, в среднем равнялось 352,6 мс и колебалось в пределах 311–394 мс.

Точность восприятия времени, исходя из полученных результатов, соответствовала плохому уровню у 9 из 12 метателей.

Лабильность двигательного аппарата в среднем соответствовала хорошему уровню.



У 8 метателей количество запаздывающих реакций превышало количество опережающих, у 4 наоборот.

*Выводы.* В результате проведенного исследования было установлено, что время простой зрительно-моторной реакции, время простой аудио-моторной реакции у легкоатлетов-метателей, в основном находились на удовлетворительном уровне. Время сложной зрительно-моторной реакции, как и показатели, характеризующие лабильность нервно-мышечного аппарата соответствовали хорошему уровню. Точность восприятия времени у большинства обследуемых метателей находилась на плохом уровне.

### **Литература**

1. Бондарчук, А. П. Метание молота / А. П. Бондарчук. – М: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Садовски, Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовски. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.

**А.Г. Нарскин**, канд. пед. наук, доцент, **С.В. Шеренда**, канд. пед. наук, доцент,

**Т.А. Дейниченко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

На современном этапе развития спорта высших достижений происходят радикальные изменения в правилах соревнований во многих видах спорта в пользу их интенсификации и, следовательно, повышения зрелищности. Такие изменения произошли за последние годы и в правилах греко-римской борьбы. Достаточно высокий уровень интенсивности соревнований в этом виде спортивной борьбы в 2000–2004 олимпийском цикле стал еще более высоким при подготовке борцов в олимпийском цикле 2004–2008 года. Если в прошлом олимпийском четырехлетии борцы соревновались в двух периодах по 2 минуты в стойке и при ничейном результате после каждого из них назначался «крест» по 30 секунд, то в настоящее время борцы в первом и втором периодах проводят схватку в стойке уже только одну минуту, а в случае ничейного результата назначается схватка в партере по 30 секунд для каждого соперника. Если и в первых двух периодах не был выявлен победитель, то дается третий период с теми же условиями (1 мин в стойке и две схватки по 30 секунд в партере).

В этой связи достижение высоких результатов в греко-римской борьбе невозможно без четкой системы организации и управления учебно-тренировочным процессом. По объему физической нагрузки, выполняемой на тренировке, греко-римская борьба стоит на одном из первых мест среди единоборств, поэтому грамотно и рационально спланированный процесс тренировки способствует как развитию необходимых физических качеств, так и совершенствованию органов и систем организма, без должного развития которых нельзя добиться высоких спортивных результатов.

Характерной особенностью борца является проявление двигательных качеств и применение приемов борьбы в постоянно изменяющихся условиях, которые невозможно предусмотреть заранее, поэтому двигательная деятельность борца отличается ацикличностью, что создает особые трудности и требует применения специфических методов при обучении и тренировке.

В связи с вышеизложенным целью нашей работы явилось изучение структуры тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном макроцикле. В исследовании приняли участие 4 борца греко-римского стиля – члены национальной команды Республики Беларусь, имеющие квалификацию мастера

спорта международного класса и заслуженного мастера спорта, осуществляющие подготовку к летним Олимпийским играм в Лондоне-2012.

Проведенный анализ тренировочной документации позволил выделить следующие структурные компоненты годового макроцикла: подготовительный период, который в свою очередь делился на общеподготовительный и специально-подготовительный (в рамках которого выделяют предсоревновательный), соревновательный период и переходный период.

Тренировки проводились 1–2 раза в день в зависимости от места подготовки (централизованные сборы, децентрализованные тренировки) при семидневном тренировочном микроцикле.

Задачей первого общеподготовительного (базового) периода подготовки (62 дня, с 31.10.2011 по 31.12.2011) являлась подготовка функционального и физического состояния организма борцов к интенсивным тренировкам в условиях учебно-тренировочного процесса.

Основными средствами подготовки являлись кроссовый бег (до 60 мин два раза в микроцикле); упражнения с отягощением (12–17 тонн три раза в микроцикле) прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 120–280 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 5 до 8 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 25–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 30–35 % от всей нагрузочной деятельности).

Задачей первого специально-подготовительного периода подготовки (62 дня, с 2.01.2012 по 3.03.2012) являлось повышение функциональных, физических и технико-тактических возможностей спортсменов с учетом специфики греко-римской борьбы.

Основные средства подготовки были следующие: упражнения скоростно-силового характера; круговая тренировка; борьба «в матках»; повторный бег 4x400 м и 2x800 м в полную силу; кроссовый бег 20–30 мин с высокой интенсивностью (один раз в микроцикле); прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 120–280 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 4 до 7 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 25–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 40–45 % от всей нагрузочной деятельности).

В первом предсоревновательном периоде (21 день, с 5.03.12 по 26.03.12) основной задачей явилось совершенствование физических и тактических возможностей борцов греко-римского стиля. Основными средствами подготовки были: повторный бег 2x200 м и 4x100 м в полную силу; кроссовый бег 20-30 мин в среднем темпе (один раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 3 до 5 часов в микроцикле); спортивные игры (1 раз в микроцикле по 20–30 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков, отработка соревновательной формулы, контрольные схватки с объемом 70–80 % от всей нагрузочной деятельности).

Первый соревновательный период (6 дней, с 27.03.12 по 01.04.12) включал одни соревнования – Чемпионат Европы в Белграде (Сербия). Основной задачей соревнований являлось завоевание дополнительных лицензий на Олимпийские игры в Лондоне, получение соревновательной практики кандидатами на выступление в Олимпийских играх, проверка технико-тактических наработок в условиях соревновательной деятельности, завоевание медалей.

Задачей восстановительного периода (20 дней, с 2.04.12 по 21.04.12) являлось лечение и профилактика спортивных травм после первого соревновательного периода, восстановление организма после интенсивной нагрузочной деятельности и поддержание уровня физической и функциональной подготовленности.

Основные применяемые средства: кроссовый бег низкой и средней интенсивности длительной продолжительности; плавание; спортивные игры; прыжковые упражнения; упражнения с отягощением (в пределах 3–4 тонн на одном тренировочном занятии); упражнения на ковре игрового характера с высоким эмоциональным стимулом (в пределах 15 % от всей нагрузочной деятельности).

Второй общеподготовительный период годового цикла (35 дней, с 23.04.12 по 02.06.12) предполагал дальнейшее повышение физических и функциональных возможностей организма для достижения оптимального физического состояния к главному старту олимпийского цикла.

Основными средствами подготовки являлись: кроссовый бег (до 60 мин два раза в микроцикле); упражнения с отягощением (14–16 тонн три раза в микроцикле); прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 180–300 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 6 до 8 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 30–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 35–40 % от всей нагрузочной деятельности).

Ведущим отличием системы подготовки второго общеподготовительного периода от первого являлся резкий прирост тренировочной деятельности, отвечающий задачам интенсификации тренировочных нагрузок на данном этапе подготовки.

Второй специально-подготовительный период (29 дней, с 4.06.12 по 7.07.12) предполагал повышение функциональных, физических и технико-тактических возможностей спортсменов с учетом специфики греко-римской борьбы на основе возросшего потенциала организма спортсменов.

Основные средства подготовки включали: упражнения скоростно-силового характера (на ковре, неспецифичные упражнения с незначительным отягощением); круговую тренировку с акцентом на скоростно-силовую подготовку; борьбу «в матках»; повторный бег 4x400 м и 2x800 м в полную силу; кроссовый бег (25–30 мин с высокой интенсивностью один раз в микроцикле); прыжковую работу (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 200–250 раз в микроцикле); общефизическую подготовку и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 3 до 5 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 30–35 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 45–50 % от всей нагрузочной деятельности).

Предсоревновательный период (23 дня, с 9.07.12 по 3.08.12) решал задачу совершенствования технико-тактических возможностей и повышение функционального состояния организма борцов греко-римского стиля с учетом специфики соревновательной деятельности.

Основными средствами подготовки являлись: повторный бег 2x200 м и 4x100 м в полную силу; кроссовый бег 25–30 мин в среднем темпе (один раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 2 до 3 часов в микроцикле); спортивные игры (1 раз в микроцикле по 15–20 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков, отработка соревновательной формулы, контрольные схватки с объемом 80–85 % от всей нагрузочной деятельности).

Соревновательный период (14 дней, с 5.08.12 по 18.08.12) включал одни соревнования – Олимпийские игры в Лондоне (Великобритания). Основной задачей соревнований являлось завоевание олимпийских медалей. Из четырех человек, принимавших участие в проводимом эксперименте, два заняли 5 места, проиграв схватки за бронзовые медали. Один занял 9–12 место, выбыв из борьбы на стадии утешительных схваток за право бороться за бронзовые медали Олимпийских игр. Один из участников не попал на Олимпийские игры, вследствие отбора из двух кандидатур в одной весовой категории. Все трое участников Олимпийских игр проводили схватки при полученных на начальной стадии соревнований травмах.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют об эффективности предложенной структуры тренировочных нагрузок борцов на этапах годового цикла и необходимости изменения традиционной системы подготовки высококвалифицированных борцов за счет использования более интенсивных средств и методов специальной физической подготовки с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

## **БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Изучение состава тела – сравнительно новая область биологии и медицины, которая выделилась в отдельное направление исследований в начале второй половины XX в. Под составом тела принято понимать деление массы тела на два или несколько взаимодополняющих компонента, к примеру, представление массы тела в виде суммы жировой и безжировой масс используется для диагностики избыточной массы тела и ожирения.

Современные спортсмены и тренеры хорошо понимают важность достижения и поддержания оптимальной массы тела для демонстрации высоких спортивных результатов, так как соответствующие размеры, состав тела и телосложение имеют большое значение для достижения успеха почти во всех спортивных дисциплинах, а состав тела рассматривается в спорте как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности.

Наиболее широко используемым в клинической практике и скрининговых исследованиях методом на сегодняшний день является биоимпедансный анализ. Основное преимущество этого метода заключается в возможности оперативного обследования спортсменов в динамике тренировочного цикла, что позволяет в режиме мониторинга судить об уровне физической подготовленности на всех этапах тренировки. Поэтому, несмотря на то, что использование биоимпедансного анализа в практике спортивных подготовки только начинается, уже имеются некоторые результаты и выработаны методические подходы к проведению обследования спортсменов.

Целью нашего исследования явилось изучение показателей состава тела у спортсменов различных видов спорта. В исследовании принимали участие спортсмены следующих видов спорта: футбол, академическая гребля, биатлон, плавание. Так как в каждом из видов спорта существуют определенные требования к физическим качествам спортсменов и показателям состава тела, исходящие из специфики спортивной деятельности, для оценки состава тела спортсменов различных видов спорта нами использовались следующие показатели: жировая масса тела, активная клеточная масса тела, фазовый угол и скелетно-мышечную массу.

По результатам наших исследований были получены следующие результаты.

Так как жир представляет для организма важнейшее депо энергии, а также жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) и жирных кислот, определённая доля жира в организме необходима. В то же время следует учитывать, что слишком большое количество жира становится фактором риска возникновения многих заболеваний, а нормальное содержание жира в организме является важным условием для здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности.

Физическая активность и тренировки ведут к значительному снижению жировой массы и менее заметному увеличению тощей, при этом интенсивность и выраженность изменений состава тела зависят от вида спорта, спортивной специализации, частоты и длительности тренировочных нагрузок.

В футболе нормой считается 10–12 % жировой массы (собственно, чем меньше, тем лучше в допустимых пределах), так как лишнее количество жира будет уменьшать мобильность спортсмена. В наших исследованиях показатель жировой массы тела у футболистов составил в среднем 12 %, что является оптимальным показателем для данного вида спорта.

У спортсменов, специализирующихся в плавании, процент жировой массы больше, чем у других спортсменов, тренирующихся на выносливость, хотя он все же существенно меньше, чем у лиц, не занимающихся спортом. Жир плавучее, чем мышцы, а плавучесть снижает сопротивление воды, поэтому небольшая дополнительная «прослойка», равномерно

распределенная по телу, полезна для пловцов – типичный пловец имеет 13–15 % жировой массы. В нашем исследовании показатель процента жировой массы тела у пловцов в среднем составил 14 %, что соответствует норме.

У спортсменов, специализирующихся в академической гребле, средний показатель жировой массы тела составил в среднем 17 %. Здесь лишняя жировая масса может иметь критическое значение, так как особенностью этого вида спорта является то, спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперед. Поэтому при избыточной жировой массе всей команде приходится «возить» лишние килограммы.

В биатлоне оптимальный процент жировой массы у мужчин составляет 8–13 %. Лишняя масса спортсмена в этом виде спорта является врагом работоспособности, поскольку она повышает сопротивление сил гравитации и трения. Однако некоторое увеличение жировой массы у биатлонистов в соревновательный период может быть связано с тем, что соревнования проходят в холодных условиях, и организм спортсменов будет адаптироваться к холоду. В наших исследованиях показатели жировой массы биатлонистов составил 13 %, что является оптимальным показателем.

Активная клеточная масса является частью массы тела без жира и состоит из мышц, органов, мозга и нервных клеток. Для того, чтобы активная клеточная масса играла роль мотора организма, ее нужно правильно питать, поэтому при снижении веса очень важно терять именно жир, сохраняя неизменной активную клеточную массу. Процентная доля активной клеточной массы является частью участвующих в обмене веществ клеток в тощей массе. В норме она составляет для женщин свыше 50 %, а для мужчин свыше 53 %. У тренированных спортсменов этот показатель соответственно выше, а увеличение доли активной клеточной массы соответствует повышению уровня работоспособности организма.

Активная клеточная масса у футболистов составляет в среднем 62 %, что соответствует показателю нормы для высококвалифицированных спортсменов, как игровых, так и циклических видов спорта. У пловцов также отмечается хороший показатель активной клеточной массы, который в среднем составляет те же 62 %. У исследуемых гребцов-академистов исследуемый показатель составляет 60 %. В биатлоне показатель активной клеточной массы у мужчин в среднем составил 63 %.

Фазовый угол – это параметр, характеризующий ёмкостные свойства клеточных мембран, жизнеспособность биологических тканей, состояние клеток организма, уровень общей работоспособности, активности (интенсивности) обмена веществ. По величине данного показателя определяется биологический возраст, т. е. соответствие физических параметров организма фактическому его возрасту. Считается что, чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей. Фазовый угол также рассматривается как количественный индекс состояния мышечной ткани и общего метаболизма в организме: его изменение характеризует динамику метаболических процессов, а повышение в допустимых пределах свидетельствует об улучшении состояния тканей и уменьшении биологического возраста организма. Повышенные значения фазового угла у здоровых людей указывают на сравнительно высокое содержание скелетно-мышечной ткани и клеточной массы и, вероятно, хорошее состояние клеточных мембран.

Изучение динамики показателей фазового угла биоимпедансным методом позволяет оценить степень работоспособности. Уменьшение фазового угла может быть одним из признаков снижения работоспособности, накопления продуктов метаболизма и, как следствие, перетренированности спортсмена.

В наших исследованиях показатели фазового угла у исследуемых спортсменов в среднем составили 7,6–7,8 градусов во всех видах спорта, что является хорошим показателем для спортсменов высокой квалификации.

Скелетно-мышечная масса является частью активной клеточной массы и является важным компонентом тела, служащим мерой адаптационного резерва организма. Значение данного показателя в среднем составляет 30–40 % веса. Масса скелетных мышц зависит от

уровня физической подготовки и пищевого фактора, а процент скелетно-мышечной массы в тощей массе (в %) характеризует физическое развитие и уровень тренированности, поэтому биоимпедансная оценка скелетно-мышечной массы используется в спортивной медицине наряду с антропометрическими оценками для характеристики физического развития и уровня тренированности (по увеличению процента скелетно-мышечной массы и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности процесса тренировки).

В наших исследованиях показатель скелетно-мышечной массы футболистов составил 55%, что является оптимальным показателем для данного вида спорта. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов, которая достигается, в том числе и за счет увеличения процента скелетно-мышечной массы.

Специфика функциональной мышечной топографии пловцов зависит от специализации: в одних способах плавания высокие спортивные результаты достигаются преимущественно за счет силовой подготовленности, в других – за счет хороших гидродинамических качеств и выносливости при достаточно высоком уровне развития силы отдельных мышечных групп. Оптимальный процент скелетно-мышечной массы составляет у мужчин-пловцов в среднем 55 %, в то время как в нашем исследовании у пловцов высокой квалификации процент скелетно-мышечной массы в среднем составил 54 %.

Гребля – единственный вид спорта на выносливость, в котором масса тела действительно является преимуществом. Крупные гребцы обладают большей мышечной массой, с помощью которой прикладывают усилия к веслам, которые, в свою очередь, прикладывают усилие к воде, продвигая лодку вперед. В нашем исследовании у высококвалифицированных гребцов показатель скелетно-мышечной массы составил в среднем 53 %.

У биатлонистов, принимавших участие в нашем исследовании, скелетно-мышечная масса составляет в среднем 57 %. Относительно большой вес биатлонистов по сравнению с некоторыми другими типами спортсменов, тренирующимися на выносливость, по видимому, связан с их потребностью в более сильном плечевом поясе, так как вместе с силой приходит мышечная масса.

Таким образом, проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

- показатели жировой массы у спортсменов высокой квалификации находятся в рамках оптимального уровня для их вида спорта. В таких видах спорта как плавание и биатлон наблюдается адекватное, соответствующее их виду спорта увеличение процента жировой массы;
- показатели фазового угла, определяющего работоспособность спортсменов, у спортсменов-мужчин находятся на высоком уровне и в среднем составляют 7,6–7,8 градусов;
- показатели активной клеточной массы у спортсменов высокой квалификации находятся на высоком уровне, характерном для тренированных спортсменов;
- показатели скелетно-мышечной массы у спортсменов высокой квалификации мужского пола находятся на оптимальном уровне для их вида спорта, при этом наблюдается адекватное увеличение процента скелетно-мышечной массы в видах спорта, где нужна мышечная сила.

<sup>1</sup>Г.И. Нарскин, д-р пед. наук, профессор, <sup>1</sup>И.В. Сидрелева, <sup>2</sup>А.А. Меркулов

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

<sup>2</sup>Главный тренер ФК «Гомель»

## **К ВОПРОСУ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Высокий уровень достижений в современном спорте определяет необходимость постоянного научного поиска, который должен быть направлен на совершенствование всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Особую

актуальность это приобретает в подготовке белорусских футболистов, которые не имеют значимых стабильных результатов на международной арене. Нет необходимости доказывать, что только высокий организационный и методический уровень учебно-тренировочного процесса сможет обеспечить подготовку футболистов высокого класса, а это будет подвластно лишь тем тренерам, которые владеют современными методами управления процессом подготовки спортсменов.

Здесь весьма важно, чтобы все основные положения управления тренировкой спортсменов, разработанные учеными, имели достаточно высокий уровень реализации в работе тренеров, которые непосредственно связаны с подготовкой футболистов, для чего необходимо доходчивая интерпретация полученных результатов в ходе исследований и их логическое толкование. К сожалению, порой исследователи могут сделать хороший анализ, оформить таблицу, нарисовать график, но крайне мало предлагают для внедрения конкретные подходы, которые способствуют повышению работоспособности спортсменов, улучшают их техническое мастерство и психологическую устойчивость.

Следует отметить, что основой управления состоянием спортсмена является его ответная реакция на используемые тренировочные и соревновательные нагрузки, при этом главной задачей управления является перевод текущего состояния в более работоспособное с помощью различных воздействий, к которым относятся разнообразные физические упражнения, режим питания, восстановительные мероприятия и т. п.

Так, Шамардин А.Н. (2000) подчеркивает, что весь процесс тренировки можно представить как взаимодействие двух основных факторов, к которым относятся физические нагрузки и эффективность восстановления, и которые обуславливают совершенствование адаптированности спортсменов. В свою очередь Воронова В.И. (2001) отмечает, что в процессе спортивной деятельности происходят различные изменения спортсмена на биологическом, педагогическом, психологическом, социальном уровнях и достижение различных результатов на каждом из этих уровней следует рассматривать как интегральное выражение этой деятельности, обуславливающее спортивный результат.

Развитие таких направлений как диагностика, моделирование, прогнозирование привело к пересмотру некоторых подходов к процессу управления, а привлечение достижений смежных наук, таких как физиология, биология, биомеханика, математика, спортивная медицина и целого ряда других, позволило расширить и углубить основную подсистему управления подготовкой спортсменов, к которой относится комплексный контроль подготовленности.

Основой контроля является получение и анализ информации с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом. Объективные инструментальные методики контроля и педагогическое тестирование достигнутого уровня основных физических качеств и функциональной подготовленности помогут тренеру и спортсмену скорректировать направления в работе, прежде всего, объем и интенсивность используемых средств подготовки, что в большей степени будет способствовать отдалению наступления утомления в процессе соревновательной деятельности, добиваться высоких спортивных результатов.

Следует добавить, что ученые и практики во многих видах спорта, в том числе и игровых, стараются решить проблему наступления утомления у спортсменов, которое лимитирует соревновательную деятельность, указывая на места его возникновения. К ним, прежде всего, относятся: энергетические системы (АТФ-КФ, гликолиз, аэробная производительность); накопление промежуточных продуктов метаболизма; устойчивость нервной системы; нарушение сократительного механизма мышечных волокон (Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил, 2005).

Необходимо указать, что ни один из этих параметров не может объяснить всех аспектов утомления. Опыт нашей работы показывает, что необходим комплексный подход и, естественно, контроль за такими показателями, которые отражают ответную реакцию организма футболиста на выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки.

Следует уточнить, что система комплексного контроля включает в себя все основные подсистемы контроля – педагогический, медико-биологический, биохимический и психологический, которые обеспечивают контроль всех основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояния здоровья, уровня функциональной, физической, психологической, технико-тактической подготовленности и эффективности восстановительных мероприятий (Иванов В.В., 1987).

При этом содержание системы комплексного контроля имеет свою определенную направленность. Так, педагогический и биохимический контроль позволяет определить параметры: технико-тактической подготовленности футболистов (разнообразие, эффективность, объем и количество игровых действий); развития уровня физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, видов выносливости); объема и интенсивности тренировочной нагрузки; межмышечной координации; развития специальных качеств в контрольных упражнениях (с мячом и без мяча) и т. п., где используются методы хронометрии, динамометрии, гониометрии, видеомагнитоскопии и ряда других.

В свою очередь медико-биологический контроль позволяет отслеживать физиологическое и биологическое состояние систем организма футболиста: ЧСС, АД, ЭКГ, состояние кровеносных сосудов, параметры анатомических структур сердца, МПК, ЖЕЛ и целого ряда других показателей с использованием методов пульсометрии, электрокардиографии, спирометрии, велоэргометрии и других.

Контроль за составом биохимических элементов в органах и системах (лактат, мочевины, глюкоза, КЩР крови и др.) признан осуществлять биохимический контроль.

И, наконец, психологический контроль параметров, характеризующих психомоторные качества футболистов (свойства личности, способность к самоконтролю и саморегуляции, психофизиологическая совместимость в команде, быстрота и точность реакции выбора и т.д.) осуществляется рядом инструментальных методик (теппинг-тест, ПЗМР, РДО, реакция выбора, помехоустойчивость и т. п.)

Как отмечает Евгеньева Л.Я. (2002), управление тренировочным процессом в футболе связано с выбором оптимальных тренирующих воздействий на организм спортсменов, которые должны быть адекватны текущему состоянию и способствовать росту тренированности. Важно подчеркнуть, что эффективное управление состоянием футболистов и перевод на более высокий уровень тренированности возможен лишь при комплексном обследовании всех сторон их подготовленности.

Таким образом, представленный материал свидетельствует, что эффективное управление подготовкой футболистов зависит от ряда факторов, основные из которых: овладение тренером знаний по педагогике, биологии, биомеханике, физиологии и психологии, а также управленческих воздействий в процессе физической, психологической и соревновательной деятельности футболистов, основой которых является наличие комплексного контроля за результатами их соревновательной и тренировочной подготовленности.

### **Литература**

1. Шамардин А.Н. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие / А.Н. Шамардин, И.Н. Солопов, А.Н. Исмаилов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 176 с.
2. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – 2001. – 138 с.
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и мышечной деятельности: пер. англ. / Дж. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 503 с.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
5. Евгеньева Л.Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям. – Киев: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – 2002. – 64 с.



<sup>1</sup>Г.И. Нарскин, д-р пед. наук, профессор, <sup>2</sup>В.В. Шантарович, доцент, <sup>2</sup>А.В. Шантарович

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

<sup>2</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

## СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

К настоящему времени Олимпийский спорт является не только ярким зрелищем, но и мощным фактором демонстрации могущества страны на международной арене, ее визитной карточкой. Конкретное воплощение это находит в количестве медалей, завоеванных каждым государством на престижнейших спортивных состязаниях – Олимпийских играх.

Следует подчеркнуть что, поддержание конкурентоспособности белорусского спорта на мировой арене требует постоянного анализа и совершенствования системы подготовки спортсменов. Летняя Олимпиада в Лондоне – 2013 года, где плановое задание выполнила только сборная команда по гребле на байдарках и каноэ, проиллюстрировала несовершенство нашей спортивной вертикали. Перед новым руководством отрасли физической культуры и спорта стоит нелегкая задача по налаживанию системности в работе с целью вывода отечественного спорта на высокий международный уровень, а утраченные традиции во многих видах спорта делают весьма актуальным поиск новых путей и неиспользованных резервов. При этом следует учесть, что успешная деятельность любой отрасли сегодня должна рассматриваться через призму инновации и модернизации. В нашем случае конкурировать на международной арене мы сможем лишь тогда, когда будут налажены все составляющие элементы эффективной системы подготовки спортсменов национальных команд, прежде всего в олимпийских видах спорта.

Свою посильную роль в реализации намеченной цели должны внести и структурные подразделения Министерства образования. Студенческий спорт, о котором после упразднения добровольного спортивного общества «Буревестник» почти забыли, стал привлекать к себе все большее внимание, так как в возрасте 18–23 года, что совпадает с обучением в ВУЗе, как правило, большинство реализует себя в спорте высших достижений, и, созданная совсем недавно Белорусская ассоциация студенческого спорта (БАСС), призвана оживить спортивную жизнь страны.

На состоявшемся в феврале текущего года общем собрании БАСС и коллегии Министерства образования Республики Беларусь были определены приоритетные направления деятельности вузов, основные из которых:

- работа с одаренной молодежью;
- определение профильных видов спорта для каждого вуза;
- определение оптимальной модели вертикали «школа – вуз - национальная команда» с учетом имеющихся сегодня возможностей, традиций, кадров;
- помощь в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов.

Каждый регион получил задание определить для себя наиболее приемлемую модель. Следует отметить, что ведущие вузы Гомельской области, которые имеют факультеты физической культуры и, в большей степени, являются поставщиками высококвалифицированных спортсменов в национальные команды по видам спорта являются УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» и УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина».

Так, в Мозыре вузом определены два профильных вида – это, естественно, гребля на байдарках и каноэ, где успешно трудится бригада В.В. Шантаровича, и легкая атлетика, а работу с одаренной молодежью мозыряне видят через создание и функционирование селекционного центра на гребной базе (директор – Скриганов В.В.), где в летний период времени они собирают детей из близлежащих районов и предлагать им попробовать себя в различных видах спорта (гребле, плавании, легкой атлетике, спортивных играх), проводят педагогическое тестирование и берут на заметку тех способных ребят и девушек, которые в будущем, по мнению специалистов из тренерского штаба, могут быть востребованы

в видах спорта, и без форсажа, через повышение уровня общей физической подготовки и становление технического мастерства подводят к поступлению в училище олимпийского резерва и, в дальнейшем, на факультет физической культуры. Такой видится вертикаль «школа – вуз – национальная команда» мозырянам, которая успешно реализуется на практике и приносит свои плоды в виде медалей на Всемирных универсиадах, чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

Следует добавить, что работа наших мозырских коллег поставлена на научную основу. Вузом заключены договора о творческом сотрудничестве УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» и УО «Полесский государственный университет» г. Пинск. Кроме продуктивной работы с нашей научно-исследовательской лабораторией олимпийских видов спорта кадровый потенциал «команды Шантаровича» позволяет расширить спектр научно-методических разработок, реализуя научные исследования и их внедрение в систему спортивной подготовки методов геномной инженерии и молекулярной генетики, где преуспели наши пинские коллеги. Имеющиеся в их распоряжении наработки позволяют оценивать перспективность спортсменов в избранном виде спорта, оптимизировать вопросы питания и восстановления. Сорок медалей на Всемирной универсиаде в г. Казани, завоеванных студентами-мозырянами, из которых четырнадцать золотых, подтверждают правильность выбранного пути.

В гомельском университете, с учетом нашего видения условий и тех наработок, которые зарекомендовали себя с лучшей стороны, прорабатывается следующая модель:

- определены для нашего вуза профильные виды спорта (легкая атлетика, гандбол, футбол) и совместно с областным управлением по физической культуре, спорту и туризму принято решение о расширении сети спортивных классов в общеобразовательных школах по этим видам спорта, где можно успешно решать вопросы организации тренировочных занятий, питания и обучения школьников, готовить их к поступлению в вуз или, на более раннем этапе, в гомельское училище олимпийского резерва;

- выполняя поручение Министерства образования по созданию системы непрерывного обучения (ссузы – вузы) мы разработали и уже утвердили интегрированный план обучения между училищем олимпийского резерва и факультетом физической культуры. Думаем, реализация такого подхода поможет нам избежать тех потерь, которые существуют при поступлении учащихся училища олимпийского резерва в вуз и на которые так часто сетуют многие личные тренеры спортсменов;

- свои подходы мы наработали и в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов. В последние годы у многих на слуху опыт работы нашей лаборатории олимпийских видов спорта. Следует отметить, что сегодня нашими услугами пользуются Национальные команды по гребле на байдарках и каноэ, академической гребле, единоборствам, плаванию, футболу, биатлону. Наш чисто научный интерес за последние 10 лет перерос в реальное управление подготовкой спортсменов.

Наличие новейшего научно-исследовательского оборудования позволяет осуществлять диагностику сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем организма спортсменов, т.е. тех основных систем, которые обеспечивают его работоспособность. Исследования проводятся не только в лабораторных, но и в реальных условиях тренировочного процесса. Отличительной особенностью нашей работы является подробное обсуждение результатов обследований спортсменов с их личными тренерами или главными тренерами команд. Это творческое общение позволяет совершенствовать содержание, структуру и направленность тренировочного процесса на этапах подготовки, индивидуализировать подходы к восстановительным мероприятиям. В нашем лице тренер и спортсмен имеет интеллектуального помощника, способного не только определить сколько эффективны объем и интенсивность проделанной тренировочной работы, но и наметить пути ее дальнейшего совершенствования.

Следует сказать и о налаживании системы поиска одаренных ребят, которую в последнее время многие связывают с генетическим отбором в виды спорта. Тезис «пора

перейти от набора к отбору» имеет под собой аргументированное обоснование. Однако, по нашему мнению, не совсем корректно убивать мечту детей о высоких спортивных результатах только через определение генетической предрасположенности. Кроме нее, есть еще и усердие, сила воли, тренерский талант и ряд других факторов, которые позволяют достичь высоких спортивных результатов.

В практике работы нашей лаборатории мы уже сталкивались с такими случаями. Наиболее яркие примеры – Тимофей Дейниченко (борьба греко-римская) и Евгений Цуркин (плавание), которые в свое время были признаны бесперспективными. По результатам проведенных исследований в нашей лаборатории были определены слабые стороны подготовки, внесены коррективы, которые дали соответствующий результат. Тимофей в последние годы являлся победителем и призером чемпионатов мира и Европы, а Евгений, с которым мы работаем уже около 5 лет, завоевал в ушедшем году бронзовую награду на Чемпионате Европы по плаванию и установил 18 национальных рекордов. На Всемирных студенческих играх в г. Казани отметился золотой и серебряной наградой. Установив очередной рекорд Республики Беларусь в плавании на 50 метров баттерфляем на Чемпионате Мира в испанской Барселоне текущего года вошел в шестерку лучших пловцов планеты.

На наш взгляд, необходимо дать время и возможность поработать всем регионам, которые сами должны определить пути развития и построения вертикали «школа – вуз – национальная команда», подходы к поиску одаренной молодежи и научно-методического сопровождения подготовки спортсменов на всех этапах роста спортивного мастерства и те наработки, которые будут наиболее эффективны, следует использовать в своей практической работе.

**Е.А. Орехов, Н.Н. Саликова, В.Н. Карпович**

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

## **РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Уровень рекордов современного спорта требует и соответствующей подготовки спортсменов. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация соревновательной деятельности, частая смена климатических условий и временных поясов, проведение тренировок в среднегорье, а также повышение технической оснащенности спортсменов – все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от спортсменов колоссального напряжения физических и моральных сил. Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание.

Принципы построения питания спортсменов могут быть сформулированы следующим образом:

1. Снабжение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок.

2. Соблюдение принципов сбалансированного питания, применительно к определенным видам спорта и интенсивности нагрузок, включая распределение калорийности по видам основных пищевых веществ, что, по-видимому, должно существенно меняться в зависимости от фазы подготовки к спортивным соревнованиям; соблюдение принципов сбалансирования по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов; соблюдение выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной формуле диеты, основанных на глубоких исследованиях влияния жиров на липидный метаболизм на уровне целостного организма, органов, клеток и мембран; соблюдение рациональных взаимоотношений в спектре минеральных веществ, соблюдение принципов сбалансированности между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) на периоды интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям, соревнований и восстановительный период.

4. Использование индуцирующего влияния пищевых веществ для активации процессов аэробного окисления и сопряженного фосфорилирования, трансгликозидазных процессов, биосинтеза коэнзимных форм, АТФ-х реакций, накопления миоглобина и других метаболических процессов, которые особенно важны для обеспечения выполнения физических нагрузок.

5. Использование влияния пищевых веществ в целях создания метаболического фона, выгодного для биосинтеза гуморальных регуляторов и реализации их действия (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов и др.).

6. Использование элементарных факторов для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы.

7. Выбор адекватных приемов пищи, в зависимости от режима тренировок и соревнований.

8. Использование алиментарных факторов для быстрого «сгона» веса при подведении спортсмена к заданной весовой категории.

9. Разработка принципов индивидуализации питания в зависимости от морфологических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, равно, как и его вкусов и привычек.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

Опыт организации питания спортсменов высокой квалификации свидетельствует о необходимости использования в рационе специализированных пищевых продуктов повышенной биологической ценности. К ним относятся продукты с высоким содержанием белков, углеводно-минеральные продукты и продукты, обогащенные аминокислотами и витаминами. Они могут использоваться для питания спортсменов в перерывах между тренировками и во время соревнований, для повышения калорийности суточного рациона и его сбалансированности по основным незаменимым компонентам пищи.

### Литература

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). – Астрахань, 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – Москва, 2005.
3. Калинин М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – Киев: Здоров'я, 2005.
4. Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // Muscle Nutrition Review, 2009, с. 74–75.
5. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С. Матяжова. - Москва, 2001.
6. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск, 2008.
7. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

## **СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМЫ «КОЛЕНО ПЛОВЦА» В ПЛАВАНИИ**

Общепризнанным является то, что регулярные занятия плаванием оказывают благотворное влияние на организм и особенно полезны для опорно-двигательного аппарата человека. Однако данное утверждение можно применять лишь к оздоровительному плаванию, т.к. в связи с увеличением объемов и интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок стремительно возрастает травматизация в спорте.

Различные способы плавания отличаются различной степенью нагрузки на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата, что часто приводит к их перегрузке и возникновению болезненного процесса. В плавании наибольшая частота поражения отмечается в двух звеньях локомоторного аппарата: коленном и плечевом, на долю которых приходится более 50 % всей патологии.

Так, при плавании брассом, быстрый захлестывающий толчок ногами связанный с мгновенным выпрямлением ног в коленных суставах, вызывает предельное напряжение связок. Регулярное и многократное выполнение таких движений приводит к большой суммарной нагрузке суставных элементов и с течением времени может развиваться дегенерация мениска. Данные признаки характеризуют собой появление синдрома, известного в профессиональной среде как «колени пловца» [1,2].

Очевидным является тот факт, что скорейшее восстановление после травмы происходит при своевременном начале реабилитационных мероприятий. В свою очередь, мероприятия, направленные на профилактику травматизма, должны обязательно включаться в процесс подготовки пловца и увеличиваться в соответствии с ростом тренировочной нагрузки.

Цель нашего исследования состояла в определении эффективности применения комплексов изометрических упражнений в профилактике травмы «колени пловца».

Исследование проводилось с октября 2012 по май 2013 года в учреждении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва ППО РУП «Гомсельмаш», в котором приняли участие 22 регулярно посещающих тренировки юных пловца (7 девочек, 15 мальчиков). Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в состав которых вошли спортсмены примерно одного возраста и уровня физической подготовленности.

Спортсмены контрольной группы занимались по стандартной тренировочной программе, соответствующей группе начальной подготовки. Тренировки состояли из двух взаимосвязанных и весьма важных разделов – это тренировка в спортивном зале – 45 минут и тренировка в бассейне – 45 минут. Однако следует отметить, что должного внимания профилактике травм опорно-двигательного аппарата на тренировочных занятиях у пловцов не уделялось.

В связи с этим нами были подобраны комплексы упражнений, которые направлены на укрепление и развитие мышечно-связочного аппарата коленных суставов, и были внедрены в тренировочный процесс юных пловцов экспериментальной группы. Основу комплекса составляли упражнения преимущественно изометрического характера, т. к. данные упражнения способствуют укреплению мышц, окружающих сустав, обеспечивая необходимую поддержку, уменьшению болевых ощущений и утомляемости.

С целью объективного и разностороннего обоснования эффективности влияния экспериментальной методики на организм занимающихся, нами были исследованы показатели физического развития пловцов до начала эксперимента и по его окончании, для чего использовались следующие тесты: прыжок в длину с места; выпрыгивание вверх из полного приседа; приседания на одной ноге (правой и левой). Результаты проведенных исследований представлены в таблице.

Таблица – Средние значения ( $M \pm m$ ) показателей физической подготовленности пловцов КГ и ЭГ до (1) и после (2) эксперимента

		Прыжок в длину с места, см	Выпрыгивание вверх из полного приседа, см	Приседания, раз	
				лев.	прав.
КГ n=11	1	173,5 ±8,4	25,5 ±3,8	17,9 ±6,2	18,1 ±6,0
	2	178 ±8,7	28,1 ±4,2	18,5 ±7,8	20 ±7,6
ЭГ n=11	1	174,8 ±7,4	23,5 ±4,3	14,4 ±6,6	13,4 ±6,9
	2	184,1 ±9,2	32 ±4,5	20,6 ±8,0	20,2 ±8,0

Анализ данных, полученных в ходе тестирования юных пловцов контрольной и экспериментальной группы после проведенного эксперимента, показал, что в обеих группах имела место положительная динамика результатов по всем исследуемым параметрам. Однако, более высокие темпы прироста показателей силы и силовой выносливости мышц и связок коленных суставов получены у спортсменов экспериментальной группы благодаря применению специальных комплексов изометрических упражнений.

Так, среднегрупповой прирост показателей в прыжке в длину с места среди спортсменов контрольной группы составил  $4,4 \pm 1,3$  см, в то время как прирост данного показателя в экспериментальной группе составил  $9,3 \pm 4,8$  см.

$2,5 \pm 1,9$  см составил среднегрупповой прирост результатов в выпрыгивании вверх среди спортсменов контрольной группы. В свою очередь  $8,4 \pm 1,7$  см – среди спортсменов экспериментальной группы.

Прирост в количестве приседаний на одной ноге в среднем по контрольной группе составил: левая нога –  $1,4 \pm 1,2$  см, правая нога –  $1,8 \pm 1,0$  см. Среди спортсменов экспериментальной группы прирост показателей в данном тесте составил: левая нога –  $6,1 \pm 3,0$  см, правая нога –  $6,7 \pm 3,3$  см.

Сравнение исходных и конечных данных проведенных нами тестов позволило сделать вывод о том, что среднегрупповой прирост физической подготовленности в группе, занимающейся по экспериментальной методике, был более выраженным, чем в контрольной группе пловцов, которые занимались по стандартной тренировочной программе.

Исходя из этого, можно говорить о том, что применение комплексов специальных физических упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата плечевого и коленного суставов будет способствовать профилактике развития специфических травм в плавании «плечо пловца» и «колени пловца», тем самым обеспечивая спортивное долголетие.

### Литература

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн./ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.

**С.Б. Пирогов, Д.Д. Захарченко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В современных зарубежных и отечественных исследованиях тревожность рассматривается в самых различных аспектах. Значительная часть исследований посвящена установлению коррелятивных зависимостей между тревожностью и личностными, интеллектуальными особенностями, некоторыми особенностями познавательных процессов (в частности, восприятия временных интервалов), а также полом и национальностью людей, параметрами социальной среды и т. д. Однако полученные данные носят довольно

противоречивый характер и указывают на связь тревожности с социальными и культурными условиями, что служит для исследователей дополнительным аргументом в пользу представлений о преимущественно личностной, социальной природе тревожности.

Следует отличать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъективного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность). Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности.

При оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на не разработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность». Указывается, что под данный термин зачастую подводятся достаточно разнородные явления и что значительные расхождения в изучении тревожности существуют не только между различными школами, но и между разными авторами внутри одного направления, подчеркивается субъективность использования данного термина. С другой стороны, между исследователями существует согласие по ряду основных моментов, позволяющих очертить некоторые «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние – свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

Как видно, решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности поможет избежать ряда трудностей.

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску; также, из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как:

- психологическое явление;
- индивидуальную психологическую особенность личности;
- склонность человека к переживанию тревоги;
- состояние повышенного беспокойства.

В исследованиях тревожности было установлено, что уровень беспокойства можно предсказать, и он изменяется во времени: до, во время и после наступления стрессовой ситуации. Ожидание наступления стрессового события, очевидно, оказывает существенное влияние на динамику личности. С другой стороны, после реального контакта с ситуацией уровень тревожности имеет тенденцию к снижению. Как уже указывалось ранее, характер изменения состояния тревожности в ходе соревнования (повышение или понижение) зависит от особенностей предстоящей деятельности. Виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большой мере снижает тревожность, чем стрельба пулевой, из лука или легкая атлетика, которые обычно повышают напряженность в процессе соревнования.

Интересно отметить, что и смелые в своем поведении спортсмены, занимающиеся видами спорта, где требуется проявление мужества, не всегда свободны от высокого уровня тревожности. Не исключено, что такие спортсмены могли выбрать деятельность требующую внешнего проявления смелости (например, в гимнастике или прыжках в воду с трамплина), чтобы доказать себе и другим, что они не такие боязливые, какими бывают иногда на самом деле.

После выступления в соревновании часто отмечается повышение тревожности, аналогичное тому, которое наблюдается перед стартом. Спортсмены и тренеры обычно вечером или даже через несколько дней после выступления мысленно вновь и вновь переживают отдельные эпизоды соревновательной борьбы.

Также учеными были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т. е. с высоким или низким уровнем личностной

тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Высокотревожный человек может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко и низкотревожных индивидов проявляются незначительные различия. Следовательно, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Тревожность проявляется и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен ярче всего, во время наиболее ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду. Что касается действия тревожности на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижении и социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен.

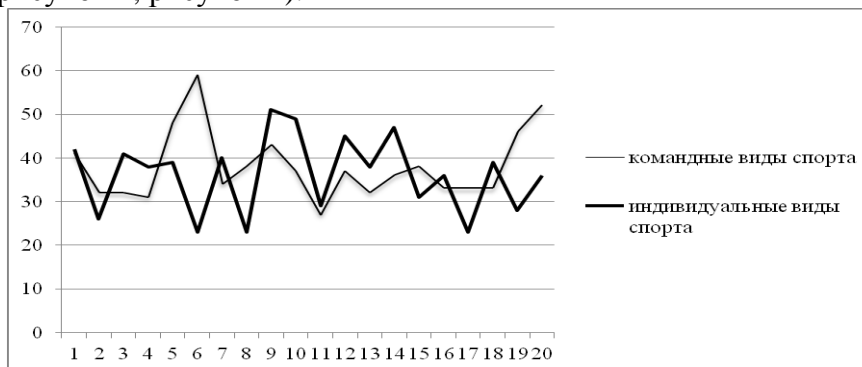
На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, как уже отмечалось, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям.

В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Поэтому особую роль играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса. Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, как следствие, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния индивида.

Нами было проведено эмпирическое исследование. Целью данного исследования явилось определение особенностей проявления тревожности у спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Исследование проводилось со спортсменами командных видов спорта (волейбол и футбол) и индивидуальных видов спорта (вольная борьба и каратэ) занимающихся в спортивных секциях ГГУ им. Ф. Скорины и состояло из нескольких этапов. Выборку составили юноши и девушки в возрасте от 18 до 23 лет, из них 14 юношей и 16 девушек. Исследование проводилось на протяжении февраля 2013 года с помощью методики Спилбергера-Ханина. В ходе исследования был использован констатирующий эксперимент, в основе которого лежат методика исследования уровня тревожности (по Спилбергеру-Ханину); сравнительный анализ эмпирических данных; методы статистической обработки данных на достоверность уровня различий.

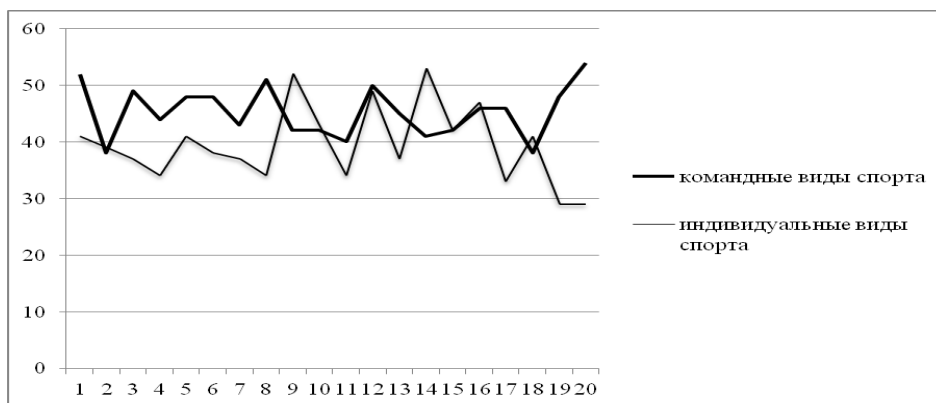
По результатам проведенного исследования нами были получены количественные показатели проявления реактивной и личностной тревожности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Уже по имеющимся значениям, до проведения статистического анализа можно было увидеть тенденцию к проявлению большего уровня тревожности по шкале личностной тревожности у спортсменов командных видов спорта, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта (рисунок 1, рисунок 2).



**Рисунок 1 – Графическое представление количественных данных в шкале ситуативной тревожности в сравнении между командными и индивидуальными видами спорта**





**Рисунок 2 – Графическое представление количественных данных в шкале личностной тревожности в сравнении между командными и индивидуальными видами спорта**

Из рисунка видно, что существенных различий по шкале ситуативной тревожности между спортсменами командных и индивидуальных видов спорта не наблюдается.

Из рисунка 2 видно, что имеются существенные различия по шкале личностной тревожности между спортсменами командных и индивидуальных видов спорта.

В ходе исследования было выявлено, что уровень личностной тревожности у спортсменов, занимающихся командными видами спорта выше уровня тревожности у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

**С.Б. Пирогов, Л.А. Лапицкая**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой. В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу, и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе, в частности. В работе И.А. Кондрацкого, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе, но он ещё не нашел широкого распространения в других видах борьбы.

Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы. Проблема исследования заключалась в совершенствовании методики начальной подготовки и экспериментальной проверки влияния игрового метода на формирование у юных борцов необходимого уровня технико-тактической подготовленности. Выделенные противоречия были подтверждены в процессе проведения аналитического обзора литературы и результатами педагогических наблюдений, интервьюирования и анкетирования тренеров по вольной борьбе. Решение поставленной проблемы осуществлялось на основе применения игрового метода обучения и тренировки, разработанного в советской психологии и педагогике и теории физического воспитания.

При подборе специализированных подвижных игр учитывался опыт их практического использования в классической борьбе. Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки юных борцов 10–12 летнего возраста.

Предметом исследования были специальные подвижные игры и методика их включения в обучение и тренировку юных борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Целью работы, было определение эффективности применения специальных подвижных игр на этапе начальной спортивной специализации при обучении технико-тактическим действиям и выявить их влияние на развитие физических качеств юных борцов.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников; опрос тренеров и спортсменов; педагогические наблюдения; тестирование двигательных качеств; педагогический эксперимент; методы математической статистики, обработки результатов исследования.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специальных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

В ныне действующей программе для ДЮСШ по вольной борьбе имеется существенный резерв для включения специальных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными борцами выделить на специальные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течении ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия по компоненту "вход" при исполнении приёмов-тестов.

В настоящее время разработаны основные теоретико-методические положения системы начального отбора и ориентации в спортивной борьбе. Накоплен значительный объем информации об основных факторах, определяющих спортивную результативность на ранних этапах подготовки, о структурных особенностях комплекса свойств, составляющих спортивные способности, о прогностичности педагогических, медико-биологических и психологических тестов для прогнозирования спортивных результатов. Показано, что наиболее эффективный путь начального отбора – это изучение не феноменологических показателей, а реальных морфологических, физиологических, биохимических и др. характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

В настоящее время существуют различные подходы и большое количество частных методик начального отбора, но как правило, в них применяются одни и те же контрольные упражнения (бег, прыжки, отжимания, подтягивания, метаний) с помощью которых двигательные качества оцениваются в отрыве от специфики спортивной борьбы. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опроса и собственных наблюдений разработан комплекс контрольных испытаний, включающий в себя тесты для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях и в условиях ведения единоборства.

Всё это подтвердило необходимость проведения данного исследования и побудило нас провести экспериментальное исследование эффективности использования специальных подвижных игр в обучении технико-тактических действий по сравнению с традиционным методом обучения.

**А.В. Плотников**

Хоккейный клуб «Металлург» (г. Жлобин)

### **ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

В настоящее время специалистами в области хоккея (Ю.В. Никонов, 2001; 2008; В.П. Савин, 1990, 2003 и др.) определено, что эффективное управление спортивной подготовкой возможно на основании планирования подготовки.

По заключению Ю.Ф. Курамшина (2003) под планированием подразумевается процесс разработки планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной

тренировки. В то же время В.П. Савин (1990, 2003) заключает, что планирование подготовки только тогда эффективно, когда отображает объективные закономерности построения тренировочного процесса.

Известно, что значимость видов подготовок юных хоккеистов постепенно возрастает, что обусловлено направленностью, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися обстоятельствами. На этапе спортивного совершенствования (ЭСС) в подготовительном периоде – июль и август месяцы – доминирует физическая подготовка (ФП), объем которой составляет от 34,5 до 52,5 % от общего объема. Следовательно, ФП является ведущей.

Планирование ФП как ведущего вида подготовки на этом этапе должно отвечать его специфике и предусматривать составление общекомандных и индивидуальных планов по воспитанию физических способностей. При разработке планов по ФП в подготовке необходимо исходить и из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. Далее следует сопоставить величину и характер тренировочных нагрузок с достигнутыми результатами, что позволит ответить на два основных вопроса: выполнены ли задачи предыдущего этапа и как изменить содержание программы подготовки в будущем.

Чем длительнее планируемые сроки подготовки, тем менее подробными должны быть тренировочные планы, так как на длительные сроки практически невозможно полностью предвидеть и учесть воздействие многообразных факторов на состояние хоккеиста, звена, команды в ходе тренировочного процесса. На основании этого в практике подготовки юных хоккеистов ФП планируют в годичном цикле, мезоциклах и микроциклах.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного или многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

В соответствии с годовым планированием ФП и конкретными условиями подготовки составляется план ФП в мезоциклах.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000, 2002).

Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности или чередование различных микроциклов в определенной последовательности;
- смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000, 2002).

Планирование ФП в мезоциклах позволяет четко зафиксировать количественные показатели, средства тренировки, динамику объема и интенсивности тренировочных нагрузок, структуру и направленность учебно-тренировочных занятий.

При планировании физических средств учитывается:

- их характер и методы тренировки;
- уровень подготовленности юных спортсменов;
- закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей при определении содержания занятий;
- параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношения в каждой части занятия;
- порядок чередования нагрузок различной направленности и величины в рамках мезоцикла;
- контрольные упражнения.

Опыт подготовки юных хоккеистов показывают, что в детско-юношеском хоккее различают втягивающие, контрольно-подготовительные, восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки с приоритетом на индивидуальные и групповые ТТД, т. к. объем командных ТТД обеспечивается на счет 2-сторонних игр.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным упражнениям (не рекомендуется большой объем при подготовке юных спортсменов), широко используются групповые и командные ТТД.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Первый включает дополнительное число восстановительных микроциклов (например, 2 восстановительных и 2 ординарных тренировочных). Второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности периода, насыщенными ответственными играми. Именно в этих мезоциклах приоритет полностью должен отдаваться или техническим приемам или индивидуальным ТТД наравне с широким использованием 2-сторонних игр на «полполя» или в «зоне», в небольшом объеме используются групповые ТТД.

Структура мезоциклов в детско-юношеском хоккее закономерно видоизменяется в процессе тренировки в зависимости от изменения содержания подготовки спортсменов по этапам и периодам макроцикла.

В мезоциклах тренер органически увязывает ФП с соревновательной деятельностью. В этих случаях планируются межигровые микроциклы, в которых занятия по ФП чередуются с занятиями технической и тактической направленности и психологических возможностей спортсмена. Таким образом, тренеру удастся органически увязать процесс физической подготовки с соревновательной деятельностью и обеспечить планомерное возрастание функциональных возможностей спортсмена и их последующую реализацию.

Так, Ю.В. Никонов (2008) и В.В. Савин (2006) в качестве примера приводят план-графики распределения времени на ФП в подготовительном периоде для хоккеистов на этапе спортивного совершенствования (таблица).

Таблица – План-график распределения времени на физическую подготовку в подготовительном периоде у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования, ч

№	Подготовительный период	
	июль	август
по Ю.В. Никонову, 2008		
1	46	82
по В.П. Савину, 2006		
2	28	26

Из таблицы видно, что мнения специалистов расходятся кардинально.

В то же время опыт подготовки юных хоккеистов свидетельствует о том, что, как правило, объемы на ФП у всех тренеров – разные и не совпадают с программными требованиями. Это связано как с условиями подготовки, уровнем мастерства контингента и квалификацией тренеров, так и с задачами, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации.

Все эти факторы и связанные с ними нагрузки в ходе соревновательной и игровой подготовки требуют планомерной реализации специальных и общепринятых средств восстановления, разгрузки.

На основании вышеизложенного, необходимо сделать следующие выводы:

1. У хоккеистов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде доминирует физическая подготовка, планирование которой отвечает специфике вида спорта и предусматривает составление общекомандных планов по воспитанию физических способностей. При разработке планов по ФП в подготовке тренерский состав исходит из условий подготовки, уровне мастерства контингента, задач, стоящих перед командой в данном сезоне.

2. В зависимости от общего хода развития тренированности и недостатков, выявленными контрольными стартами, содержание, объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий физической направленности может приобретать различную направленность.

**В.В. Плотников**

Уфимская государственная академия экономики и сервиса, Россия

### **ПРОБЛЕМЫ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Актуальность исследования определяется тем, что тренерам всех команд для конкурентоспособности необходимо постоянно совершенствовать методики подготовок юных хоккеистов. Значимость видов подготовок юных хоккеистов постепенно возрастает. Начиная с этапа углубленной специализации (ЭУС), доминирует технико-тактическая подготовка (ТТП), доля которой составляет от 34,5 до 52,5 % времени в годичном макроцикле (Ю.В. Никонов, 2001; В.П. Савин, 2001, 2003, 2006). Следовательно, ТТП является ведущей. На основании вышеизложенного необходимо констатировать, что повышение уровня спортивного мастерства юных хоккеистов должно по пути решения проблемы технико-тактической подготовки уже с этапа углубленной специализации. Поэтому необходимо выявить определить проблемы и положительные стороны, касающиеся ТТП.

Цель исследования – определить проблемы и положительные стороны в технико-тактической подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.

Результаты исследования. При анализе научно-методической литературы было выяснено, что в настоящее время для СДЮСШОР и ДЮСШ рекомендованы программы Ю.В. Никонова (2001) и В.П. Савина (2006). Программы, являющиеся основным документом, на который ориентируются руководство и тренеры спортивных школ, они подготовлены авторскими коллективами, содержат в себе маленькую модель – структуру спортивной школы и, соответственно, олицетворяет существующий ныне учебно-тренировочный процесс. Анализ этих программ позволяет нам заключить, что для спортивных школ принят за основу метод «стандартного» упражнения. На один из основных вопросов – «Как быстро и эффективно организовать процесс обучения технико-тактическому мастерству?» – в программе дан ответ: основное средство – упражнения в стандартных условиях со строгой регламентацией. На примере этих программ и наблюдений за тренировочным процессом технико-тактической направленности выясняется:

1. Обучение проводится только в стандартных условиях.
2. На 2-сторонние игры отводится минимальное количество времени.
3. В игровых упражнениях не создано условий для закрепления полученных технических навыков.
4. Отсутствие преемственности между частями занятий.
5. В некоторых спортивных школах доминируют однонаправленные тренировочные занятия.

Можно сделать предварительные выводы:

1. Метод многократных повторений как основа обучения технике без широкого использования разнообразных обучающих игровых упражнений неэффективен. Нельзя отделять технику от тактики игры.

2. Проблема формирования технико-тактического мастерства должна решаться путем максимально широкого применения игрового метода и тренировочных занятий комплексной направленности.

3. Игровые упражнения, а также упражнения с «активным» соперником и упражнения в соответствии с типологизацией игрока для закрепления полученных навыков должны иметь специфичную направленность, предоставляя игроку реализовывать двигательные задачи именно посредством тех технических приемов, которые изучались на занятии. Для этого надо создавать условия в упражнениях, которые ставят спортсмена перед выбором определенных ТГД. Многократное повторение технических приемов именно в игровой ситуации – залог эффективного и быстрого обучения.

4. Применение «родственных» движений или групповых действий, имеющих схожую биомеханическую или тактическую структуру. Чрезвычайно важно во всех частях конкретного занятия основное внимание уделить чему-то одному – тому, что будет идти «красной» нитью через все занятие. Это достигается за счет преемственности между частями занятия.

Но это совсем не означает, что мы должны отказаться от изучения элементов в связках. Например:

– прием шайбы с маневром, выполнением финта «ложный замах» и последующим броском по воротам;

– прием шайбы с последующей передачей или броском по воротам.

Важно выбрать основной элемент для обучения, сделать на него акцент, сосредоточить на нем внимание, временно упуская из поля зрения второстепенные технические приемы для данного занятия. Поэтому далее представлены «факторы», на которые необходимо опираться при составлении каждого занятия:

- 1) соответствие содержания занятия уровню подготовленности занимающихся;
- 2) соответствие учебно-тренировочных средств задачам занятия;
- 3) преемственность и согласованность между частями занятия;
- 4) закрепление изучаемого материала в игровых упражнениях;
- 5) применение разнообразных игровых упражнений для обучения технике;
- 6) использование переменного метода на занятиях (рваный ритм).

Помимо этого было выяснено, что в последнее 10-летие во многих СДЮШОР и ДЮСШ страны введена должность «главный тренер», «старший тренер». Этот пост занимает наиболее авторитетный и опытный тренер, добившийся достаточно высоких результатов как игрок, как тренер, с достаточно широким кругозором, быстротой мышления, и который отвечает за эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивной школе. Другие спортивные школы разделили свои команды на 2 группы, за которые отвечают 2 разных человека, один из которых может быть и завуч (старший тренер школы отвечает за команды, играющие на Первенстве России, завуч – кто не выступает на Первенстве). Данные люди на достаточно высоком уровне владеют теорией и методикой спорта, амбициозны, психологически устойчивы к различным стрессовым ситуациям, их уровень интеллекта, как правило, выше. Они занимаются и научно-методическим обеспечением тренировочной и соревновательной деятельности юных хоккеистов, оценкой уровня технико-тактической подготовленности команд, участие в различных семинарах. Также определено, что некоторые спортивные школы идут по некоторому другому пути: отдают приоритет командным действиям и достижению оперативного результата, хотя тренерский коллектив и исходит из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. При этом во внимание принимается контингент занимающихся (состав команды, возраст, уровень физического развития, технико-тактическая подготовленность, психическая устойчивость, уровень развития волевых

качеств), материальная база, технические средства, масштаб соревнований, конечный результат. Результаты обзора литературных источников сравнивались с результатами педагогических наблюдений.

Педагогические наблюдения проводились как за учебно-тренировочными занятиями различных команд на базах СДЮШОР дивизиона «Урал-Западная Сибирь»: ХК «Салават Юлаев» (г. Уфа), ХСК «Торос» (г. Нефтекамск), «Мечел» (г. Челябинск); «Сигнал» (г. Челябинск); «Спутник» (г. Нижний Тагил), «Молот» (г. Пермь), так и за календарными матчами Первенства России среди юношеских команд. Наблюдения продолжались в течение нескольких месяцев.

Применение этого метода позволило сформулировать следующие проблемы и преимущество в подходах к методикам подготовок технико-тактической подготовки, наиболее распространенные в современном детско-юношеском хоккее:

- копирование методики подготовки высококвалифицированных хоккеистов;
- приоритет на соревновательные упражнения;
- приоритет на командные тактические действия;
- нацеленность на соревновательную деятельность;
- интенсификация подготовки;
- отсутствие исследований в организации и реализации технико-тактической подготовки;
- разработаны методики начального обучения техническим приемам; разработаны эффективные средства и методы совершенствования общей и специальной технико-тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов, эффективность которой определяется реализацией действий по игровому амплуа игроков, командных тактических действий, соревновательных упражнений. Специфика же детско-юношеского хоккея и его соревновательная деятельность на этапе углубленной специализации диктует необходимость первоначального эффективного освоения индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

- не рассмотрены особенности планирования технико-тактической подготовки в микроциклах различной направленности и не выявлены ведущие технико-тактические действия и их значимость на этапе углубленной специализации;

- отсутствуют научно обоснованные группы упражнений и комплексные упражнения в соответствии с типологизацией игроков и объем их применения;

Помимо этого, о проблемах в ТТП также свидетельствует и большое количество легионеров в хоккейных клубах России, что обусловлено недостаточным уровнем именно технико-тактической подготовленности российских хоккеистов.

На основании вышеизложенного, необходимо сделать следующие выводы:

1. На этапе углубленной специализации доминирует технико-тактическая подготовка, доля которой составляет от 34,5 до 52,5 % времени в годичном макроцикле.

2. Определены как положительные стороны, так и проблемы в подготовке юных хоккеистов: обучение проводится в стандартных условиях; на 2-сторонние игры отводится минимальное количество времени; в игровых упражнениях не создано условий для закрепления полученных технических навыков; в некоторых спортивных школах доминируют однонаправленные тренировочные занятия. Введенные должность руководителя тренировочным процессом – главный тренер и старший тренер – положительно влияет на технико-тактическую подготовленность команд, т.к. тренеры на достаточно высоком уровне владеют теорией и методикой спорта, амбициозны, психологически устойчивы к различным стрессовым ситуациям, их уровень подготовленности, как правило, выше. Они занимаются также и оценкой уровня технико-тактической подготовленности команд.

3. Разработка эффективных подходов к реализации методики технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации является важнейшим условием и системообразующим фактором, определяющим эффективность многолетней подготовки юных хоккеистов.



## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Введение. Оценка физической работоспособности является одним из важных показателей функционального и физического состояния организма спортсменов. Гребля на байдарках и каное относится к циклическим видам спорта, которые требуют особой выносливости, отличаются повторяемостью фаз движений и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. Поэтому важным в тренировочном процессе является комплексная оценка состояния спортсменов, которая зависит от периода и времени тренировки, от психоэмоционального состояния, от особенностей энергетического потенциала.

Целью исследования является оценка функционального состояния и резервов организма гребцов на байдарках в подготовительный период с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-С».

Материалы и методы: Обследование проведено на базе Научно-практического центра спортивной медицины учреждения здравоохранения «Гомельский областной диспансер спортивной медицины» до и после тренировочных занятий. Проводилось обследование 11 спортсменов мужского пола в возрасте от 15 до 24 лет. Вид спорта – гребля на байдарках и каное. Все показатели функционального состояния регистрировались на АПК «Омега-С». Данные исследования заносились с помощью функции экспорта в таблицы Excel. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета прикладных программ «Statistica» 6.0.

Таблица – Показатели спортивной формы и энергетического обеспечения спортсменов, оцененные по данным ПАК «Омега-С»

Показатели	Подготовительный период					
	До нагрузки			После нагрузки		
	медиана	25 квар- тиль	75 квар- тиль	медиана	25 квар- тиль	75 квар- тиль
A – Уровень адаптации к физическим нагрузкам, %	90.6	67	97.6	80	63.7	94.7
B – Уровень тренированности организма, %	96.2	58	100	84	64.5	95
C – Уровень энергетического обеспечения, %	85	65	96	71	59	77.7
D – Психоэмоциональное состояние, %	73.5	67.4	87	74	63	77
H – Интегральный показатель спортивной формы, %	87	66	95.3	77	64	84.6
Показатель адекватности процессов регуляции, у.е.	28	21	46.5	41	31	53
Индекс напряженности, у.е.	46	27.4	104.3	73	50.3	103.7
B1 – Уровень тренированности, %	96	58	100	84	64.5	95
B2 – Резервы тренированности, %	82	63.3	98	77	50	82
HF – Высоочастотный компонент спектра, мс <sup>2</sup>	1062	309	2108	859	303.8	1070
LF – Низкочастотный компонент, мс <sup>2</sup>	1450	980	2711	1500	1063.3	2318.6
LF /HF	2.9	0.7	4	1.7	1	8.2
VLN	1040	551.3	2116	602	493.3	880.2
Total – Полный спектр частот, мс <sup>2</sup>	5803	2070	6459	2882	1693	4242.5
C1 – Уровень энергетического обеспечения, %	85	65	96	71	59.2	77.7
C2 – Резервы энергетического обеспечения, %	82	67.7	97	77	64	85
Коды с нарушенной структурой, %	0	0	0.5	0	0	1.1
Коды с измененной структурой, %	32.6	1	63	24.3	17	75
Коды с нормальной структурой, %	63	37	99	74.5	25	83
Показатель анаболизма, у.е.	144	89	184	121	89	147
Энергетическое обеспечение, у.е.	281	201	439	248	183	311
Энергетический баланс	104	102	107	115	112	118
Показатель катаболизма, у.е.	137	94	214	133	75	163
D1 – Уровень управления, %	73	67.4	87	74	63.2	77.2
D2 – Резервы управления, %	78	60	88.7	69	56.2	75

Результаты исследований. По результатам тестирования спортсменов в подготовительный период до и после тренировки на ПАК «Омега-С», можно отметить следующее, что все показатели «экспресс-контроля» функционального и физического состояния организма спортсмена: А, В, С, D, Н – заметно снижаются после проведения тренировок. Показатели функционального состояния спортсменов по данным обследования на ПАК «Омега-С» представлены в таблице. В целом все показатели соответствуют оценке «хорошо», а показатель тренированности находится на высоком уровне как до, так и после тренировки, что говорит о состоянии минимального напряжения систем регуляции и удовлетворительной адаптации организма к условиям тренировки в подготовительный период.

Показатели variability сердечного ритма позволяют оценить уровень текущей тренированности и адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузки, так мощность низкочастотной составляющей спектра(LF) до тренировки составила 30.2 % от общей мощности спектра, а после тренировки она увеличилась до 47.1 %, что характеризует активность симпатического отдела ВНС. Согласно литературных данных, преобладание мощности LF над HF может свидетельствовать о напряжении регуляторных систем сердца, однако ИН-индекс напряжённости до и после тренировки в подготовительный период соответствует норме(50-100).Изменения общей мощности спектра с 5803 на 2882 также свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону активации симпатического отдела. Мощность «очень» низкочастотной составляющей (VLF) составляла 41 %, что значительно превышает норму (15–30 %), а после нагрузки 31.7 % от суммарной мощности спектра. По данным Р.М. Баевского, увеличение VLF свидетельствует об активации высших вегетативных центров. Показатели метаболического обеспечения спортивной формы: энергетическое обеспечение, показатель анаболизма, энергетический баланс и показатель катаболизма до тренировки свидетельствуют о сбалансированности метаболических процессов у спортсменов, находящихся в хорошей спортивной форме. После тренировки отмечается тенденция снижения показателей С<sub>1</sub> на 14 % и С<sub>2</sub> на 5 %, но тем не менее они находятся в пределах нормы. Показатель С<sub>1</sub> больше, чем С<sub>2</sub> до тренировки, а после тренировки С<sub>1</sub> меньше, чем С<sub>2</sub>. До тренировки преобладает аэробный тип получения энергии, а после тренировки – анаэробный. Показатель катаболизма до нагрузки преобладает над анаболизмом, что может привести к снижению скорости обменных процессов, к снижению затрат, связанных с синтезом гормонов, необходимых для осуществления регуляторных функций, однако эта тенденция не привела к снижению адаптации, так как функциональные показатели находятся в пределах нормы, что характеризует хорошую степень гармонизации биоритмов в процессе регистрации ЭКГ. После тренировки у спортсменов преобладает процесс анаболизма над процессом катаболизма, что возможно связано с процессом восстановления. Медианное значение кодов с нормальной структурой возрастает на 11.5 %, при этом снижается количество кодов с нарушенной и изменённой структурой.

Заключение Показатели функционального состояния спортсменов по данным обследования на ПАК «Омега-С» находятся в норме как до, так и после тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам характеризуется функциональным напряжением, которое проявляется мобилизацией защитных механизмов, в том числе повышение активности симпатoadренальной системы, системы гипофиз – надпочечники.

### Литература

1. Зимкин, Н.В., Сологуб Е.Б., Давиденко Д.Н. Проблема утомления и функциональные резервы организма. // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: Тез.докл. – Л., 1987. Т. 1.
2. Баевский, Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. / Баевский Р.М., Берсенева А.П. – М.: Медицина, 1997. – 265 с.
3. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. — Ижевск: «Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

**В.В. Пресняков**

Смоленский гуманитарный университет

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА БЕГУНОВ НА 400 М**

Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата во многом определяет возможности спортсмена эффективно выполнять работу любой направленности, так как высокий уровень его концентрирует действия мышечных систем в нужном направлении. Как один из способов оценки уровня функционального состояния ОДА применяется метод стабилотрии.

Метод стабилотрии и его различные варианты применяются во многих областях медицины в качестве метода исследования функции равновесия, проприоцептивной системы, зрительного анализатора, вестибулярного аппарата и других функций организма, прямо или косвенно связанных с поддержанием равновесия. Диагностика функционального состояния опорно-двигательного аппарата у спортсменов методами стабилотрии пока не нашла широкого применения. Однако внедрение этого метода исследований в практику спорта представляет несомненный интерес для педагогов и тренеров, так как позволит получить новую информацию, способствующую более эффективному управлению тренировочным процессом.

Исследование проходило на базе кафедры анатомии и биомеханики СГАФКСТ г. Смоленск. В эксперименте принимали участие 18 бегунов на 400 м различной квалификации: квалифицированные (1р.-КМС) и высококвалифицированные (МС-МСМК). Все испытуемые были разделены на 3 типологические группы: спринтеры скоростно-силового, силового и скоростного профилей.

Для диагностики функционального состояния опорно-двигательного аппарата применялся современный стабилотрический комплекс «МБН-Биомеханика» научно-медицинской фирмы «МБН», состоящий из динамометрической платформы и двухмониторного компьютера со специализированным программным пакетом «Стабилотрия» (ТУ 9441-007-26458937-95, погрешность измерений  $\pm 2\%$ ).

В ходе проведения исследований, спортсмен устанавливался на платформу, в положении пятки вместе, носки разведены на угол в 30 градусов. Расстояние между стопами для такой установки нормировано. Нормирование предполагает привязку данного расстояния к собственным антропометрическим параметрам спортсмена (рис. 1).

После установки стоп на платформу спортсмен принимает вертикальное положение, по возможности, прямо. До начала регистрации испытуемого инструктируют о том, куда направить взгляд, что нужно делать и какие действия следует исключить. В процессе регистрации с открытыми глазами спортсмен фокусирует взгляд на специальном маркере (круг с диаметром 5 см на дистанции 3 метра прямо перед глазами пациента). Время регистрации стабิโลграммы составляет 30–50 с. Полученная стабิโลграмма записывалась в базу данных компьютера, после чего проводился анализ показателей функции равновесия у спринтеров (рисунки 1).

Одним из основных параметров, показывающим глобальные характеристики баланса тела (смещение нагрузки влево и вправо, вперед или назад от нормального положения), является абсолютное положение центра давления, которое описывается в системе координат, включающей стопы обследуемого.

### **МБН СТАБИЛОМЕТРИЯ**

Ф.И.О. Обследуемого: **Артем С.**

Дата исследования: 11.05.11

Рост 183 см Клиническая база 26 см

**Методика: Тест сенсорно-вестибулярный**

## Записи

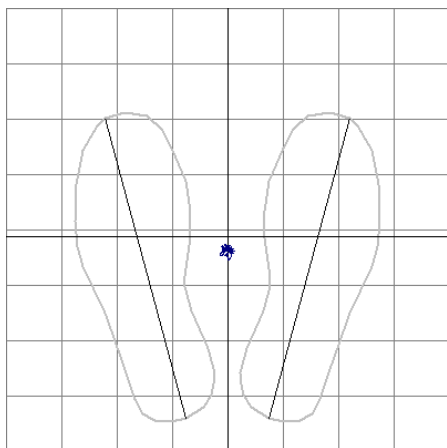
Основная стойка ГО

Постановка: Европейская

Продолжительность: 30 с

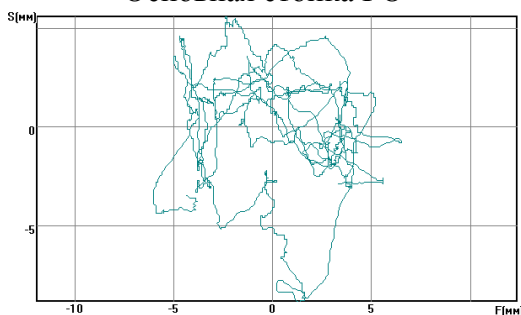
Участок – Основная стойка ГО

от 0 до 30

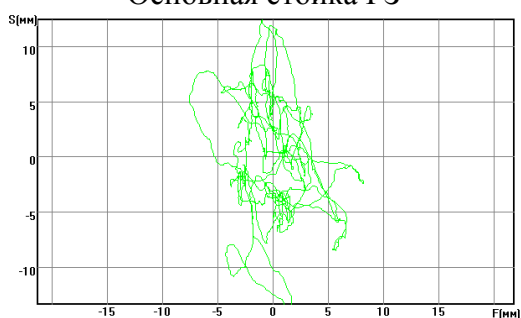


## Статокинезиограммы

Основная стойка ГО



Основная стойка ГЗ



Методика: Тест Лимита Стабильности

## Записи

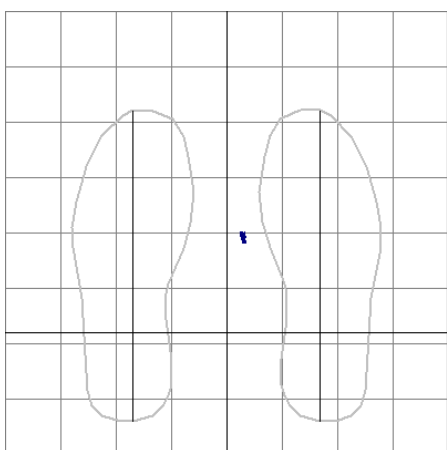
Основная стойка

Постановка: Американская2

Продолжительность: 20 с

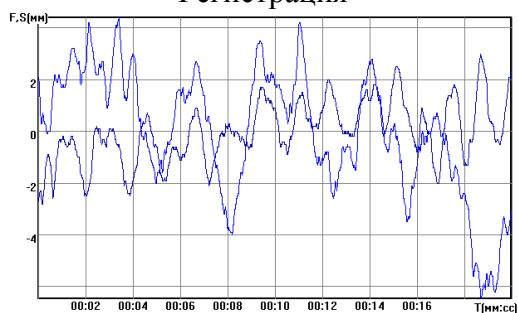
Участок - регистрация от 0 до

20



## Статокинезиограммы

Регистрация



Регитрация

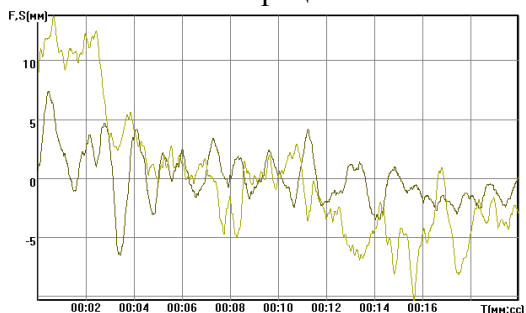


Рисунок – Фрагмент отчета стабилметрического обследования спортсмена, участвующего в эксперименте

В ходе проведения исследования, установлено, что по оси X и Y стабилграммы наименьшее отклонение центра давления имеют высококвалифицированные –  $1,52 \pm 0,07$  и  $5,28 \pm 0,24$  мм и квалифицированные –  $1,82 \pm 0,09$  и  $5,88 \pm 0,35$  мм спринтеры, специализирующиеся в беге на 400 м, скоростно-силового профиля ( $p < 0,05$ ; таблица 1; 2) по сравнению с силовым и скоростным профилями.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата нижних конечностей высококвалифицированных бегунов на 400 м (МС-МСМК)

Показатели	Профили спринтеров			Достоверность различий		
	СЛ	СК	СКС	$t_{\text{СЛ-СК}}$	$t_{\text{СК-СКС}}$	$t_{\text{СКС-СЛ}}$
ЦД X, мм	1,65±0,08	1,73±0,07	1,52±0,07	$\frac{1,56}{>0,05}$	$\frac{2,13}{<0,05}$	$\frac{2,05}{<0,05}$
ЦД Y, мм	5,70±0,21	5,79±0,30	5,28±0,24	$\frac{1,28}{>0,05}$	$\frac{2,18}{<0,05}$	$\frac{2,22}{<0,05}$
S, мм <sup>2</sup>	29,08±1,42	29,81±1,29	27,43±1,19	$\frac{1,46}{>0,05}$	$\frac{2,25}{<0,05}$	$\frac{2,19}{<0,05}$
V, мм/с	9,10±0,83	9,39±0,81	8,49±0,78	$\frac{1,83}{>0,05}$	$\frac{2,08}{<0,05}$	$\frac{2,16}{<0,05}$
S <sub>tab</sub> , %	89,20±4,56	92,50±4,17	96,34±4,61	$\frac{2,15}{<0,05}$	$\frac{2,18}{<0,05}$	$\frac{2,26}{<0,05}$
ИУ, ед	40,57±2,74	41,66±2,93	45,60±2,33	$\frac{2,12}{<0,05}$	$\frac{2,10}{<0,05}$	$\frac{2,17}{<0,05}$
ДК, ед	53,49±3,22	50,03±3,19	54,57±3,28	$\frac{2,07}{<0,05}$	$\frac{2,11}{<0,05}$	$\frac{1,77}{>0,05}$

Примечания: ЦД X – отклонение центра давления в фронтальной плоскости; ЦД Y – отклонение центра давления в сагиттальной плоскости; S – площадь статокинезиограммы; V – скорость перемещения центра давления; S<sub>tab</sub> – показатель стабильности; ИУ – индекс устойчивости; ДК – динамический компонент равновесия.

Можно заключить, что спортсмены скоростно-силового профиля имеют более устойчивое состояние опорно-двигательного аппарата нижних конечностей, что позволяет им продуктивно выполнять беговую работу при эффективном сокращении мышечной системы.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата нижних конечностей квалифицированных бегунов на 400 м (1р.-КМС)

Показатели	Профили спринтеров			Достоверность различий		
	СЛ	СК	СКС	$t_{\text{СЛ-СК}}$	$t_{\text{СК-СКС}}$	$t_{\text{СКС-СЛ}}$
ЦД X, мм	2,09±0,12	2,18±0,18	1,82±0,09	$\frac{1,97}{>0,05}$	$\frac{2,11}{<0,05}$	$\frac{2,08}{<0,05}$
ЦД Y, мм	6,49±0,57	6,37±0,41	5,88±0,35	$\frac{1,81}{>0,05}$	$\frac{2,16}{<0,05}$	$\frac{2,18}{<0,05}$
S, мм <sup>2</sup>	33,01±1,59	32,52±1,47	29,81±1,40	$\frac{1,90}{>0,05}$	$\frac{2,06}{<0,05}$	$\frac{2,10}{<0,05}$
V, мм/с	10,99±0,99	10,85±1,02	9,42±0,92	$\frac{1,48}{>0,05}$	$\frac{2,05}{<0,05}$	$\frac{2,07}{<0,05}$
S <sub>tab</sub> , %	88,57±4,37	88,36±4,29	93,58±4,58	$\frac{1,26}{>0,05}$	$\frac{2,25}{<0,05}$	$\frac{2,20}{<0,05}$
ИУ, ед	38,69±2,03	38,57±2,59	41,73±2,14	$\frac{1,30}{>0,05}$	$\frac{2,16}{<0,05}$	$\frac{2,14}{<0,05}$
ДК, ед	48,62±3,05	48,49±3,11	52,55±3,18	$\frac{1,20}{>0,05}$	$\frac{2,20}{<0,05}$	$\frac{2,18}{<0,05}$

При этом необходимо отметить, что показатель стабильности (S<sub>tab</sub>, %) равновесия наибольшее значение имеет у высококвалифицированных и квалифицированных спринтеров скоростно-силового профиля – 96,34±4,61 и 93,58±4,58 %, чем у спортсменов силового и скоростного профиля (p < 0,05).

Индекс устойчивости и динамического равновесия спортсмена, которые позволяют эффективно использовать работу мышц нижних конечностей, наилучшие показатели имеют

высококвалифицированные  $45,60 \pm 2,33$  и  $54,57 \pm 3,28$  ед. и квалифицированные спортсмены  $41,73 \pm 2,14$  и  $52,55 \pm 3,18$  ед. скоростно-силового профиля ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что спортсмены скоростно-силового профиля наиболее продуктивно и эффективно могут управлять мышечной системой нижних конечностей, которая позволяет им не снижать частоты и интенсивности бега на протяжении всей соревновательной дистанции.

<sup>1</sup>П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент, <sup>2</sup>И.М. Бинюсеф

<sup>1</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка»

## **КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА**

Во всех видах спорта при развитии двигательных способностей используется большой объем работы циклического характера. В каждом виде спорта используют классификацию тренировочных режимов работы или зон интенсивности. При этом выделяют от 4-х до 9-ти зон, каждая из которых имеет свою характеристику и ограничена интенсивностью работы, ЧСС, содержанием лактата в крови, объемом выполнения и другими показателями. Авторы чаще всего предлагают свою классификацию в соответствии с видом спорта. Так Мартынов В.С. [5] предлагает в лыжных гонках использовать 4-х зонную классификацию; Жуков С.Е. и др. [1, 2] в видах гребного спорта – 5-ти зонную; Никоноров Н.А. и др. (цит. по Жукову С.Е. [3]) – 6-ти зонную для гребли на байдарках и каноэ; Корбит М.И. [4] – 5-ти зонную в биатлоне; Нехвядович А.И. [6] используя собственные разработки и мнения ряда авторов (Ширковец Е.А., 1988; Петрович Г.И., Прилуцкий П.М., 1999; Смирнов М.Р., 2001) – 7-ми зонную для биатлона; Набатникова М.Я. и др. [7] – 5-ти зонную; Платонов В.Н. [8] – 5-ти зонную. При описании характеристик представленных классификаций есть схожесть у многих авторов, но есть и различия. Кроме того названия зон интенсивности существенно различаются. Так, например, аэробную зону называют зоной малой интенсивности, низкой интенсивности, восстановительных нагрузок, аэробно-восстановительной и т. д.; а зону максимальной интенсивности – зоной околомаксимальных и максимальных нагрузок, анаэробной алактатной и анаэробной лактатной, анаэробно-тренирующей. Анаэробную зону называют: большой интенсивности, субмаксимальной интенсивности, смешанной с анаэробной направленностью, смешанной с аэробной направленностью, анаэробно-тренирующую, околомаксимальных или максимальных нагрузок, смешанной аэробно-анаэробной, анаэробной лактатной, высокой интенсивности, развивающей и т. д. Поэтому при анализе тренировочных нагрузок, зачастую трудно определить, какой направленности тренировочную работу выполнял спортсмен. Сложившаяся ситуация требует унифицировать классификацию режимов при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности.

Нами на протяжении нескольких лет опробована 7-ми зонная классификация тренировочных нагрузок, основанная на результатах собственных исследований и учитывающая данные различных авторов (таблица). При выполнении физических упражнений одной направленности системы организма реагируют практически одинаково. Это свойство легло в основу классификации режимов тренировочной нагрузки. Было выделено семь таких режимов. Тренировочная нагрузка оценивалась не в м и км, а временным отрезком (с, мин.). Это позволяет использовать данную классификацию во всех видах спорта при выполнении тренировочной работы циклического характера.

Таблица – Классификация режимов тренировочной нагрузки

Индекс режима	Название режима	ЧСС, за 10 с	Лактат, ммоль/л	Основные дозы работы, мин, с.	Примеры тренировочных упражнений
V <sub>1</sub>	Восстановительная или марафонская тренировка	не выше 20–22	не более 2	20–120 мин	– 4–6x20 мин с отдыхом 60 с – непрерывная работа в течение 40–90 мин
V <sub>2</sub>	Дистанционная тренировка на уровне аэробного порога	23–25	2–3	60–120 мин	– 2–5x10 мин с отдыхом 60 с – 2–3x20 мин с отдыхом 60 с – непрерывная работа в течение 20–30–40 мин
V <sub>3</sub>	Медленная интервальная тренировка на уровне анаэробного порога	25–26	3,5–4,5	10–50 мин	– 20–40x30с с отдыхом 10–30с – 10–30x60 с с отдыхом 10–30 с – 6–15x120 с с отдыхом 10–30 с – 2–5x10 мин с отдыхом 10–30 с
V <sub>4</sub>	Интервальная тренировка за счет смешанных аэробно-анаэробных процессов энергообеспечения	28–30	4–8	8–20 мин	– 16–30x30 с с отдыхом 10–20 с – 8–16x60 с с отдыхом 30–60 с – 4–8x120 с с отдыхом 30–90 с – 2–4x5 мин с отдыхом 60–90 с – непрерывная работа в течение 8–20 мин
V <sub>5</sub>	Быстрая интервальная тренировка за счет емкости процессов анаэробного гликолиза	30	8–12	8–12 мин	– 8–12x30 с в режиме 80–120 с – 4–6x60с в режиме 3–4 мин – 4–6x120 с в режиме 6–7 мин – 3–4x5 мин с отдыхом 5 мин – 4–8x30 с с отдыхом 10–15с – 2–4x60 с с отдыхом 15–30 с – 2–4x120 с с отдыхом 15–30 с
V <sub>6</sub>	Повторная тренировка за счет мощности процессов анаэробного гликолиза	30	9–16	2–4 мин	– 4x30 с с отдыхом 90 с – 8x15 с с отдыхом 40 с
V <sub>7</sub>	Спринтерская тренировка за счет мощности анаэробных алактатных процессов	–	–	не более 4 мин	– 8–12x10 с в режиме 2 мин – 4–6x5 с в режиме 60 с

## Литература

1. Жуков, С.Е. Построение тренировки гребцов-академистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков, В.Н. Иванов, А.А. Демидов. – Минск: БГУИР, 1997. – 28 с.
2. Жуков, С.Е. Построение тренировки высококвалифицированных гребцов-академистов в соревновательном периоде: учеб.-метод. рекомендации / С.Е. Жуков, В.Н. Иванов, А.А. Демидов. – Минск: БГУИР, 1998. – 28 с.
3. Жуков, С.Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарке и каноэ: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков. – Минск: БГУФК, 2005. – 29 с.
4. Корбит, М.И. Организация и методика проведения занятий по биатлону: учеб.-метод. пособие / М.И. Корбит. – Минск: БГУ, 1999. – 203 с.
5. Мартынов, В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В.С. Мартынов. – М.: ФиС, 1991. – 171 с.
6. Нехвядович, А.И. Использование лактатной кривой для индивидуализации тренировочного процесса в биатлоне: метод. рекомендации / А.И. Нехвядович. – 2-е изд., доп.; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – 34 с.
7. Основы управления юных спортсменов / М.Я. Набатникова (под ред.). – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.

<sup>1</sup>Н.И. Приступа, канд. пед. наук, доцент, <sup>2</sup>В.В. Григоревич, канд. ист. наук, доцент

<sup>1</sup>УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

<sup>2</sup>УО «Гродненский государственный медицинский университет»

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ФАКУЛЬТЕТЕ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В настоящее время достаточно устоявшимся среди специалистов является постулат, согласно которому в современном спорте выделяют три взаимосвязанные организационные формы: массовый спорт, резервный спорт и спорт высших достижений. Последний, как известно, включает спорт рекордный и зрелищно-коммерческий спорт.

Перечисленные основные формы спорта имеют свои внутренние подразделения, обусловленные особенностями занятий спортом в различных социальных сферах и в образе жизни различных контингентов спортсменов. Например, в возрастном аспекте уместно выделять детско-юношеский спорт, студенческий спорт и спорт взрослых спортсменов.

Если говорить о студенческом спорте, то в последнее время в нашей стране ему уделяется особое внимание. В декабре 2012 года создана Белорусская ассоциация студенческого спорта, перед которой поставлена задача довести его до уровня ведущих стран мира. Сформированы организационные структуры Ассоциации, утвержден и реализуется план работы на 2013 год. Все 55 высших учебных заведений страны являются членами этой Ассоциации.

Особенностью студенческого спорта является то, что он связан с реализацией задач и массового спорта, и резервного спорта, и спорта высших достижений. В ряде видов спорта в период студенчества спортсмены демонстрируют самые высокие спортивные достижения.

Работа по развитию студенческого спорта на факультетах физической культуры вузов в нашей стране организована преимущественно через возможности учебного плана.

В учебном плане по специальности «Физическая культура» предусмотрена дисциплина «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ). Эта дисциплина относится к циклу общепрофессиональных и специальных дисциплин и входит в обязательный компонент этого цикла с общим объемом 714 часов за весь период обучения и формой аттестации «зачёт» в каждом семестре.



В соответствии с учебным планом практические занятия по спортивно-педагогическим дисциплинам проводятся по подгруппам из расчёта 8–12 человек. Дисциплина ПСМ также относится к этому разряду и поэтому минимальный состав группы для планирования учебной нагрузки преподавателю составляет не менее 8 человек.

Так, в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина в 2012/2013 учебном году на факультете физического воспитания функционировала 31 группа ПСМ, в которых повышали своё спортивное мастерство фактически подавляющее большинство студентов 1–4 курсов. По кафедре спортивных дисциплин таких групп – 12, по кафедре теории и методики физического воспитания – 7, по кафедре лёгкой атлетики, плавания и лыжного спорта – 12.

Лишь 30 студентам факультета было разрешено повышение спортивного мастерства вне групп, созданных на факультете. Это, как правило, студенты, которые до поступления в университет тренировались в учебно-спортивных учреждениях г. Бреста и им разрешено повышение спортивного мастерства у своих тренеров. К этой категории относятся также студенты, занимающиеся видами спорта, по которым на факультете нет тренеров-преподавателей, либо по которым отсутствуют материально-технические условия. Все эти студенты относятся к категории курируемых и не учитываются при расчёте учебной нагрузки по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» на кафедрах факультета.

В начале 2012–2013 учебного года нами была проведена работа по выявлению распределения всех студентов 1–4 курсов дневной формы получения образования факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина по спортивным званиям и разрядам. Это проводилось в полном соответствии с Положением о Единой спортивной классификации Республики Беларусь (ЕСК) на 2009–2012 гг., в котором определены условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий на основании норм и требований, определенных ЕСК. При этом те студенты, которые не могли подтвердить документально наличие как минимум третьего спортивного разряда, были отнесены к категории «без разряда».

Результаты распределения представлены в таблице.

Таблица – Распределение студентов факультета физического воспитания (стационар) по спортивным званиям и разрядам в 2012/2013 учебном году

Спортивное звание, разряд	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего 352 чел.
	Всего 97 чел.	Всего 84 чел.	Всего 77 чел.	Всего 94 чел.	
МС МК	1	–	–	–	1
МС	1	1	4	5	11
КМС	5	7	8	11	31
1 разряд	21	9	22	18	70
2 разряд	9	19	9	19	56
3 разряд	1	8	10	10	29
Без разряда	59 (61 %)	40 (47,6 %)	24 (31,5 %)	31 (33 %)	154 (43,7 %)

Анализируя приведенные данные, нетрудно сделать определенные выводы:

1. Почти каждый второй студент стационара (43,7 %) не имеет спортивного разряда. Поэтому исходную посылку о том, что каждый студент факультета физического воспитания – спортсмен, надо пересматривать. Одной из причин этого является отсутствие в Порядке приема в университет установленных минимальных требований к спортивной подготовке абитуриентов при поступлении на специальность «Физическая культура».

Кроме того, в учебном плане четырехлетнего обучения также сняты требования к итоговому уровню студентов-выпускников по судейской и спортивной подготовке.

2. Лишь 113 студентов (32,1 %) имеют разряд от I до МСМК. В принципе только из студентов этой разрядности формируются команды студентов для участия в республиканской Универсиаде.

3. Почти каждый третий студент факультета заканчивает обучение в университете, не имея оформленного спортивного разряда.

Вызывает тревогу то обстоятельство, что среди поступивших на 1 курс в 2012 году 59 человек (61 %) не имеют спортивного разряда. Нетрудно спрогнозировать, что установление минимального балла централизованного тестирования для абитуриентов 2013 года, выраженное 10 баллами по русскому или белорусскому языкам и 15-ю по биологии ещё более существенно повлияет на эту ситуацию.

**А.В. Родин, Е.А. Павлов, М.В. Погорелый**

ФГБУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

### **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Во все времена отечественные спортсмены славились своим индивидуальным игровым почерком, что определялось, прежде всего, высоким уровнем технической подготовленностью и универсализмом игроков приносивших высокий спортивный результат.

Все чаще в настоящий момент можно заметить, что подготовка высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта строится по принципу наращивания объема и интенсивности тренировочной нагрузки, которая не всегда обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Анализ игр Чемпионата России по баскетболу и волейболу свидетельствует, что игроки выполняют малый объем разносторонних технических приемов, при этом те которые используются, имеют малое число вариантов и разновидностей, которые характеризуют индивидуальную тактическую подготовленность спортсмена, тем самым сужая выбор эффективного способа игрового действия в процессе противодействия с соперником.

Сущность индивидуальных тактических действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта сводится к распознаванию, исполнению и управлению игровой ситуацией, что подчеркивает актуальность данной проблемы в теоретическом, практическом и педагогическом аспектах (В.А. Усков, 2004; Ф. Лебедь, 2005; Ю.М. Макаров, 2008; А.В. Родин, 2011).

*Актуальность в теоретическом аспекте* характеризуется тем, что в современной теории спортивных игр не достаточно обоснованы данные связанные с описанием (понятийный аппарат), знаковыми символами (вариант, разновидность игрового приема), а также классификационными признаками используемых при распознавании игровой ситуации.

*Актуальность в практическом аспекте.* Достижение спортсменом высокого уровня индивидуальной тактической подготовленности обуславливает, прежде всего методика идентификации игровых ситуаций базирующейся на принципиальной схеме действия: восприятие игрового эпизода по средствам знаковых форм, анализа знаков на уровне формирования понятия о знаке, отражении его в сознании и исполнении в практической деятельности по средствам технических приемов в зависимости от действий соперника.

*Актуальность в педагогическом аспекте* заключается в том, что необходима новая методическая база, позволяющая эффективно строить индивидуальную тактическую подготовку квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. В педагогическом аспекте проблема индивидуальной тактической подготовки в теории и методике спортивных игр далека от оптимального решения, так как отсутствуют причинно-следственные связи в методике обучения на уровне класса, знака, признака игровой ситуации, что не позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

В связи с этим *целью исследования* явилось разработка и обоснование в теоретическом, практическом и педагогическом аспектах концептуальных основ индивидуальной тактической подготовки квалифицированных спортсменов игровых видов спорта.

Концептуальной основой индивидуальной тактической подготовки в игровых видах спорта явилось:

- внедрение биомеханического контроля кинематических характеристик игровых приемов в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, который позволяет определить рациональную технику игрового приема; обеспечивает знания об особенностях выполнения технических приемов игры соперника в процессе реализации индивидуальных тактических действий в нападении и защите; способствует эффективному управлению движениями на основе коррекции своих действий в зависимости от действий соперника.

- использование функциональной и психофизиологической диагностики в процессе соревнований и учебно-тренировочной деятельности, позволяющей установить эффективность и разносторонность индивидуальных тактических действий в игровых ситуациях с учетом изменения показателей физической и интеллектуальной подготовленности.

- внедрение в тренировочный процесс метода игровых задач позволяющего идентифицировать игровую ситуацию и эффективно смоделировать правильное решение.

- реализация метода лидирующего показа направленного на расширение индивидуального технико-тактического арсенала игроков в той или иной игровой ситуации.

- применение анализа и синтеза позволяющих на основе получаемой информации формировать специализированный понятийного аппарата и тезаурус игровых ситуаций в процессе индивидуальных тактических действий.

Анализ данных свидетельствует, что в процессе индивидуальной тактической подготовки у спортсменов игровых видов спорта ЭГ в результате применения разработанного методологического подхода существенно расширились возможности кинематической структуры игровых приемов в зависимости от действий соперника (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики) в процессе соревновательной и тренировочной деятельности по сравнению с КГ ( $p < 0,05$ ).

Установлено, что в результате внедрения дифференцированной физической нагрузки и специализированных упражнений при формировании индивидуальных тактических действий позволили спортсменам ЭГ концу матча выполнять индивидуальные тактические действия с достоверно большей эффективностью, разносторонностью и вариативностью кинематической структурой игровых приемов на фоне физического и психофизиологического утомления (по показателя функции внешнего дыхания и простой зрительно-моторной реакции) по сравнению с КГ ( $p < 0,05$ ).

Выявлено, что использование метода игровых задач в тренировочном процессе спортсменов ЭГ позволило сформировать специальные знания и определить знаковую структуру игровых ситуаций, позволивших добиться достоверно более высоких показателей индивидуальных тактических действий в нападении и защите по сравнению с КГ спортсменов игровых видов спорта ( $p < 0,05$ ).

Использование предложенного методического подхода позволило спортсменам ЭГ классифицировать игровые ситуации в нападении и защите и на основе определенных действий соперника выраженных в знаковых формах находить более оптимальный вариант решения игровой ситуации в процессе индивидуальных тактических действий по сравнению со спортсменами КГ занимающихся по традиционной программе подготовке ( $p < 0,05$ ).

Использование в тренировочном и соревновательном процессах разработанного концептуального подхода позволяет добиться более высоких показателей реализации игровых ситуаций в нападении и защите. Это обусловлено тем, что в результате индивидуальной тактической подготовки у спортсменов игровых видов спорта отмечается устойчивая кинематическая структура игровых приемов, высокий уровень функциональной подготовленности и психофизиологического состояния, которые позволяют с высокой эффективностью реализовывать технический прием в ходе соревнований. Использование метода игровых задач и лидирующего показа в процессе индивидуальной тактической подготовки, позволяют обосновать проблему в теоретическом, практическом и педагогическом аспектах и рекомендовать данную модель для современных тренеров при подготовке спортсменов в игровых видах спорта.

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ К ТРЕНИРОВКЕ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Современный спорт высших достижений в настоящее время характеризуется систематическим поиском наиболее эффективных способов и методик оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений, является исследование особенностей тренировки в условиях среднегорья и высокогорья.

Естественными ограничителями двигательной деятельности в горных условиях являются такие параметры, как, парциальное содержание кислорода в атмосферном воздухе, генетически детерминированные константы и максимальные величины многих составляющих фрагментов «кислородного каскада», объем крови в организме и её связующая  $O_2$ -способность, величины легочной вентиляции и жизненной емкости легких, кинетика метаболических процессов, другие функциональные характеристики (1, 2, 3, 4).

Таким образом, даже обычная жизнедеятельность и тем более напряженная физическая работа (спортивная тренировка и соревновательная деятельность) в своеобразных условиях горного климата вызывают довольно сложные изменения в организме, «принуждая» его к максимальному напряжению функциональных систем (3).

В экспериментальном исследовании изучалось воздействие тренировочного процесса в условиях среднегорья на уровень специальной работоспособности и особенности адаптации гребцов на байдарках к моделируемой в лабораторных условиях соревновательной нагрузке.

В исследовании приняли участие две группы высококвалифицированных (МС, КМС) гребцов на байдарках, 4 спортсмена составили экспериментальную группу и 6 спортсменов контрольную.

Гребцы экспериментальной группы тренировались на сборе в среднегорье (п. Цахкадзор, Армения) в течение 21 дня, спортсмены контрольной группы тренировались на сборе в условиях равнины (г. Москва). Направленность тренировочного процесса и объем тренировочных нагрузок соответствовали подготовительному этапу годичного цикла тренировки и значимых межгрупповых отличий не имели.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проводилось тестирование в лабораторных условиях. На гребном эргометре моделировалось прохождение соревновательной дистанции 1000 м (специальный 4-х минутный тест).

В начале педагогического эксперимента существенных отличий в характере адаптации на соревновательную нагрузку у гребцов экспериментальной и контрольной групп выявлено не было.

По окончании учебно-тренировочных сборов было выполнено контрольное тестирования.

На рисунке 1 представлена динамика показателей, характеризующих особенности адаптации гребцов на байдарках к соревновательной нагрузке.

Установлено, что изменения реакции внешнего дыхания и метаболических функций гребцов экспериментальной группы свидетельствовали о повышении скорости развертывания дыхательных и метаболических процессов, значительном увеличении скорости утилизации лактата в период адаптации высококвалифицированных гребцов на байдарках к моделируемой соревновательной нагрузке.

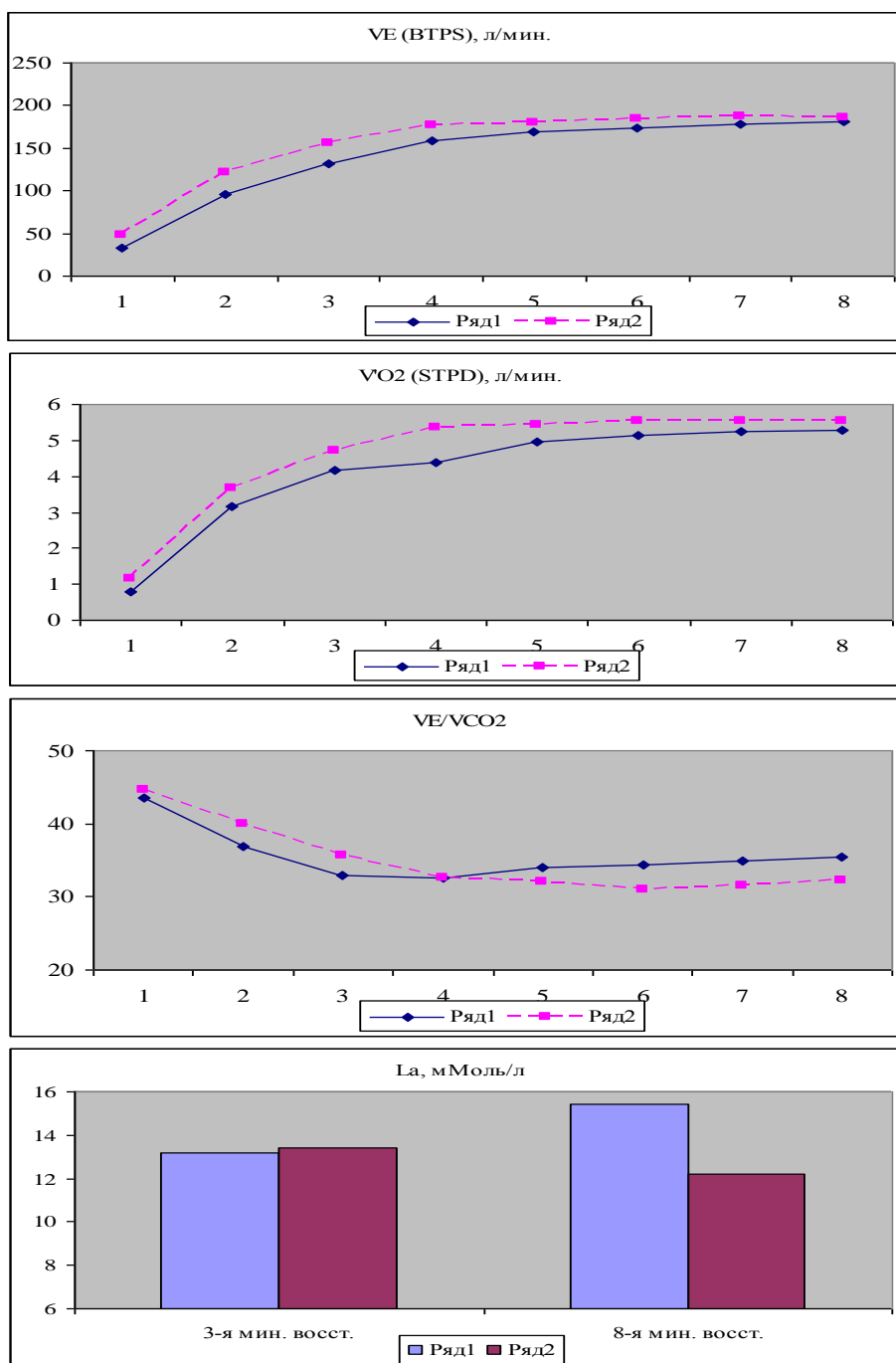
После тренировочного сбора в среднегорье у гребцов экспериментальной группы так же наблюдалось повышение чувствительности к ацидемическим сдвигам по сравнению с гребцами контрольной группы.

Об этом свидетельствует более позднее увеличение отношения  $VE/VCO_2$ , что является одним из критериев более позднего снижения буферной емкости крови, образования «неметаболического»  $CO_2$ , снижения рН крови и снижения эффективности легочной компенсации метаболического ацидоза.

По мнению ряда исследователей (5, 6), большее снижение  $\text{раСО}_2$  крови после нагрузок максимальной интенсивности является одним из проявлений тренированности и свидетельствует о совершенствовании регуляции рН крови, в частности механизма выведения  $\text{СО}_2$  при выполнении работы с высокой долей анаэробного энергообеспечения.

В этой связи увеличение реактивности кардиореспираторной системы при выполнении соревновательной нагрузки гребцами высокой квалификации является одним из критериев высокого функционального состояния спортсменов.

В результате выполненного исследования установлено, что включение в тренировочный процесс гребцов на байдарках высокой квалификации среднегорной подготовки существенно повышает эффективность тренировочного процесса за счет повышения реактивности кардиореспираторной системы и эффективности аэробного энергетического метаболизма при выполнении соревновательной деятельности в зоне субмаксимальной мощности.



**Рисунок – Динамика показателей, характеризующих адаптацию физиологических систем организма высококвалифицированных гребцов к моделируемой соревновательной нагрузке (Контрольная группа – Ряд 1; Экспериментальная группа – Ряд 2)**

## Литература

1. Колчинская, А.З. О физиологических механизмах, определяющих тренирующий эффект средне- и высокогорья / А.З. Колчинская // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. – № 4. – С. 39–46.
2. Миррахимов, М.М. Циркуляторные реакции человека на высокогорную гипоксию / М.М. Миррахимов // Физиология человека. – Алма-Ата: 1977. – С. 32–41.
3. Платонов, В.Н. Гипоксическая тренировка / В.Н. Платонов, М.М. Булатова // *Hipoxia medical*. – М., 1995. – С. 17–23.
4. Суслов, Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Ф.П. Суслов. – М., 1985. – 48 с.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
6. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: Монография / Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.

**Е.Н. Сердюкова, П.П. Сакович**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять "лицо" всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Стратегической целью всех вузов страны является обеспечение высокого уровня образования специалистов, ориентированных на профессиональное развитие, гражданские ценности, социальную ответственность в соответствии с существующими требованиями и запросами личности, общества, государства. Повышение качества образования осуществляется посредством комплексной подготовки специалистов за счет использования современных образовательных технологий, основу которых составляют организация педагогического процесса с применением активных форм и методов освоения знаний и практических навыков, использование современных технических средств, возможностей информационных систем, а также проведение педагогического мониторинга, обеспечивающего своевременную и объективную оценку качества образовательного процесса.

Подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности осуществляется как за счет использования форм и средств профессионально-прикладной физподготовки, занимающей особое место в процессе физического воспитания, так и путем поэтапного включения в профессиональную педагогическую деятельность непрерывной практики. Повышению качества подготовки специалистов способствует организация филиалов кафедр университета, которые нацелены на совершенствование системы научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса с использованием современных образовательных технологий, а также налаживание тесного взаимодействия с федерациями по видам спорта и зарубежными специалистами отрасли. Студенты, входящие в списочный состав национальной команды Республики Беларусь и сборных команд страны по видам спорта, имеют возможность обучаться по индивидуальному графику, с учетом их тренировочной и соревновательной деятельности.

Большое внимание уделяется научно-исследовательской деятельности, которая реализуется в фундаментальных и прикладных научных разработках, применяемых в спорте высших достижений, при подготовке ближайшего резерва, в оздоровительной работе с населением. В каждом университете сложилась эффективная система воспитательной работы со студенческой молодежью, обеспечивающая интеллектуальный, духовный, культурный, личностный рост студентов, стремление к здоровому образу жизни, самореализации, развитие гражданских и патриотических качеств, формирование мировоззрения, отражающего сущность белорусской государственности.

Для обеспечения учебного и учебно-тренировочного процесса, проведения научных исследований университеты располагают аудиториями, специальными лабораториями и учебными классами, оснащенными современными техническими средствами обучения, приборами и специальным оборудованием, видеокамерами, аудио- и видеоманитофонами, цифровым терминалом, графо- и мультимедиапроекторами, сканерами, медицинской диагностической аппаратурой. Состояние учебно-материальной базы университета позволяет обеспечивать проведение учебного, тренировочного, воспитательного процессов на уровне, необходимом для подготовки высококвалифицированных специалистов.

Главное внимание необходимо уделять выполнению задач повышения качества обучения и повышения уровня преподавания, а также улучшению идеологического воспитания студентов. С этой целью предложено ходатайствовать перед Министерством образования Республики Беларусь:

- о согласовании минимальной недельной учебной нагрузки для учащихся средних школ – училищ олимпийского резерва в объеме 22 часов (без учета часов избранного вида спорта – учебно-тренировочных занятий);

- об утверждении учебного плана для средних школ – училищ олимпийского резерва, участвующих в подготовке специалистов с высшим образованием в сокращенные сроки;

- о разработке и внедрении проведения олимпиад по физической культуре и спорту, победители которых будут иметь возможность зачисления в профильные высшие учебные заведения без вступительных испытаний;

- о разрешении заочного обучения для учащихся средних школ – училищ олимпийского резерва.

Персональная ответственность за трудоустройство молодых специалистов в соответствии с полученной ими специальностью, а также за создание им необходимых условий для приобретения практического опыта, повышения квалификации и закрепления на местах возложена на начальников управлений физической культуры, спорта и туризма, начальников управлений образования облисполкомов и горисполкомов, директоров специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ — училищ олимпийского резерва.

Таким образом, система подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта имеет существенный ресурс для модернизации при условии учета как общего (социального и образовательного) контекста ее развития, так и тех значимых "точек", которые должны стать сферой приложения сил для сегодняшних и будущих специалистов отрасли. Эффективность профессиональной подготовки кадров является одним из важнейших условий успешного функционирования отрасли, ее готовности ответить на запросы и потребности человека, а значит, быть ориентированной не на декларативный, а на реальный, практический гуманизм.

**С.В. Синкевич**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ**

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической

подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других.

На современном этапе развития тяжелоатлетического спорта в нашей стране и за рубежом накоплен огромный опыт и собран значительный научно-методический материал, связанный с подготовкой тяжелоатлетов различной спортивной квалификации и возраста. Многолетняя тренировка тяжелоатлетов связана с решением целого ряда проблем. Одна из них обоснование оптимальных возрастных границ в системе поэтапной подготовки спортсменов в этом виде спорта с учетом особенностей развивающегося организма, спортивно-педагогических задач и социально-экономических условий жизни общества.

Для создания технологии обучения и спортивной подготовки гиревиков необходима система количественных и качественных критериев техники и экономичности двигательных действий, а также сдвигов в различных физиологических системах организма спортсменов. Количественные параметры двигательных действий в гиревом спорте позволят увидеть, рассчитать, оценить, а не только почувствовать движение на уровне навыка с заданными свойствами. Используя объективные показатели, можно будет строить учебный и тренировочный процесс, осуществлять контроль на различных этапах подготовки без ущерба для здоровья занимающихся. В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают навыки поднимания тяжестей, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. В зависимости от решения указанных задач учебно-тренировочный процесс условно разделяется на обучение и тренировку.

Обучением называется тот этап, на котором доминирующее значение приобретает задача освоения навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи совершенствования функциональных возможностей и физических качеств, он будет называться спортивной тренировкой. Осваивая специфические навыки, занимающийся выполняет большое количество двигательных действий, которые повышают уровень его физической подготовленности в поднимании гирь. Также, выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, используют возросшие возможности развития своих физических качеств, направляя их на улучшение техники упражнения и ее элементов. Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между ними не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Цель исследования: разработка методики совершенствования силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов-гиревиков с использованием метода круговой тренировки.

Исследование проводилось с ноября 2011 по май 2012 года.

В эксперименте участвовало 12 спортсменов высокой квалификации (МС).

Для успешного проведения эксперимента был подобран соответствующий инвентарь (устройства тренажерного типа, штанги, гантели, гири и т. д.), а условия, в которых проводился эксперимент, соответствовали санитарно-гигиеническим нормам.

Занятия по развитию силовой выносливости проводились два раза в неделю (в среду и субботу – дни общей физической подготовки).

После основной части тренировки каждая группа поочередно спускалась в зал ОФП. В то время как одна группа выполняла комплекс упражнений в зале ОФП, другая выполняла



упражнения на растягивание. После выполнения комплекса упражнений группы менялись местами. Причём контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная по предложенной нами методике.

В контрольной группе проводилась тренировка по методу стандартно-интервальной работы. В тренировке использовался комплекс, состоящий из восьми упражнений на все группы мышц.

1. Приседание со штангой на плечах (бёдра)
2. Жим штанги лёжа широким хватом (грудь)
3. Подтягивание широким хватом (спина)
4. Махи гантелями в стороны (плечи)
5. Тяга штанги к подбородку (трапеция)
6. Жим штанги лёжа узким хватом (трицепс)

Упражнения выполнялись поочерёдно. В каждом упражнении было три подхода длительностью выполнения упражнения 30 с. Отдых между подходами 30 с. Отдых между упражнениями составлял 3 мин. Упражнения выполнялись в среднем темпе.

В экспериментальной группе использовались те же упражнения, что и в контрольной, но выполнялись они методом круговой тренировки. Круг включал восемь станций. Длительность работы на станции составляла 30 с, упражнения выполнялись в среднем темпе. По сигналу испытуемые переходили от одной станции к другой. На переход затрачивалось 25 с. Затем, по следующему сигналу, испытуемые приступали к выполнению очередной серии упражнений. Отдых между кругами составлял 25 с.

Величина отягощений постепенно увеличивалась в процессе повышения тренированности. Время, затрачиваемое на выполнение упражнения и общая нагрузка было одинаковым. После проведения эксперимента, мы провели конечное тестирование в обеих группах, и сравнили обработанные результаты двух групп до и после эксперимента для выявления общих сдвигов и определения эффективности экспериментальной методики. Далее проводилась – обработка результатов исследования, формулирование выводов.

В процессе подготовки тяжелоатлетов чрезвычайно важное значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность тяжелоатлетов, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики.

Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности. На начальных этапах подготовки спортсменов доминируют задачи управления процессом обучения и воспитания на базе разносторонней физической подготовленности различных физических качеств. В дальнейшем, на этапе спортивного совершенствования, удельный вес специальной подготовки возрастает, и она базируется на высоком уровне развития двигательных и психических качеств. Средства общего воздействия также имеют место, но с помощью их решаются несколько иные задачи, например повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, компенсаторный эффект после специальных нагрузок. Физическая подготовка спортсменов высокого класса должна носить характер функциональной направленности, ориентированной на достижение (либо поддержание) максимума специальной тренированности. Установлено, что с ростом квалификации спортсменов повышение специальной подготовленности достигается лишь за счёт применения всё более специфических тренировочных воздействий (по составу, как средств, так и режимов, или методов, их применения).

Развитие силы и силовой выносливости большинством авторов отмечается как приоритетная задача в гиревом спорте при этом, силовой выносливости отводится ведущая роль. Большинство авторов сходится во мнении, что многократное выполнение подъемов гири осуществляется за счет развития именно силовой выносливости. Механизм развития необходимого усилия в гиревом спорте формируется по взрывному типу – придание необходимого ускорения снарядам постоянного веса для выноса их на определенную высоту. Процесс развития силовой выносливости спортсменов предполагает наличие высокого уровня работоспособности систем, обеспечивающих поступление и транспортировку кислорода в организме. Силовая выносливость развивается, прежде всего, в процессе выполнения спортивного упражнения. При воспитании силовой выносливости применяют различные средства, направленные на развитие мышц, которые несут основную нагрузку в движениях, составляющих технику того или иного вида спорта. Это различные имитационные упражнения, упражнения на тренажерах. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлено, что в процессе физической подготовки выделяют ОФП, направленную на воспитание физических качеств, достижение высокой работоспособности организма в целом, и СФП, повышающую функциональные возможности организма и развивающую физические качества применительно к требованиям гиревого спорта. Следовательно, процесс физической подготовки является тем фундаментом спортивной тренировки, на котором строится мастерство спортсмена, а оптимальное сочетание ОФП и СФП обеспечивает хорошие результаты.

2. Установлено, что метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления.

3. В ходе эксперимента установлено, что величина прироста показателей силовой выносливости до и после эксперимента в контрольной группе составила 0,9 %, в экспериментальной 5 %. В экспериментальной группе величина прироста больше, чем в контрольной и имеет достоверные различия при 5 % – ном уровне значимости. Следовательно, применение круговой тренировки для развития силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте является эффективным.

**А.А. Скорина**

УО «Полесский государственный университет»

## **ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ УСИЛИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

**Введение.** Эффективность тренировки во многом определяется выбором значимых направлений тренировочного воздействия, которые обусловлены спецификой соревновательной деятельности конкретного вида спорта. Единоборства относятся к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов в условиях высокой психической напряженности соревновательной борьбы. Сложная координационная структура двигательных действий в единоборствах, выполняемых в условиях стрессовой ситуации с высокой интенсивностью, требует от спортсмена исключительных способностей к управлению двигательными локомоциями, точной оценке и дифференцированию их пространственных и скоростно-силовых величин. Своевременное развитие и тренировка специфических координационных способностей спортсменов-единоборцев являются важными условиями успешной спортивной карьеры.

На этапе начальной подготовки диагностика и целенаправленное развитие данных способностей является определяющим условием для формирования базовых способностей юных спортсменов-единоборцев. Это обусловлено прежде всего тем, что возраст начала занятий спортивными единоборствами в зависимости от вида составляет 7-11 лет, который является благоприятным (сенситивным) периодом развития координационных способностей ребенка. Критические периоды (застой или регресс) в развитии двигательной координации наблюдаются между 11 и 13,5 годами жизни, что указывает на необходимость проявления в этот период особенной заботы о диагностике и развитии этих способностей в количественном и качественном аспектах. Отсутствие соответствующих мероприятий может понизить уровень КС занимающихся и является причиной потерь, которые уже не удастся возместить. На этой основе В. Староста и др. [6] подчеркивают необходимость разработки новой модели спортивной тренировки, учитывающей возрастную динамику чувствительности к развитию координационных способностей детей.

В.К. Бальсевич выдвинул тезис о наличии двух типов сенситивностей, детерминирующих эффективность тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала человека: сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической [1]. В свою очередь, В.П. Губа [2], развивая эту мысль, считает, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренировочный эффект будет наиболее высок и, в соответствии с этим, одним из основных направлений ранней спортивной ориентации должно стать определение "доминирующего типа соответствия" (морфологического, функционального, биомеханического, психомоторного) ребенка выбранному виду спорта.

Однако, прогнозирование сложнокоординационных способностей юных спортсменов представляется проблематичным: общим заключением проведенных исследований [3, 4, 5, 6, 8] стало следующее положение: чем сложнее поведенческая деятельность человека, тем менее выражено влияние генотипа и больше роль окружающей среды. Например, для более простых двигательных навыков наследуемость оказалась выше, чем для более сложных навыков; для показателей интеллекта – выше, чем для многих личностных показателей. Выяснено также, что в ходе онтогенеза роль наследственного фактора уменьшается. Так, многолетние «продольные» исследования на близнецах (в возрасте 11 лет, 20—30 лет и 35—40 лет) показали, что для некоторых признаков с возрастом вообще исчезает сходство даже у однояйцевых близнецов, т. е. средовые факторы становятся все более значимыми. Это связано с тем, что по мере обогащения человека жизненным опытом и знаниями относительная роль генотипа в его жизнедеятельности снижается [9].

Таким образом, координационные способности наиболее подвержены фенотипическому влиянию и являются одними из наиболее тренируемых двигательных способностей человека. Что, однако, не исключает необходимости учета генетического влияния на способности индивида при обучении сложнокоординационным двигательным действиям.

**Организация и методика.** В нашем исследовании мы поставили цель диагностирования способности спортсменов, занимающихся каратэ и дзюдо, к дифференцированию и воспроизведению усилия мышцами рук.

Для достижения цели исследования мы использовали метод педагогического тестирования.

В исследовании приняли участие 35 юношей в возрасте 10–12 лет: 11 спортсменов, занимающихся каратэ, 12 спортсменов, занимающихся дзюдо и 12 школьников, не занимающихся спортом, занимающихся физической культурой в основной группе. Спортсмены, принявшие участие в исследовании имели стаж занятий два года. Посредством педагогического теста мы провели оценку способности спортсменов к воспроизведению и дифференцированию заданного усилия мышцами рук. Для каждого спортсмена был определен максимальный результат в толчке дальней рукой медицинбола, весом 1 кг, на дальность с места их положения, стоя вполборота к направлению толчка. Спортсменам было предложено выполнить три толчка медицинбола на заданное расстояние со зрительным

контролем, запомнить усилие и выполнить после этого три толчка медицинбола с закрытыми глазами на то же расстояние. Толчки медицинбола проводили на дальность 2/3 от максимального результата. Результаты тестирования представлены в таблице.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Юноши, занимающиеся спортивными единоборствами, показали лучшие результаты точности толчков мяча, чем не занимающиеся спортом. Лучшие результаты в толчке медицинбола со зрительным контролем показали каратисты. В толчке без зрительного контроля лучшие результаты были у дзюдоистов.

Таблица – Результаты точности выполнения толчка медицинбола у спортсменов-единоборцев (м)

Группы исследуемых	Толчок медицинбола со зрительным контролем			Толчок медицинбола без зрительного контроля		
	1	2	3	1	2	3
Каратисты, (n = 11)	1,2	1,0	1,1	2,3	2,2	2,2
Дзюдоисты, (n = 12)	1,5	1,4	1,3	2,1	2,0	2,0
Не занимающиеся спортом, (n = 12)	2,4	2,1	2,1	3,4	3,3	3,0

Это объясняется различием специфики соревновательной деятельности в каратэ и дзюдо: борьба дзюдо предполагает развитие мышечных усилий на близких дистанциях, где зрительный контроль либо затруднен, либо невозможен, в отличие от каратэ, где оцениваемые технические действия (удары) проводятся на дистанции с участием зрительного контроля.

**Выводы.** Полученные данные позволяют сделать вывод, что избранный вид спорта накладывает отпечаток на двигательные способности спортсмена с одной стороны и требует от него доминирующего типа соответствия специфической соревновательной деятельности с другой, что в значительной мере должно определять содержание и направленность тренировочной работы. В перспективе представляет интерес более глубокое изучение наследственного влияния на способности дифференцирования проводимых мышечных усилий и мышечной памяти.

#### **Литература**

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–40.
2. Губа. В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
4. Москатова А.К. Антропогенетика. Истоки наследственности / А.К. Москатова. – М.: Спутник плюс, 2008. – 282 с.
5. Равич-Щербо И.В. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. / И.В. Равич-Щербо – М.: Педагогика, 1988. – 335 с.
6. Староста В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов. / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 28–29.
7. Тишин В.Г. Влияние наследственных факторов на размеры тела детей-близнецов (по данным исследования близнецов города Орла) / Тишин В.Г. // Спорт, психофизич. развитие и генет.: мат. симпоз. – М., 1976. – С. 161–162.
8. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984. – 151 с.
9. Уманец В.А. Спортивная генетика: курс лекций. / В.А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСИТ, 2010. – 129 с.

## ДА ПЫТАННЯ АБ КАНТРОЛІ ЗА ВЕЛІЧЫНЁЙ УЗДЗЕЯННЯ ТРЭНІРОВАЧНАЙ І СПАБОРНІЦКАЙ РУХАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ НА СПАРТСМЕНА

Велічыня ўздзеяння рухальнай дзейнасці на спартсмена вызначаецца са знешняга (фізічнага) боку яе аб'ёмам і інтэнсіўнасцю, а з сутнаскага – трэніровачнымі эфектамі, з якіх важнейшы – эфект звышаднаўлення (суперкампенсацыі).

Пад велічынёй фізічнай нагрузкі разумеюць колькасную і якасную меру ўздзеяння трэніровачнай або спаборніцкай дзейнасці на спартсмена. Колькасны бок нагрузкі характарызуецца яе аб'ёмам, а якасны – яе інтэнсіўнасцю.

Лічыцца, што асноўнымі паказчыкамі аб'ёму рухальнай дзейнасці ў цэлым і яе асобных відаў з'яўляюцца яе працягласць і колькасць зробленай работы. Напрыклад, агульны час, патрачаны на трэніровачную і спаборніцкую дзейнасць, а таксама час, патрачаны на выкананне асобных відаў рухальнай дзейнасці, колькасць праведзеных трэніровачных заняткаў, пераадолены кіламетраж, танаж, колькасць зробленых падыходаў, забегаў, паўтарэнняў, энергатраты і інш.

Што тычыцца *інтэнсіўнасці* рухальнай дзейнасці, то яна вызначаецца яе колькасцю за адзінку часу або за цыкл. Напрыклад, хуткасць перамяшчэння (м/с), частата рухаў (Гц, або паўтарэнняў/мін), велічыня абцяжарвання (кг/паўтор) і інш.

На практыцы выкарыстоўваюць так званыя адносныя паказчыкі інтэнсіўнасці рухальнай дзейнасці, якія вымяраюцца ў працэнтах ад максімальнага значэння інтэнсіўнасці, якое прымаецца за 100 %. Напрыклад, спартсмен на спаборніцтвах па скачках удаўжыню ўстанавіў уласны рэкорд – 7,58 м. Максімальная інтэнсіўнасць практыкавання склала 7,58 м / скачок. Яе прымаюць за 100 %. Тады скачок спартсмена на 7,45 м мае адносную інтэнсіўнасць 98,3 %.

Таксама на практыцы для вызначэння інтэнсіўнасці рухальнай дзейнасці карыстаюцца некаторымі фізіялагічнымі паказчыкамі: ЧСС, АЦ, спажыванне  $O_2$ ...

У спартыўных гульнях аб'ём рухальнай дзейнасці можа вызначацца агульнай колькасцю зробленых іграком або камандай тэхніка-тактычных дзеянняў, а інтэнсіўнасць – колькасцю тэхніка-тактычных дзеянняў за мінуту.

Асобную праблему складае вызначэнне знешняй велічыні ўздзеяння рухальнай дзейнасці (нагрузкі) па яе значэннях аб'ёму і інтэнсіўнасці.

У тэарэтычным плане велічыня ( $V$ ) знешняга ўздзеяння вызначаецца як здабытак аб'ёму ( $A$ ) дзейнасці на яе інтэнсіўнасць ( $I$ ):

$$10. \quad V = A \cdot I.$$

Аднак у практычным плане ўсё не так проста, бо многія паказчыкі аб'ёму і інтэнсіўнасці не адлюстроўваюць усіх аспектаў рухальнай дзейнасці. Напрыклад, у спрынтарскім бегу паказчыкамі аб'ёму дзейнасці з'яўляюцца даўжыня дыстанцыі і час бегу, а паказчыкам інтэнсіўнасці – хуткасць бегу. Калі памножыць даўжыню дыстанцыі на хуткасць бегу, то павінна атрымацца значэнне велічыні нагрузкі. Для прыкладу, спартсмен прабег 100 м за 10 с, сярэдняя хуткасць бегу склала 10 м/с. Калі  $100 \text{ м} \cdot 10 \text{ м/с} = 1000 \text{ м}^2/\text{с}$ . Аднак, відавочна, што гэты паказчык мае цьмяны фізічны сэнс (плошча за секунду) і не надта інфарматыўны, бо не ўлічвае многіх фактараў, якія вызначаюць аб'ём і інтэнсіўнасць бегавой работы. У прыватнасці, не ўлічваецца вага цела спартсмена, якая ў значнай ступені задае параметры інтэнсіўнасці бегавой работы. З улікам вагі цела спартсмена (напрыклад 80 кг) аб'ём работы складзе:  $A = 80 \text{ кг} \cdot 100 \text{ м} = 800 \text{ кг} \cdot \text{м}$ , а яе інтэнсіўнасць  $I = 800 \text{ кг} \cdot \text{м} / 10 \text{ с} = 80 \text{ кг} \cdot \text{м/с}$ . Тады велічыня знешняга ўздзеяння нагрузкі  $V = 800 \text{ кг} \cdot \text{м} \cdot 80 \text{ кг} \cdot \text{м/с} = 64\,000 \text{ кг}^2 \cdot \text{м}^2/\text{с}$ .

Аднак і гэты паказчык не ўлічвае такіх фактараў, як супраціўленне паветра, хуткасць ветру, нахіл бегавой дарожкі, атмасферны ціск і парцыяльны ціск кіслароду і многіх іншых, што не гарантуе яго дастатковую інфарматыўнасць як меры знешняга ўздзеяння нагрузкі.

Нават калі б і ўдалося, нягледзячы на відавочныя складанасці, распрацаваць паказчык велічыні ўздзеяння бегавой нагрукі, то ўзнікла б праблема яго супаставімасці з аналагічнымі паказчыкамі іншых відаў рухальнай дзейнасці.

У. Зацыёрскі прапаноўвае велічыню нагрукі вызначаць як здабытак аб'ёму (у фізічных паказчыках) на інтэнсіўнасць (у фізіялагічных паказчыках). Напрыклад, калі спартсмен прабег 100 м за 10 с, а пры такой інтэнсіўнасці бегу сярэдняе значэнне энергатрат складае прыкладна 5 ккал/с, то велічыня нагрукі складзе  $10 \text{ с} \cdot 5 \text{ ккал/с} = 50 \text{ ккал}$ . Калі спартсмен прабег 1000 м за 200 с (энергатраты прыкладна 0,3 ккал/с), то велічыня нагрукі складзе  $200 \text{ с} \cdot 0,3 \text{ ккал/с} = 60 \text{ ккал}$ . Аднак, відавочна, што такі падыход таксама мае тых ж недахопы, што і папярэдні, бо сярэднестатыстычныя значэнні энергатрат не ўлічваюць канкрэтных параметраў дзейнасці спартсмена.

Трэба адзначыць, што пры любых варыянтах разлікаў велічыні знешняга ўздзеяння нагрукі яна мала што гаворыць трэнеру і даследчыку пра сілу яе ўздзеяння на спартсмена. Нагрузка адной і той жа велічыні аказвае рознае па сіле ўздзеянне на розных спартсменаў, што звязана з розніцай у іх узроўнях падрыхтаванасці і многімі іншымі фактарамі.

Як бы там ні было, але велічыня ўздзеяння нагрукі ў інтэгральным выглядзе ўрэшце рэшт вызначаецца велічыняй трэніровачных эфектаў, або велічыняй адаптацыйнага адказу на яе. Таму гэтую велічыню можна выкарыстоўваць як інфарматыўны паказчык велічыні нагрукі.

Па вялікаму рахунку, рухальная дзейнасць выконваецца спартсменам толькі для таго, каб задаць накірунак і сілу ўздзеяння з мэтай атрымання патрэбнага адаптацыйнага адказу, які можа быць зафіксаваны як трэніровачны эфект. Галоўны для спартсмена трэніровачны эфект – гэта эфект звышаднаўлення (суперкампенсцыі) як рэакцыя на стамленне, выкліканае рухальнай дзейнасцю. Таму велічыня суперкампенсцыі, з аднаго боку, вызначае эфектыўнасць трэніровачнай дзейнасці, а, з другога – вызначае сілу яе ўздзеяння на спартсмена.

Увогуле ж вылучаюць тэрміновы (ТЭ), адстаўлены (АЭ) і кумулятыўны (КЭ) трэніровачныя эфекты.

*Тэрміновы* эфект назіраецца непасрэдна падчас рухальнай дзейнасці і праяўляецца ў часовым зніжэнні працаздольнасці і падрыхтаванасці, стамленні спартсмена, бо, як правіла, працэсы расходвання рэсурсаў пераважаюць над працэсамі іх узнаўлення. *Адстаўлены* эфект назіраецца адразу пасля заканчэння рухальнай дзейнасці і праяўляецца ў перавышэнні працэсаў аднаўлення над працэсамі стамлення, што суправаджаецца паступовым, нелінейным вяртаннем працаздольнасці і падрыхтаванасці да папярэдняга ўзроўню (ардынарнае аднаўленне) і нават вышэй за яго (звышаднаўленне). *Кумулятыўны* эфект з'яўляецца сумай многіх трэніровачных эфектаў на працягу пэўнага перыяду трэніроўкі, і пры правільнай трэніровачнай дзейнасці ён павінен праяўляцца ва ўстойлівым павышэнні ўзроўню падрыхтаванасці спартсмена.

Што тычыцца эфектыўнасці трэніровачнага працэсу, то яго вызначэнне звязана з перманентным кантролем за ўзроўнем падрыхтаванасці спартсмена, для чаго павінна быць распрацавана спецыяльная методыка, якая арганічна ўпісваецца ў трэніровачны працэс і не парушае яго. Пры адсутнасці такой методыкі неабходна арганізаваць рэгулярнае (на кожнай трэніроўцы) правядзенне прыкідак.

Па выніках кантролю будуюцца графік залежнасці паміж колькасцю праведзеных трэніровак з выкарыстаннем пэўнай методыкі (сродкі + метады) і ўзроўнем падрыхтаванасці спартсмена. Далей, метадам найменшых квадратаў праводзіцца апраксімацыя эксперыментальных кропак нелінейным ураўненнем:

$$Y = a \cdot x^b + c,$$

дзе  $Y$  – узровень падрыхтаванасці,  
 $x$  – колькасць праведзеных трэніровак,  
 $a, b, c$  – каэфіцыенты.

Вылічаныя значэнні каэфіцыентаў ураўнення падстаўляюцца ў формулу, што дазваляе атрымаць матэматычную мадэль залежнасці паміж колькасцю трэніровак і ўзроўнем падрыхтаванасці для канкрэтнага спартсмена.

З папярэдняй формулы вынікае, што эфектыўнасць трэніровачнага працэсу спартсмена апісваецца ўраўненнем:

$$E_{ff} = a \cdot b \cdot x^{b-1}$$

Відавочна, што эфектыўнасць трэніроўкі няўхільна зніжаецца, што адпавядае зніжэнню сілы ўздзеяння на спартсмена трэніровачнай дзейнасці. Адпаведна гэтаму змяншаецца эфектыўная сіла ўздзеяння трэніровачнай дзейнасці на спартсмена, што няўхільна змяншае скалярнае значэнне вектара яе ўздзеяння.

Такім чынам, інтэгральным паказчыкам велічыні ўздзеяння трэніровачнай і спаборніцкай рухальнай дзейнасці на спартсмена з'яўляецца эфект суперкампенсацыі, які адначасова з'яўляецца паказчыкам эфектыўнасці трэніровачнага працэсу. Таму распрацоўка метадалогіі, метадык і непасрэдна арганізацыя перманентнага кантролю за гэтым эфектам – актуальнейшая задача для тэорыі і практыкі спартыўнай трэніроўкі.

**В.В. Тимошенко**, д-р пед. наук, профессор  
УО «Белорусский государственный технологический университет»

## **НОВЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЛОКОМОЦИЙ**

### **Актуальность**

Рациональная техника велосипедных локомоций или спортивное педалирование на протяжении многих лет занимает одно из ведущих направлений в подготовке велогонщиков, т.к. она способствует повышению спортивного результата. Изучению этого направления было уделено внимание со стороны известных отечественных ученых [1-3]. Так, высококвалифицированные спортсмены-велосипедисты и ведущие тренеры-преподаватели уделяют особое внимание экономизации движения при выполнении спортивного педалирования, т. к. это в конечном итоге существенным образом сказывается на достижениях велогонщиков. Одним из направлений в сокращении сроков при совершенствовании локомоций в различных видах спорта является применение специальных тренажеров. Эффективность применения тренажеров в спорте было убедительно доказано в работах известного ученого с мировым именем в области спортивной биомеханики И.П. Ратовым и его школой [4]. В этой связи одним из перспективных направлений повышения спортивных результатов в велосипедном спорте является совершенствование техники велосипедного педалирования на основе применения специализированных велотренажеров [3]. Согласно теории и методике физической культуры и спорта обучение и совершенствование техники движения испытуемого целесообразно формировать только в неутомленном состоянии. В научно-методической литературе это направление не достаточно изучено. Проведенные нами исследования выявили, что под влиянием соревновательных нагрузок, т. е. мышечного утомления, происходят значительные изменения в технике спортивного педалирования велосипедистов [3]. Исходя из вышеизложенного нами в работе была поставлена задача изучить как влияет мышечное утомление на совершенствование техники спортивного педалирования велосипедистов при подготовке на велотренажерах.

### **Организация и методы исследования**

В педагогическом эксперименте (ПЭ) приняло участие 36 спортсменов-велосипедистов в возрасте 15–16 лет, имеющих спортивную квалификацию от I-го юношеского до I-го взрослого разряда, который проходил в подготовительном периоде подготовки (февраль месяц), в течение двух недель, на специализированных велотренажерах трех основных

разновидностей. Так, были применены: механический велотренажер (МВТ) обеспечивал формирование рациональной работы голеностопных суставов во время спортивного педалирования на основе кинестезической чувствительности опорно-двигательного аппарата [5]; эллиптическая ведущая звездочка (ЭВЗ) - равномерное приложение усилий к педалям велотренажера во время преодоления верхней и нижней «мертвых» зон [6]; модифицированный нами велопривод с разрезным кареточным валом (ВРКВ) – для отработки подтягивания педалей при совершенствовании «кругового» способа педалирования [7] и для сравнения, широко применяемое в учебно-тренировочном процессе велосипедистов общеизвестное тренировочное устройство – трехроликовый велосипедный станок (ТВС) [8].

Опытные группы были сформированы по результатам выполнения тестов: PWC170 [9] на модифицированном велоэргометре «Монарк» и специализированного для велосипедистов "3 км с места" [10], по которым испытуемые были разделены на четыре примерно однородные группы ( $P > 0,05$ ). Испытуемые первой экспериментальной группы (ЭГ-1) проходили подготовку на МВТ, второй (ЭГ-2) – на ЭВЗ, третьей (ЭГ-3) – на ВРКВ и контрольная (КГ) – на ТВС.

В опытных группах было запланировано на семи учебно-тренировочных занятиях подготовка на велотренажерах по 20 мин каждое, из расчета: 3 мин – разминка, 15 мин - работа над совершенствованием техники спортивного педалирования и 2 мин – заключительная часть. Во всех ЭГ совершенствование техники спортивного педалирования проводилось на первых 3-х учебно-тренировочных занятиях в неутомленном состоянии и на последующих 4-х – на фоне мышечного утомления. Велосипедисты КГ совершенствовали технику спортивного педалирования на ТВС в начале учебно-тренировочного занятия по общепринятой методике.

Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий на велотренажерах определялся по частоте пульса (ЧП), темпу педалирования и их соотношению, где чем меньше значение ЧП и соотношения, тем рациональнее была техника спортивного педалирования велосипедистов.

### **Результаты**

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок за период проведения ПЭ во всех опытных группах были примерно одинаковые, где работе над техникой спортивного педалирования отводилось до 15,0 % от общего объема времени учебно-тренировочного занятия. Суммарное количество оборотов педалей на каждом учебно-тренировочном занятии велосипедиста опытных групп составляло от 1,5 до 2,5 тыс. и за период ПЭ – до 16,0 тыс., из них: на первых 3-х – до 7,0 тыс. и на последующих 4-х – до 9,0 тыс. Учет посещаемости учебно-тренировочных занятий в опытных группах составлял от 75,5 до 83,3 %.

В результате проведенного ПЭ было установлено, что общая физическая работоспособность по PWC170 возросла в опытных группах: в ЭГ-1 (МВТ) на 4,9 % ( $P < 0,05$ ), в ЭГ-2 (ЭВЗ) – на 8,1 % ( $P < 0,05$ ), в ЭГ-3 (ВРКВ) – на 12,9 % ( $P < 0,05$ ) и в КГ (ТВС) – на 3,7 % ( $P > 0,05$ ). В тесте на специальную физическую работоспособность «3 км с места» было выявлено, что в конце ПЭ время на его выполнение сократилось в опытных группах соответственно: в ЭГ-1 на -8,93 с или на -2,9% ( $P < 0,05$ ), в ЭГ-2 – на -8,18 с или на -2,7 % ( $P < 0,05$ ), в ЭГ-3 – на -15,17 с или на -4,9 % ( $P < 0,05$ ) и в КГ – на -3,04 с или на -1,0 % ( $P > 0,05$ ). Анализ результатов распределения сил на отрезках 1, 2 и 3 км, при выполнении рассматриваемого теста «3 км с места», в начале и конце ПЭ выявил, что тактических изменений статистически не было установлено ( $P > 0,05$ ).

Эффект от примененных велотренажеров и тренировочного устройства был также установлен, что очень важно, и по итогам текущего спортивного сезона, где велосипедисты всех ЭГ улучшили результаты в гонке на время, на дистанции 20 км в среднем на 3,0 мин, а в КГ – на 1,5 мин. Достижения велосипедистов в этом же спортивном сезоне на официальных республиканских соревнованиях были следующие: в ЭГ с 1-й по 3-ю победителей и призеров первенства ЦС ДСО было 3, первенства республики – 11, а в КГ – победителей и призеров первенства республики – 3.



## **Выводы**

1. Проведенный педагогический эксперимент выявил эффективность подготовки велосипедистов различной спортивной квалификации на специализированных велотренажерах, подтвержденных тестами: общефизическим PWC170 и специализированным «3 км с места», где она составила в ЭГ: на ВРКВ – 12,9 и -4,9; МВТ – 4,9 и -2,9; ЭВЗ – 8,1 и -2,7 и в КГ – на ТВС – 3,7 и -1,0 %, соответственно.

2. Педагогический эксперимент установил, что при подготовке на специализированных велотренажерах: МВТ, ЭВЗ и ВРКВ, по отношению к тренировочному устройству – ТВС улучшения результатов в лабораторных условиях, в тестах составляли: в общефизическом PWC170 от 4,9 до 12,9 %, в специализированном «3 км с места» – от 1,7 до 3,9 % и в естественных условиях на соревнованиях примерно в два раза (ЭГ – 3,0 и КГ – 1,5 мин). Велосипедисты ЭГ при выступлении на официальных соревнованиях в течение текущего спортивного сезона добивались более высоких достижений по отношению к КГ примерно в 5 раз.

3. Примененные специализированные велотренажеры позволили за относительно короткий промежуток времени, за семь учебно-тренировочных занятий, что составляло 15,0 % от общего объема времени учебно-тренировочного занятия повысить эффективность техники спортивного педалирования велосипедистам-гонщикам, в зависимости от применяемого велотренажера, в среднем от 2 до 4 раз, что особенно важно для спортсменов при дефиците свободного времени.

Полученные в педагогическом эксперименте результаты, по-нашему мнению, обусловлены также тем, что совершенствование техники спортивного педалирования на специализированных велотренажерах и именно на фоне мышечного утомления, позволили значительно повысить спортивные достижения велосипедистам экспериментальных групп.

4. В педагогическом эксперименте был реализован важнейший подход в спортивной педагогике, разработанный И.П. Ратовым, выведение атлета на личный «рекордный» результат за относительно короткий промежуток времени, подтвержденный также и в рассматриваемой работе.

## **Литература**

1. Чхаидзе, Л.В. Срочная (текущая) биомеханическая информация в тренировке велосипедиста // Теор. и практ. физич. культ. 1964. – № 6. – С. 54–57.
2. Седов, А.В. Техника велосипедиста. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 141 с.
3. Тимошенко, В.В. Методологический подход к реализации потенциальных способностей спортсменов в велосипедных локомоциях / В.В. Тимошенко. – Мн., 2002. – 352 с.
4. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) – Минск, 1994. – 190 с.
5. Тимошенко, В.В. Велотренажер: А.с. СССР N929127 // Б.И. – 1982. – №19.
6. Петров, Н.И. Способ установки некруглых ведущих зубчаток велосипеда // В сб. Приборы и методы в спортивной тренировке и эксперименте. – Л., 1969. – С. 157–158.
7. Марахотин, А.А. Педальный привод учебного велосипеда: А.с. СССР N276756 // Б.И. – 1970. – № 23.
8. Власова, Н.Н. Обучение на велосипедном станке // Физкультура школе. – 1962. – № 9. – С. 47–49.
9. Карпман, В.Л. PWC170 – проба для определения физической работоспособности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина // Теор. и практ. физич. культ. – 1969. – № 10. – С. 37–40.
10. Тимошенко, В.В. О подборе нагрузки на велоэргометре для тестирования специальной работоспособности студентов-велосипедистов / В.В. Тимошенко, А.Н. Спивак // Тезисы докладов IX Республиканской научно-методической конференции "Проблемы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи". – Гомель, 1983 – С. 183–184.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Спринтерский бег относится к работе максимальной мощности. 200-метровая дистанция относится к физическим упражнениям, максимальным по напряжениям всех сил спортсмена.

Во время пробегания короткой дистанции с предельной быстротой спортсмену надо проявить максимальные волевые и мышечные усилия. Как известно, при работе максимальной мощности происходит быстрый распад энергетических веществ в мышцах. Вся работа происходит в анаэробных условиях, т. к. поглощение кислорода здесь весьма незначительное – около 6–13 % всей величины кислородного запроса. Это объясняется тем, что за небольшое количество секунд работы максимальной интенсивности ни дыхательная, ни сердечно-сосудистая системы не могут развить своей деятельности настолько, чтобы доставить необходимое количество кислорода работающим группам мышц. Именно этой особенностью в первую очередь отличается работа максимальной мощности от всякой другой.

По мнению В.Н. Волкова при выполнении работы максимальной мощности большое значение при этом имеет центральная нервная система. Громадную работу выполняют нервные центры при стремительном беге спринтера. Чтобы мышцы могли развивать с громадной скоростью и силой титанические сокращения, требуется, вероятно, исключительно мощные потоки центростремительных импульсов.

Взаимоотношения между центрами – антагонистами здесь, по-видимому, весьма сложны. Сохранить высочайшую координированность в инервациях при таком темпе – задача, надо полагать, для нервных центров нелегкая. Справедливость мнения В.Н. Волкова подтверждается спортивным опытом, показывающим, что от максимально быстрых движений устают не столько мышцы, сколько нервная система.

В организме человека заложены определенные способности, как к проявлению выносливости, так и к проявлению быстроты, поэтому важно как можно раньше рассматривать эти задатки и развивать их в соответствии с биохимическими закономерностями. Улучшение техники выполнения упражнений, повышение энергетического потенциала, совершенствование психологической подготовки – все это резервы, используя, которые можно достичь высокого результата. Результативность в спринтерском беге зависит от того, насколько мощно спортсмен выполнит свои достижения и насколько он может удержать максимальную скорость в процессе бега на дистанции. Для этого необходимо знать механизмы мышечного энергообеспечения и его энергоёмкости.

Еще в начале XX века физиологам стало известно, что основным источником энергии работающих мышц является АТФ, расщепление которой на АДФ и неорганический фосфат позволяет выделять предельное количество энергии.

Поскольку запасы АТФ в мышечных клетках невелики, для продолжения движений необходимо их постоянно восстанавливать. Восстановление АТФ в процессе мышечной деятельности осуществляется тренировочными путями, разминки на скорости, профилактика энергоотдачи, мощности и емкости. Известно, что при самой интенсивной деятельности кровь в организме человека успевает делать полный кругооборот лишь за 8 секунд, а в беге на 200 метров в пределах 25 секунд. С выстрелом стартера бегуны мгновенно включают в работу значительное количество мощных мышечных групп, для функционирования которых необходимо столько кислорода, сколько не может гемоглобин крови доставить в работающие мышцы. Поток крови с требуемым окислителем достигает своей конечной цели через 4-5 секунд с момента старта.

Высокий уровень МПК позволяет переносить большие тренировочные нагрузки без чего невозможно достичь высоких результатов, чем выше аэробные возможности спортсменов, тем скорее у них протекают процессы восстановления. Кто же лимитирует наши аэробные возможности?

Важнейшими факторами, обеспечивающими механизм кислородного энергообеспечения, являются: мощность сердечной мышцы, скорость кровотока, объем циркулирующей крови и способность связывать большое количество кислорода, возможности утилизации кислорода работающей мышцей.

В беге на короткие дистанции основные энергетические процессы происходят без участия кислорода, их называют анаэробными. Мощность таких процессов, по сравнению с аэробными в 2–4,5 раза выше при недостатке кислорода, ресинтез АТФ АДФ происходит за счет распада креатинфосфата (КРФ) или ферментативного расщепления глюкозы или гликогена до молочной кислоты. Соответственно, эти процессы называются анаэробно-алактатными и анаэробно-гликолитическим. Наиболее мощным источником энергии в организме человека является распад креатинфосфата, что позволяет со старта развить самую высокую скорость бега, включаясь одновременно с началом работы и достигая максимальных величин на 2–3 секунды работы. Из-за малой емкости этого источника энергии обеспечение энергетической потребности, мышца КРФ осуществляется лишь несколько секунд, после чего начинает активно разворачиваться другой анаэробный процесс – гликолитический.

Бег с максимальной скоростью на дистанции вдвое большую не требует двойного расхода энергии. Энергетическая стоимость 100-метрового бега превышает расходы на 200 метров лишь на 40%. Очевидно, наибольшие энергозатраты у спортсмена наблюдаются в стартовом разгоне, который занимает в беге на 100 метров треть дистанции но по энергетике составляет более 50% всей работы. Таким образом, поддержание высокой скорости бега с энергетических позиций не является достаточно существенной проблемой, потому, что сопротивление воздуха, перемещение тела спортсмена по пологой траектории в каждой фазе полета, а также на внутреннюю работу – разгон и остановку маховой ноги, рук поддержание оптимальной позы. Снижение скорости на спринтерской дистанции объясняется постепенным расходом резервов анаэробного обеспечения и накопления в организме молочной кислоты (лактата). Значительное повышение концентрации этого продукта энергетического обмена приводит к мобилизации защитных механизмов, деятельность которых проявляется в нарушении координации движений мышечной слабости и судорогах.

Основной продукт распада гликогена – молочная кислота выводится из работающих мышц в процессе отдыха. Эксперименты показали, что при выполнении длинных пробежек образуются от 70 до 100 г молочной кислоты. В процессе восстановления наш организм способен выводить примерно по 1 г лактата в 1 мин, таким образом, полное восстановление может занять 1,5 часа. При выполнении физической нагрузки невысокой интенсивности с частотой пульса 100–110 уд/мин в процессе отдыха скорость распада лактата значительно возрастает, а полное восстановление наступит через 20–25 мин.

Проанализировав литературные источники по данной теме, мы выяснили, что уровень скоростной выносливости, по мнению специалистов В.В. Петровского, Е.А. Разумовского, Х.М. Рахманова и Л.С. Хоменкова определяется по разнице результата на 200 метров и удвоенного результата на 100 метров. В основном, эти данные выявились у спортсменов и спортсменок высокой квалификации. Данные для массовых разрядов найти, почти не удалось. В литературе, в основном, приводятся данные для отдельных спортсменок, среднегрупповые данные почти отсутствуют.

Результаты наших исследований позволяют отметить, что одним из перспективных путей рационализации тренировки спортсменок является оптимизация различных тренировочных средств, в том числе направленных на развитие скоростной (спринтерской) выносливости. В этой связи, разработку различных видов контроля за уровнем и динамикой скоростной выносливости бегуний на 100 и 200 метров следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса спортсменок в целом.

Уровень показателей скоростной выносливости на протяжении годового цикла подготовки бегуний на короткие дистанции II и III спортивных разрядов свидетельствуют о том, что данные показатели подвержены изменению. Так, если в начале эксперимента

(октябрь) был зафиксирован средний результат в беге на 100 м с низкого старта равный 13,71 с, то к летнему соревновательному периоду (июнь) он стал 13,43 с, т. е. возрос на 3 % ( $p < 0,05$ ).

В беге на 150 м с низкого старта средний результат в начале составил 21,68 с, а в летнем соревновательном периоде возрос до 21,00 с, разница составила всего 2 % ( $p < 0,05$ ). При этом коэффициент выносливости на 150 м в октябре составлял 5,32, а уже в июне стал равным 5,41 ( $p > 0,05$ ). Запас скорости составлял в беге на 150 м в октябре (подготовительный период) 0,26 с, а в июне снизился до 0,31 с ( $p > 0,05$ ). В беге на 100 м с низкого старта коэффициент выносливости в октябре составлял 3,37, к концу годового цикла тестирования коэффициент выносливости был 3,46 ( $p > 0,05$ ). Данные показатели в беге на 100 м и 150 м с низкого старта являются основными критериями эффективности специальной беговой подготовленности бегуний на короткие дистанции.

На основании проведенных исследований, можно судить о динамике скоростной выносливости у бегуний в годовом цикле подготовки. Так, скорость бега на всех дистанциях постепенно возрастает, особенно в соревновательном весенне-летнем периоде. В беге на 100 м скорость бега в октябре была 7,29 м/с, в соревновательный осенне-зимний период она возросла до 7,34 м/с ( $p > 0,05$ ), практически не отличаясь от исходного уровня (октябрь). Во второй подготовительный период скорость на этой дистанции составила 7,40 м/с, увеличение достигает 0,06 м/с ( $p > 0,05$ ). Здесь уже более высокие сдвиги по сравнению с двумя предыдущими этапами. Более высокий прирост скорости был в июне – 7,44 м/с, она возросла по отношению к исходному уровню на 0,15 м/с.

Примерно такие же сдвиги в скорости бега наблюдаем и при пробегании дистанции 150 м, только скорость на этой дистанции меньше. В октябре она была 6,91 м/с, в соревновательном осенне-зимнем периоде составила лишь 6,93 м/с. К марту она оставалась практически неизменной, а в июне скорость возросла до 7,14 м/с, что на 2 % ( $p < 0,05$ ) больше по отношению к исходному уровню. Здесь рост результата в основном идет за счет увеличения абсолютной скорости бега, а не возможности поддерживать ее длительное время. Об этом свидетельствует снижение показателей, отражающих уровень скоростной выносливости (коэффициент выносливости и запас скорости) к началу летнего соревновательного периода. Использование на протяжении годового цикла пробегания коротких отрезков с продолжительными интервалами отдыха способствовало только повышению скорости пробегания отрезков 30–60 м. Это подтверждается ростом времени пробегания коротких отрезков на 4–5 %, а более длинных (150, 200 м) только на 2 %.

Мы полагаем, что воспитание специальной выносливости необходимо проводить в течение всего годового цикла, варьируя объём и интенсивность нагрузки, в зависимости от направленности этапов подготовки в макроцикле.

**И.Г. Трофимович**, доцент, **И.И. Трофимович**, **М.Н. Лубкова**  
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

В настоящее время недостаточно изучены и определены уровни проявления общей выносливости у юных спортсменов в возрастном плане. Это мешает улучшению методики воспитания общей выносливости с учетом возраста и подготовленности.

Теория и методика юношеского спорта разрабатывают методы оценки уровня общей выносливости и изучают проявления этого качества в возрастном аспекте.

Проведенный М.Я. Набатниковой ряд исследований, позволяет изучить уровни работоспособности детей и подростков. Так было выявлено, что работа интенсивностью 60% от максимальной частоты педалирования на велоэргометре находится в зоне умеренной мощности.

Эти исследования, проведенные в лабораторных условиях, позволили моделировать работоспособность занимающихся циклическими видами спорта в естественных условиях.

В теории и методике выносливость в общем смысле представляет собой способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, а критерием является время, в течение которого человек способен поддержать заданную (скорость) интенсивность деятельности.

Общая выносливость у детей школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем – новое возрастание.

Выносливость можно развивать в том случае, если во время занятий организм учеников доводится до состояния утомления.

Это объясняется тем, что на уроках легкой атлетики в школе недостаточно используется бег с различной интенсивностью на разных дистанциях. Если он и вводится в уроки, то, как правило, не выполняется до желаемых стадий утомления, а эффективное развитие выносливости, как уже отмечалось, возможно только при выполнении упражнений оптимальной длительности.

С первых занятий легкой атлетикой Э.А. Моглин рекомендует уделять большое внимание развитию общей выносливости. При этом считает необходимым использовать, в основном, медленный продолжительный бег в равномерном темпе, с постоянно увеличивающимися нагрузками за счет удлинения пробегаемого расстояния или увеличения дистанции специально не повышается, а если и растет, то, в основном, только за счет естественного повышения тренировочной работы у детей.

О развитии и влиянии динамической выносливости бега максимальной интенсивности (ускорения) и подвижных упражнений, подвижных игр такой же направленности пишет С.В. Скрыгин. При этом автор отмечает, что в школьном возрасте наблюдается значительный рост статической и динамической выносливости (особенно динамической) к работе умеренной интенсивности. Естественно, большое значение приобретает форма организации занятий (медленный продолжительный бег, ускорение, лучше всего серии коротких ускорений с определенным интервалом отдыха и др.). В практике при развитии выносливости применяют как индивидуально-соревновательную форму, так и игровую.

Проведенные исследования У. Ина по вопросу воспитания выносливости у девушек-спринтеров позволяют говорить о том, что выносливость отлично развивается с помощью упражнений на сопротивление, связанных со значительным напряжением и с элементами статики. При этом в виде отдыха можно рекомендовать динамические упражнения и упражнения на расслабление.

Средства развития выносливости прежде всего должны способствовать расширению диапазона функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения. К такому выводу приходит группа исследователей. К таким средствам относятся: легкоатлетический бег различной продолжительности и интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, катание на коньках. Факторами, определяющими эффективность средств развития выносливости, являются своевременные сроки их применения, продуманная система, предусматривающая правильное соотношение объема и интенсивности нагрузок, их рациональная последовательность.

Существует несколько видов выносливости:

1) Общая выносливость характеризует способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени. В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительнодействующим на них импульсам с периферии.

2) Скоростная выносливость характеризуется способностью поддерживать высокий темп движений. Ее физиологической основой является развитие функциональной устойчивости нервных клеток к высоким ритмам оказываемых на них воздействий, повышенной лабильности нервно-мышечной передачи, повышенной скорости окислительно-восстановительных процессов.

3) Развитие скоростной выносливости происходит на базе общей выносливости. Скоростная выносливость требует увеличения как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

4) Силовая выносливость характеризуется сокращением работоспособности при динамической работе со значительными нагрузками.

Выносливость развивается при выполнении упражнений, которые оказывают физическую нагрузку на организм занимающихся юных спортсменов больше той, которую он привык легко переносить. В результате организм адаптируется к состоянию наибольшего утомления, вызываемого постепенным увеличением объема работы, повышается способность бежать более продолжительно и быстрее восстанавливать силы после физической нагрузки.

У девочек и мальчиков в первом периоде (10–13 лет) идет резкое нарастание выносливости; во втором (13–15 лет) – некоторое снижение интенсивности прироста выносливости, но в целом прирост продолжается; в третьем (15–16 лет) – некоторое снижение выносливости; в четвертом (17 лет) – значительное снижение выносливости, особенно по сравнению с показателями 13–14 лет.

Рациональная спортивная техника позволяет наиболее полно использовать физические данные, реализовывать свой силовой потенциал в основном физическом упражнении.

С.Х. Манжуев считает, что если нет правильно поставленной техники спортивного упражнения, нельзя добиваться высокого результата, так как ухудшающаяся из года в год физическая подготовка не подкрепляется в той же мере техническим совершенствованием. В результате этого несовершенная техника движений не позволяет юным спортсменам реализовать свой физический потенциал. Выявление взаимосвязи физических качеств и техники, позволяет обнаружить недостатки как в технической, так и в физической подготовленности школьников и наметить пути их устранения.

В динамике скоростных изменений выносливости Т.Н. Шевченко выделяет следующие периоды: а) период стабилизации, когда выносливость остается на одном уровне (до 12 лет включительно); б) период первого прироста, когда показатели выносливости резко повышаются (13–14 лет); в) период снижения выносливости (15–16 лет); г) период второго прироста, когда показатели прироста имеют тенденцию к увеличению (17 лет). Дыхательные возможности у юных спортсменов развиваются неравномерно – периоды большого прироста в функциональных показателях сменяются периодами снижения темпов прироста выносливости. С возрастом аппарат внешнего дыхания работает более экономно.

П.Н. Пасюков отмечает, что в настоящее время тренировочные нагрузки на занятиях с юными спортсменами по объему и интенсивности приближаются к показателям взрослых, что превышает функциональные возможности детского организма. Адаптация детей к силовым нагрузкам меньше, чем у взрослых. Однако, относительная нагрузка при пятиминутном беге со скоростью равной 50 % от максимальной легко переносится детьми и подростками в 10–14 лет. В то же время, кратковременные скоростные нагрузки в беге на 30 м с ходу с максимальной скоростью являются значительными для сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей данного возраста. Бег в равномерном темпе повышает уровень общей и специальной выносливости у детей и подростков, а также параллельно способствует развитию быстроты.

<sup>1</sup>Т.В. Фомина, <sup>2</sup>Ж.П. Рослик, <sup>3</sup>А.В. Фомин

<sup>1</sup>УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный национально-технический университет»

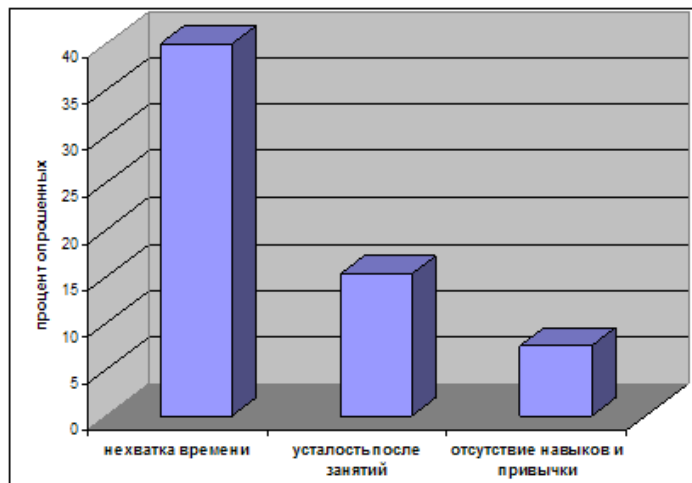
<sup>3</sup>УО «Белорусский национальный технический университет»

## СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в специальные часы в вузе, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15–20 % студентов. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Среди причин, препятствующих заниматься физической культурой, студентами были названы:



**Рисунок – Причины, препятствующие заниматься физической культурой студентам**

Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация – отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта – решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда [1].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значительно. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания 10–16 %, на режим двигательной активности 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ(Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100 %, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на 3 – до 83,1, на 4 курсе – до 75,8 % [3].

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещё раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности [2].

Таким образом, акцентированное воспитание отдельных двигательных качеств с использованием конкретных видов спорта должно основываться на определённом минимуме развития всех основных двигательных качеств, что обычно достигается на уроках в средней школе, или в специальном учебном заведении на учебных практических занятиях по физкультуре, или в подготовительных группах по видам спорта в спортивных школах.

### **Литература**

1. Энока Р.М. Для студентов вузов физического воспитания и спорта, 2000 г.
2. Уэйнберг. Основы психологии спорта и физической культуры, изд. Олимпийская литература.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь Москва: изд. АО Аспект пресс, 1995 г.

**Ю.Н. Халанский**, канд. пед. наук, доцент

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

### **ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ИХ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

За последние десятилетия, в течение которых проблема диагностики спортивных способностей стала в спортивной науке самостоятельной ветвью исследований, наметился общий методологический подход к ее решению: 1) необходимо определить требования вида спорта к спортсмену, то есть те основные качества и свойства, которые присущи выдающимся спортсменам в конкретном виде упражнений; 2) с помощью современного математического аппарата определить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств; 3) найти людей, обладающих необходимыми для данного вида спорта генетически обусловленными способностями.

Большинство авторов изучало, как правило, модельные значения отдельных, частных характеристик подготовленности, отражающих параметры функционального состояния [1], соревновательной деятельности [2], психологической готовности [3], морфологического статуса [4].

Вместе с тем исследование модельных характеристик отдельных систем подготовленности в процессе отбора не обеспечивает оптимальной эффективности. Наибольший успех достигается при использовании комплексной модельной характеристики, включающей в себя морфологические, функциональные, психические, иммунологические и пр. факторы. Каждый из этих факторов оказывает существенное влияние на спортивные достижения. Такой подход позволяет достигать наиболее оптимальных результатов отбора, на что указывают многие специалисты [5, 6, 7].

Ранняя диагностика индивидуальных способностей человека возможна при использовании генетических маркеров. Использование генетических маркеров – легко определяемых, устойчивых признаков организма, жестко связанных с его генотипом –



позволяет судить о вероятности появления других, трудно определяемых характеристик организма. При выявлении признака – маркера можно судить о наличии или отсутствии предрасположенности в развитии изучаемого морфологического фактора или двигательных способностей человека [8].

Важность проблемы комплексного подхода в диагностике индивидуальных способностей подтвердили результаты анкетного опроса, проведенного нами в г. Витебске и г. Новополоцке среди 38 специалистов в области спортивной тренировки. Опрос показал, что 98 % респондентов считают раннюю диагностику индивидуальных двигательных способностей спортсменов вероятной и необходимой, однако не располагают необходимыми методами, достоверно определяющими индивидуальные способности.

С целью изучения эффективности повышения спортивного мастерства студентов-легкоатлетов на основе диагностики их индивидуальных двигательных способностей на базе учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены исследования, включающие изучение 17 показателей, в комплексе характеризующих индивидуальные способности обследуемых. Изучались антропометрические данные (длина, масса тела, длина ног и размах рук), соматотип спортсмена, показатели максимального потребления кислорода, тип темперамента, сила нервной системы, а также нетрадиционные в практике спорта показатели иридодиагностики (форма, цвет, глубина, размеры, локализация лакун, наличие пигментных пятен и др.) и динамики электрокожного сопротивления. Стаж занятий спортом у обследуемых составлял от 5 до 12 лет. Временной интервал между тестированиями 6 месяцев.

Определено, что практически все характеристики, за исключением некоторых показателей иридодиагностики, не претерпели значимых изменений от первого ко второму тестированию. Это обстоятельство подтверждает возможность использования выбранных характеристик, как генетически-детерминированных и малоизменчивых в процессе спортивной деятельности.

Учитывая, что показатели иридодиагностики довольно сложны для интерпретации, и требуют дополнительного изучения, ограничимся констатацией того обстоятельства, что некоторые из них, в частности цвет радужки, форма автономного кольца, степень плотности радужки, изменялись незначительно, а значит, могут быть использованы при дальнейших исследованиях. В ходе исследования обозначилась взаимосвязь некоторых показателей иридодиагностики с показателями функционального состояния определенных органов и систем организма спортсменов, что позволило оперативно обратить внимание на необходимость углубленного обследования и своевременно скорректировать учебно-тренировочный процесс.

В процессе исследований, были получены данные, свидетельствующие о статистически достоверных различиях показателей динамики электрокожного сопротивления групп легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие, длинные дистанции и многоборьях, что позволяет, на наш взгляд, использовать этот показатель для дифференциальной диагностики индивидуальных двигательных способностей спортсменов.

Подобные результаты обнаружены и по другим используемым параметрам. В частности, анализируя показатели комплексного тестирования 82 легкоатлетов различной квалификации 16–18 лет, во взаимосвязи с направленностью их двигательной подготовки, были определены достоверные различия между группами легкоатлетов во всех используемых показателях. ( $t = 2,724-3,488$  при  $P \leq 0,05$ ).

Группы легкоатлетов, специализирующихся в видах различной тренировочной направленности, достоверно отличаются между собой по генетически обусловленным показателям. Исключение составляют показатели длины тела стоя у бегунов на короткие дистанции и многоборцев, где достоверных отличий нет ( $t = 0,264$  при  $P \leq 0,05$ ).

Подобные отличия, вероятно, объясняются тем, что в основе требований к успешной спортивной деятельности легкоатлетов, специализирующихся в различных видах, лежат различные предпосылки формирования двигательных функций и различные адаптационные возможности (их исходный уровень) именно тех функциональных систем, которые в большей степени «отвечают» за эти адаптационные возможности.

Учитывая имеющуюся погрешность в результатах исследований, а также то обстоятельство, что некоторые используемые генетически обусловленные показатели отличаются во всех исследуемых группах легкоатлетов (такие как «нормостеник», «сангвиник», практически все виды силы нервной системы), использование только одного критерия для анализа предрасположенности к занятиям определенной двигательной направленности не позволит успешно провести дифференциальную диагностику индивидуальных двигательных способностей спортсменов. Для многостороннего анализа необходим комплексный подход, именно он позволит дифференцировать легкоатлетов для специализации.

По результатам исследований, используя шкалирование, как метод моделирования процессов направленного формирования индивидуальных двигательных способностей, на основе их комплексной диагностики с учётом закономерностей индивидуального морфофункционального и психологического развития спортсменов, а также влияния различных факторов на спортивный результат на различных этапах их многолетней спортивной деятельности, построены шкалы исследуемых показателей, характеризующих уровень проявления индивидуальных двигательных способностей в зависимости от принадлежности к определенному этапу многолетней спортивной деятельности.

Используя полученные материалы, была проведена диагностика индивидуальных двигательных способностей студентов-легкоатлетов УО «ВГУ им. Машерова», специализирующихся в различных видах легкой атлетики. По её результатам, используя метод моделирования, для каждого студента были разработаны индивидуальные программы учебно-тренировочного процесса.

Предварительные результаты проводимого учебно-тренировочного процесса по повышению спортивного мастерства легкоатлетов свидетельствует об успешности применяемого метода.

Выводы.

1. На основании достоверных различий показателей исследуемых групп легкоатлетов, определена возможность применения генетически обусловленных показателей различных морфо-функциональных систем для дифференциальной диагностики индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов. Показана возможность применения в спортивной деятельности нетрадиционных в практике спорта показателей иридодиагностики и динамики электрокожного сопротивления. Вместе с тем, определив малоизменчивость индивидуальных показателей иридодиагностики в процессе исследований, необходимы дальнейшие исследования по применению этих показателей.

2. Принимая во внимание присутствие однородных исследуемых показателей, таких как соматотип, тип темперамента, сила нервной системы и длины тела стоя в различных группах легкоатлетов, нецелесообразно дифференцировать спортсменов для специализации по одному признаку. Необходим комплексный подход. Только реализация принципа целостного системного изучения позволит учесть различные стороны подготовки легкоатлетов и избежать несоответствия индивидуальных способностей требованиям избранного вида.

### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов – Киев: Вища школа, 1984. – 336 с.
4. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М Волков.// Теория и практика физической культуры – М., 1993. – № 5 – С. 41.
5. Фарфель В.С. Двигательные способности / В.С.Фарфель //Теор. и практ. физ. культ.- 1977. – № 12. – М, ГКРФФКСиТ. – С. 27–30.
6. Montgomery, H. Human gene for physical performance / H. Montgomery [et al.] // Nature. – 1998. – Vol. 393 (May 21). – P. 221–222.

7. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств / В.Б.Коренберг // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – № 7. – С. 2–17.
8. Москатова, А.К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность / А.К. Москатова; Лекция для студентов и аспирантов ГЦОЛИФК. – М., 1985, – 47с.

**Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко**, канд. пед. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

### **ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ**

Все чаще термины «модель» и «моделирование» можно услышать в сфере физической культуры и спорта. И действительно, в последние десятилетия моделирование различных параметров тренировочной нагрузки и физической подготовленности спортсменов широко распространилось в современной теории и практике спорта.

В настоящее время без использования различных моделей невозможно эффективное управление тренировочным процессом, так как моделирование позволяет решить ряд сложных проблем, связанных с управлением, диагностикой, дозировкой тренировочной нагрузки и прогнозированием в спорте. При их решении значительно повышается качество тренировочного процесса.

Задачей нашего исследования было изучение влияния различных параметров тренировочных нагрузок на физическую подготовленность спортсменов с последующим построением их моделей.

В исследовании принимали участие юные гребцы в возрасте 15–16 лет, имеющие спортивную квалификацию первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта. Тестирование проводилось в научно-исследовательской лаборатории факультета физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. На гребном эргометре задавалась в зависимости от веса спортсмена дозированная нагрузка и моделировалось прохождение дистанции 500 м с фиксацией биомеханических параметров гребли. Также на протяжении года велась регистрация количественных показателей тренировочной нагрузки различной направленности.

В результате фиксации объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки была прослежена динамика нагрузочной деятельности юных гребцов на протяжении годового цикла, который был условно разделен на 12 этапов в зависимости от поставленных задач (таблица № 1).

В таблице представлены 12 этапов, в которых отражены следующие параметры нагрузки: гребля на различных отрезках интенсивностью 80–95 % и 96–100 %, равномерно-техническая гребля (продолжительная гребля с интенсивностью 50–79 %, направленная на развитие выносливости и техническую подготовку), упражнения с отягощениями (штанга, гантели, тренажеры), общая физическая подготовка (бег, спортивные игры), специальная физическая подготовка (упражнения на гребном тренажере с различной продолжительностью и упражнения на блочном устройстве – сидя тяга одной рукой).

Для определения эффективности проделанной работы на каждом этапе спортсмены проходили обследование на гребном эргометре. В результате этого стало возможным получение биомеханических параметров гребли: скорости, темпа, общего времени гребка, времени опорной (длительность нахождения весла в воде) и безопорной фазы (длительность нахождения весла в воздухе), длины проката (расстояние, пройденное лодкой за один гребок), длины проката опорной (расстояние, пройденное лодкой за опорную фазу гребка) и безопорной фазы (расстояние, пройденное лодкой за безопорную фазу гребка). Количественные значения данных параметров отражены в таблице № 2.

Таблица 1 – Параметры нагрузочной деятельности юных гребцов в годичном цикле подготовки

Параметры нагрузки	Интенсивность	I этап 35 дней	II этап 28 дней	III этап 21 день	IV этап 49 дней	V этап 21 день	VI этап 35 дней	VII этап 28 дней	VIII этап 28 дней	IX этап 28 дней	X этап 42 дня	XI этап 21 день	XII этап 28 дней
Гребля до 50 м (км)	80–95 %							1,7	3		1,2 <sup>1</sup>	0,8(0,2 <sub>4</sub> )	
51–200 м (км)	96–100 %											0,2 <sub>4</sub>	
	80–95 %							10,75	13,55	13,575 (2,6 <sup>1</sup> ,0,3 <sup>2</sup> )	7,85 (3,2 <sup>1</sup> )	1,4(1 <sup>1</sup> ,0,4 <sub>4</sub> )	
201–500 м (км)	96–100 %					0,5	0,5			0,5	3	2	
	80–95 %	7,1 <sup>2</sup>	4,2 <sup>2</sup>	28,75 (12 <sup>1</sup> ,16,75 <sup>2</sup> )		21,25 (17,75 <sup>2</sup> )	44,25 (20,75 <sup>1</sup> ,23,5 <sup>2</sup> )	23,2	25,5	23,5 (5,75 <sup>1</sup> ,2,5 <sup>2</sup> )	30 (6,5 <sub>2</sub> ,1 <sub>4</sub> )		
501–1000 м (км)	96–100 %						1				2	6	
	80–95 %	34,8 (29,6 <sup>2</sup> )	12,4 (6 <sup>2</sup> )	14,75 (12 <sup>1</sup> , 12,75 <sup>2</sup> )		16 (6 <sup>1</sup> ,10 <sup>2</sup> )	35,25 (23,25 <sup>1</sup> )	26,3	32,9	50,5	42,5	35,5(4 <sub>4</sub> )	2
>1001 м (км)	96–100 %	4		10		6	6					5 <sub>2</sub>	
	80–95%	246	136	106		124	40	11	5	7,5		13	26
РТГ (км)			70	61		108	63	33	36	20	102	15	120
Упр. с отягощениями (тон)		85	93	15	261	23,5	45	3,5	2,2			3	0,5
ОФП (час)		18,3	21	7,5	48	6	18,9	12,6	11,7	9,8	11,6	6,2	9
СФП	Греб. трени. (мин.)	<1	7	3		91				2,5			
		1-2	50	33		130				15	4,5		
		2-4	86	104		180							19,5
		4 и>	30	134		300		76					
	Блоч. устр. (тон)		9,1	27,8	17,5	229,6	31,8	30,9					

1 в степени – гребля выполнялась с веревкой, 2 в степени – с тормозом; 2 подстрочная – гребля выполнялась в двойке, 4 подстрочная – в четверке.

Таблица 2 – Биомеханические параметры гребли на дистанции 500 м

Биомеханические параметры гребли	Исходный уровень	I этап 35 дней	II этап 28 дней	III этап 21 день	IV этап 14 дней	V этап 7 дней	VI этап 35 дней	VII этап 28 дней	VIII этап 28 дней	IX этап 28 дней	X этап 42 дня	XI этап 21 день	XII этап 28 дней
Скорость (м/с)	3,44	3,456	3,459	3,508	3,417	3,505	3,52	3,588	3,591	3,597	3,649	3,624	3,527
Темп (гр/мин)	82,1	83,6	84,1	85,6	80,7	85,1	84,8	89,7	89,2	94,5	90,7	92,4	87,9
Мощность (Ватт)	139,1	142,2	141,7	148,1	137,7	148,5	149,7	158,8	158,4	159,7	166,3	162,9	151,3
Общее время гребка (с)	0,74	0,723	0,72	0,706	0,75	0,709	0,714	0,672	0,675	0,638	0,665	0,654	0,687
Время опорной фазы гребка (с)	0,384	0,383	0,374	0,371	0,394	0,379	0,374	0,362	0,36	0,346	0,358	0,358	0,377
Время безопорной фазы гребка (с)	0,355	0,340	0,345	0,335	0,356	0,33	0,340	0,311	0,315	0,292	0,307	0,296	0,31
Длина проката лодки за один гребок (м)	2,530	2,491	2,481	2,467	2,552	2,477	2,501	2,403	2,419	2,286	2,418	2,358	2,410
Длина проката лодки за безопорную фазу (м)	1,223	1,177	1,195	1,176	1,218	1,157	1,196	1,111	1,128	1,047	1,116	1,068	1,088
Длина проката лодки за опорную фазу (м)	1,308	1,314	1,285	1,291	1,335	1,32	1,306	1,292	1,291	1,239	1,303	1,29	1,322

Одной из главных задач при подготовке спортсменов является определение влияния объема, интенсивности и направленности тренировочной нагрузки, а также установление степени воздействия применяемых средств и методов на организмы юных гребцов.

Результатом данной подготовки служат биомеханические показатели гребли, изменение которых дает возможность охарактеризовать физическую или техническую подготовку спортсменов. Поэтому сопоставление модельных показателей нагрузочной деятельности и биомеханических параметров гребли дает представление о влиянии применяемых средств и методов на организмы спортсменов и позволяет определить оптимальное их соотношение. Это, в свою очередь, позволяет решить ряд сложных задач, связанных с диагностикой, дозировкой тренировочной нагрузки и своевременной коррекцией тренировочных программ, при решении которых значительно повышается качество тренировочного процесса.

**У.Ш. Худаяр, А.С. Азаренок, Н.И. Штаненко**, канд. биол. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

## **КОНСТИТУЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПОВ**

**Введение.** Изучение состава тела – сравнительно новая область биологии и медицины, которая выделилась в отдельное направление исследований во второй половины XX в. Одним из современных методов, позволяющих определить массу и соотношение различных компонентов тела спортсменов, является биоимпедансный анализ – это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма. Состав тела в спорте рассматривается как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Определение компонентов состава тела в различные периоды позволяет грамотно корректировать стратегию тренировок, режим нагрузок, эффективно и своевременно подводить спортсмена к пику спортивной формы к началу соревнований.

**Цель исследования.** Провести анализ изменений состава тела спортсменов, занимающихся греблей на байдарках, в подготовительный и соревновательный периоды. Сравнить основные показатели у мужчин и женщин.

**Материал и методы.** Проведен анализ состава тела у 17 спортсменов, которые занимаются греблей на байдарках. Из них 10 мужского пола, средний возраст 22 года, и 7 женского, средний возраст 19 лет. Регистрацию показателей биоимпеданса проводили на программно-аппаратном комплексе АВС-01 «Медасс». Результаты исследования заносились в таблицы «Excel», также была использована программа «Statistica» (V.6.0). Данные описывались функцией непараметрического распределения. Были использованы медиана, коэффициент Спирмана, квартили распределения. Различия считаются достоверными при  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования.** При анализе результатов наблюдается разная направленность изменения показателей у мужчин и женщин в зависимости от периодов активности.

Вариабельность изменения основных показателей носит как отрицательный динамический характер, так и положительный. Наибольшие различия обнаружены по абсолютным и относительным (по отношению к весу тела) показателям жировой и мышечной массы.

Таблица – Сравнительный анализ состава тела гребцов мужского и женского пола в подготовительный и соревновательные периоды.

Компоненты состава тела	Мужчины						Женщины					
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный		
	Me- dian	P-L		Me- dian	P-L		Me- dian	P-L		Me- dian	P-L	
		25	75		25	75		25	75		25	75
Масса тела	<b>80</b>	75	90	<b>79</b>	75	87	<b>67</b>	62	69	<b>65</b>	61	67
ФУ, град	<b>8,0</b>	7,82	8,78	<b>7,9</b>	7,81	8,44	<b>7,8</b>	7,7	8,2	<b>8,0</b>	7,8	8,6
ОО, ккал/кв.м	<b>1948</b>	1913	2001	<b>1966</b>	1868	1985	<b>1565</b>	1488	1600	<b>1556</b>	1510	1604
УО, ккал/кв.м	<b>947</b>	909	976	<b>963</b>	916	98	<b>894</b>	853	915	<b>876</b>	848	945
ИМТ	<b>24,1</b>	22,8	25,2	<b>23,4</b>	22,5	24,7	<b>22,8</b>	20,9	23,7	<b>22,6</b>	20,2	23,4
ЖМ, кг	<b>15</b>	10,5	19,3	<b>12</b>	8,4	17,7	<b>17,6</b>	17,2	19,4	<b>17,2</b>	15,7	18,7
ТМ, кг	<b>66</b>	63,0	71,1	<b>66</b>	64,5	70,5	<b>48,8</b>	44,8	49,4	<b>45,3</b>	44,2	50,6
АКМ, кг	<b>42</b>	41,1	43,8	<b>43</b>	39,6	43,5	<b>30</b>	27,6	31,1	<b>29,8</b>	28,3	31,3
ДАКМ,%	<b>62,5</b>	61,7	65,2	<b>62,5</b>	61,7	64,2	<b>61,9</b>	61,3	63,2	<b>62,4</b>	61,7	64,6
СММ, кг	<b>37,5</b>	34,6	38,2	<b>37,4</b>	36,4	37,5	<b>24,2</b>	22,4	24,9	<b>23</b>	22,1	25,4
Общ. ж-ть, кг	<b>48,6</b>	46,1	51,7	<b>48,7</b>	47,2	51,2	<b>34,9</b>	32,8	36,1	<b>34,7</b>	32,4	37,1

**Масса тела** – основной антропометрический показатель, отражающий степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. В соревновательный период происходит достоверное снижение его значений у женщин на 3 % и у мужчин на 1 %.

**Фазовый угол (ФУ)** – параметр, отражающий состояние клеток организма, уровень общей работоспособности и интенсивности обмена веществ. У мужчин в соревновательный период незначительное уменьшение этого значения на 1,3 % свидетельствует о небольшой степени перетренированности и является признаком усталости. У спортсменов женского пола наблюдалось увеличение ФУ на 2 %. Это позволяет судить об увеличении работоспособности и тренированности. Наблюдаемую тенденцию можно объяснить увеличением доли активной клеточной массы, которая подтверждается литературными данными свидетельствующими, что чем больше ДАКМ, тем больше ФУ.

**Активная клеточная масса** – это безжировая часть тела, состоящая из мышц, органов, костей, нервных клеток. Понятие «активная клеточная масса» объединяет компоненты тела, подверженные наибольшему изменению под влиянием режима питания, физических нагрузок, заболеваний, лечения. Поэтому легко объяснить тот факт, что ДАКМ у мужчин не изменилась, а у женщин – увеличилась на 1 %. С АКМ тесно связана тощая масса.

**Тощая масса (ТМ)** составляет примерно 31,7–52, 9 кг. Или 75–85 % от веса. К ней относится все то, что не является жиром: мышцы, органы, мозг, нервы, кости и все жидкости. У мужчин относительная ТМ увеличилась на 2 %. А у женщин снизилась на 4 %. Это необходимый показатель для оценки ОО, потребления энергии организмом для расчета суточного рациона питания. Так у спортсменок наблюдалась тенденция уменьшения ОО, что возможно связано с дисбалансом поступления белковой пищи. У мужчин напротив: данные показатели ОО увеличились, так как показатели основного обмена связаны прямо пропорционально с АКМ, чем больше АКМ, тем больше энергии расходуется на обмен веществ.

**Жировая масса** представляет собой совокупность жировых клеток в организме. В норме ЖМ не должна превышать 17–22 %. Сравнительный анализ показателей ЖМ в подготовительный и соревновательный период свидетельствует о достоверном ее снижении, как у женщин так и у мужчин на 2 % и на 17 % соответственно.

**Заключение.** Проведенные исследования методом биоимпедансного анализа позволили получить не только объективную информацию о составе тела гребцов, но и проследить динамику изменения этих показателей на протяжении подготовительного и соревновательного периодов. При этом появляется возможность выявления отрицательной динамики основных характеристик на начальном этапе их возникновения и принятия соответствующих мер по их корректировке. Это позволяет избежать необратимых последствий в организме спортсмена, сохранить хорошую физическую форму и здоровье спортсмена.

### Литература

1. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
2. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
3. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: учеб. пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.

**А.В. Чепуренков**

Херсонский государственный университет

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Актуальность.** Спортивная гимнастика – это не только сложно-координационный, но также и силовой вид спорта, в котором присутствует много статической работы.

В последние десятилетия спортивная гимнастика переживает значительные изменения, которые определяются повышением сложности соревновательных упражнений, направленностью на атлетическую подготовку, усложнением программы и во все возрастающих требованиях к гимнастам по всем параметрам подготовленности.

Спортивная мастерство всегда требует комплексного, систематизированного подхода и зависит как от самого спортсмена, так и от тренера, от правильности планирования, подбора средств и методов тренировки и их направленности.

В спортивной гимнастике основную нагрузку получают мышцы верхнего плечевого пояса. Соответственно в программах по ОФП и СФП есть множество статических упражнений, что позволяет развить максимальную силу у гимнастов [1,2].

В методических пособиях и специальных исследованиях по гимнастике (В.И. Стили́н, Н.К. Меньшиков, В. Смолевский и др.) обосновывается положение о ведущей роли силовых качеств в становлении спортивного мастерства гимнастов, но в них мало уделяется внимания методу изометрических напряжений. Исходя из этого, наше исследование является актуальным и направлено на усовершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

**Цель исследования** - проанализировать особенности использования изометрических упражнений в силовой подготовке гимнастов.

**Результаты исследования.** Термин «изометрия», обозначает движение без изменения дистанции между начальной и конечной точками. Изометрическая гимнастика подразумевает напряжение определенной группы мышц, при котором сами мышцы двигаться не могут. Изометрические упражнения — это не динамическая, а статическая гимнастика. Сила проявляется соответственно величине сопротивления: чем больше сопротивление, тем больше усилия, направленные на преодоление его.

Характер работы заставляет нервные центры находиться в состоянии сильного возбуждения и посылать сильные импульсы работающим мышцам и системам. В условиях, когда исключена возможность движения, занимающийся должен волевым усилием постепенно довести напряжение до максимального и удерживать его в течение 5-10 с. [3].

Использование изометрических упражнений в спортивной гимнастике мы хотели бы показать на примере упражнений «Крест на кольцах» и «Самолет на кольцах».

*Упражнение №1 – «Крест на кольцах» (рис. 1)*

Кольца опускаются на уровень плеча гимнаста. Спортсмен, стоя на полу на вытянутых руках, давя прямыми руками на кольца, пытается дожать в упор, при этом напрягая весь верхний пояс от запястья до плеча (рис. 1-а).

Упражнение выполняется при выдохе, и длится от 5 до 10 сек.

Количество подходов от 5 и выше. Отдых не более 10 сек.

Также можно варьировать высоту колец. Поднимая их выше и ниже плеча на 10–15 см.

Данное упражнение способствует развитию силы верхнего плечевого пояса и выполнению упражнения «Крест на кольцах» (рис. 1-б)



А



В

Рисунок 1 – Использование изометрических упражнений при тренировке элемента «Крест на кольцах»



### Упражнение №2 – «Самолёт на кольцах»

Кольца опускаются на уровень пояса. Спортсмен, лёжа животом, на полу или мате пытается прямыми руками дожать в горизонт, при этом руки находятся немного шире плеч (рис. 2-а). Гимнаст доводит напряжение до максимального не только мышцами рук, но и спины, удерживая такое положение от 5 до 10 сек. Дыхание при выполнении упражнения умеренное.

Количество подходов не ограничено. Отдых не более 10 сек.

Данное упражнение способствует развитию силы верхнего плечевого пояса и выполнению упражнения «Самолет на кольцах» (рис. 2-б)



А



В

Рисунок 2 – Использование изометрических упражнений при тренировке элемента «Самолет на кольцах»

Отметим, что у данного метода есть и определенные недостатки:

- Снижение мышечной выносливости.
- Однотипность выполнения упражнения.
- Повышение артериального давления [3].

Соответственно данный метод, в процессе подготовки гимнастов необходимо использовать, только в комплексе с общепринятыми.

**Выводы.** Метод статических напряжений с использованием изометрических упражнений дает возможность достичь максимального мышечного сокращения, тренировки происходят гораздо быстрее, что дает возможность увеличивать силу мышц. Такие тренировки обычно разрабатывают сухожилия, а не мышцы. Спортсмен становится сильнее без прибавления массы в мышцах, что немало важно для гимнастов. В этом методе важен принцип сознательности, ведь никто кроме самого спортсмена не сможет определить, в полную ли силу выполнялось упражнение.

### Литература

1. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Просвещение, 2007. – 216 с.
2. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 311 с.
3. Смирнов А. Что такое изометрические упражнения? [Электронный ресурс] / А. Смирнов. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-49908/> - Название с экрана.

<sup>1</sup>А.Р. Шакиров, канд. пед. наук, доцент, <sup>1</sup>В.А. Кузьмин, доцент, <sup>2</sup>О.В. Кадач

<sup>1</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, Россия

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт, Россия

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО

Основная задача моделирования и отработки учебно-практических ситуаций (УПС) заключается в создании в процессе занятия таких учебно-тренировочных условий, которые, во-первых, были бы максимально приближены к реальной служебно-практической деятельности; во-вторых, не только побуждали студентов к активной деятельности, но и содержали в себе элемент вынужденной активизации мыслительной и двигательной деятельности; в-третьих, ставили бы студентов перед необходимостью применения наиболее эффективных приемов самбо и тактических действий, позволяющих правильно решать задачи в конкретной ситуации.

Формирование диалектического мышления у студентов вузов приобретает особую актуальность, поскольку основным содержанием их будущей деятельности будет концептуально – ретроспективное реконструирование событий, происшествий на основе добываемой информации с последующей обработкой.

1. Это значит, что выполнение профессиональных функций будущими специалистами будет постоянно связано с решением проблемных задач, в условиях постоянно меняющихся ситуаций, усугубленных дефицитом времени и информации. Быть на высоте решаемых задач сможет лишь специалист, наделенный теми способностями, которые формируются в условиях активной, творческой, поисковой деятельности.

2. Сущность проблемного обучения на занятиях по физической культуре, в частности при обучении студентов самбо, наиболее полно проявляется в процессе моделирования и отработки УПС.

Такой подход основан на том, что проблемное обучение ставит обучаемого перед необходимостью решать новые, нестандартные задачи или разрешать поставленные перед ними проблемы. Развивает у обучаемых умение ориентироваться в новых нестандартных условиях, комбинировать запас имеющихся знаний и умений для поиска недостающих, выдвигать гипотезы, строить догадки, искать пути более надежного и точного решения.

Обучение с использованием приемов отработки учебно-практических ситуаций, так же как и проблемное обучение, ставит своей целью создание для студентов возможности решать новые, именно нестандартные задачи. Развивает у них умение ориентироваться в сложных условиях, оценивать ситуацию, выбирать и применять, в зависимости от обстоятельства, наиболее эффективные приемы техника – тактических действий.

3. На занятиях по физической культуре в процессе отработки и реализации проблемных ситуаций используются как простые (односюжетные), так и комбинированные (многосюжетные) УПС. Простая УПС включает в себя один, какой либо сюжет нападения условного «соперника», а комбинированная содержит несколько разрозненных или слитых в единую ситуацию сюжетов. Каждая УПС разрабатывается с учетом принципов доступности и последовательности обучения, конкретных данных технической, тактической и физической подготовленности студентов.

4. Одним из важных моментов разработки проблемных УПС является учет и создание разнообразных условий, сопутствующих разработке какого-либо сюжета применения приемов борьбы. Можно выделить следующие приемы создания условий для отработки приемов борьбы:

– использование простейших и специальных полос препятствий, в помещениях спорткомплексов и сооружений;

– применение в процессе отработки УПС круговой тренировки и группового метода организации студентов;

- использование для обработки приемов самбо различной формы одежды;
- обеспечение фактора внезапности действий и установка на разную степень сопротивления условных «соперников»;
- отработка приемов на фоне усталости и с использованием светозвуковых, шумовых, дымовых и других помех;
- введение скоростных параметров отработки УПС.

Реализация проблемных УПС в учебном процессе предусматривает тесную и неразрывную связь деятельности преподавателя и студента.

**Положительными сторонами** использования метода моделирования и отработки учебно-практических ситуаций на занятиях по физической культуре в сочетании с методами групповой организации обучаемых и круговой тренировки следует считать:

- создание благоприятных условий для комплексной реализации учебно-воспитательных задач в контексте культурной подготовки личности, связанных с формированием прочных навыков выполнения приемов борьбы и тактических действий, повышением уровня психической устойчивости, функциональных возможностей организма и физических качеств обучаемых;
- закрепление в памяти обучаемых большого объема проработанных в различных условиях ситуаций схваток с условными соперниками, что в экстремальных условиях способствует более быстрой оценке реальной обстановки, выбору правильного решения и путей его реализации, выработке психической устойчивости и уверенности в своих силах;
- предоставление благоприятных условий для решения задач, связанных с повышением общей, моторной плотности занятий, их эмоционального фона, а также повышением интереса обучаемых к освоению учебного материала;
- создание условий для сознательной и вынужденной активизации деятельности обучаемых в процессе отработки приемов борьбы, а также для естественного устранения привычки использования при отработке учебного материала "постоянного" партнера;
- обучение студентов методике организации занятий по физической подготовке с использованием наиболее прогрессивных форм и методов, известных в настоящее время науке и практике;
- объективная оценка уровня физической подготовленности студентов.

## 4 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИОННОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**П.Ю. Булатый**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры, Институт туризма»

### ТУРИСТИЧЕСКИЙ РЕГИОН «ЛИТВИНСКОЕ ПРЕДПОЛЕСЬЕ»

Туристический регион представляет собой территориальную систему, которая объединяет несколько туристических объектов, имеющие свои специфические особенности и объединены географическими, историческими, ресурсными факторами. Основой туристического районирования в Республике Беларусь на сегодняшний день является рекреационное районирование, то есть деление территории на отдельные таксономические единицы, отличающиеся туристической специализацией, структурой рекреационных ресурсов и направлению их освоения [1].

За основу в формировании туристических районов взяты отдельные природные ландшафты, которые используются, в большинстве своём, в рекреационно-оздоровительном туризме. Это, прежде всего такие регионы как «Браслав», «Нарочь», «Полесье», «Беловежская пуца» и другие. Безусловно, обладая значительными природными ресурсами, данное районирование является благоприятным для развития туристической отрасли. Однако не следует забывать о том, что Республика Беларусь обладает и колоссальным потенциалом для развития экскурсионно-познавательного туризма. По состоянию на 2012 год [2] в стране насчитывается более 17 тысяч памятников истории и культуры, однако используется лишь 5 % из них. На сегодняшний день в стране нет чёткой дифференциации по использованию памятников культурно-исторического наследия, они задействованы локально и неструктурированно.

В виду выше сказанного предлагаем создание в Республике Беларусь туристического региона, основанного именно на историко-культурном потенциале страны – Литвинское предполесье [3]. Литвинское предполесье – это регион исторической Литвы, который находится на стыке самых разнообразных культур. Территориально его граница можно обозначить следующим образом: с востока на запад от Слонима до Немана, с севера на юг от Мира до старого Брест-Московского шоссе. Литвинское предполесье – это стык балтской и славянской культур; это место компактного проживания литвинов (белорусов), поляков, евреев, татар и цыган; так же немалое влияние на регион оказала и полесская культура. Исходя из этого, в регионе сложился уникальный кластер культур, проявление которого видно через народные традиции, богатство культурного наследия и разнообразных памятников архитектуры. Стоит отметить, что в регионе Литвинское предполесье сосредоточено большинство «главных» памятников истории в Беларуси: Мир, Несвиж, Жировичи и др. Однако, нам хотелось бы сделать акцент на том, что регион богат другими объектами, пускай не совсем известными, но уникальными и интересными с точки зрения туристической аттрактивности [3].

**Город Слоним.** Один из наиболее древних городов Беларуси. В своё время был одним из главных культурных центров ВКЛ. До наших дней в городе сохранилось множество памятников. К сожалению, сегодня Слоним находится за рамками туристической жизни и его потенциал используется минимально.

**Город Ляховичи.** Сегодня в Беларуси о существовании этого города знает не очень большое количество людей, а ведь в своё время слава о защитниках ляховичского замка гремела на всю Европу (имеется в виду оборона Ляховичской фортеции 1660 года). Имел славу город и в XIX веке, когда его основными жителями были евреи.

**Местечко Снов.** Не каждое белорусское местечко сегодня может похвастаться тем, что в нём полностью сохранилось такое количество памятников культуры, как в Снове: два древних храма, дворец и усадьба, еврейская застройка XIX века.

**Местечко Семежево.** В этом местечке проводится единственный в Беларуси народный обряд, внесённый в список нематериального наследия ЮНЕСКО. Также в Семежево сохранились многовековые традиции ткацкого ремесла с использованием аутентичного узора.

**Деревня Грушевка.** В деревне находится усадьба знатного литвинского рода Рейтанов, представитель которого, Тадеуш Рейтан, является национальным героем Польши и Беларуси. Большинство усадебных построек сохранилось и может быть использовано в туристических показах.

Кроме того в регионе Литвинское предполесье довольно высокая плотность населённых пунктов, которые обладают своими уникальными культурными объектами: памятники деревянного зодчества, панские усадьбы, древние курганы, а также местные легенды и традиции.

Таким образом, наличие природных и культурных объектов позволяет в регионе создать дифференцированную туристическую дестинацию, что в дальнейшем будет способствовать для формирования из региона Литвинское предполесье национального туристического бренда «Литвинское предполесье».

### Литература

1. Туристический регион [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://boycottcreative.com> – Дата доступа: 12.02. 2013.
2. Туризм и туристические ресурсы Республики Беларусь. Статистический сборник/ Под общ. ред. Е. И. Кухаревич. Минск, 2012.
3. Булаты П. По дорогам Литвинского предполесья / Павел Булаты. – Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publish, 2012 год.

<sup>1</sup>Д.А. Васькович, <sup>2</sup>И.В. Филипович, канд. пед. наук, доцент

<sup>1</sup>Институт туризма

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

### ПЕРСПЕКТИВА РАЗРАБОТКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕФОРМАЛЬНЫХ ЭКСКУРСИЙ

Экскурсионно-сопроводительный сервис развивается очень быстро и со временем возникает необходимость создания необычных маршрутов, и неформальных экскурсий, которые смогли бы привлечь к себе внимание людей, незаинтересованных в тривиальных маршрутах, которые уже посетили множество мест, и, как любому искушенному туристу, им хочется *новизны*.

Критерий новизны культурного турпродукта подразумевает ощущения необычности, нетрадиционности, нестандартности, отличности от собственной культуры. Ожидания потребителей связаны с переживаниями удивления, потрясения, восхищения, восторга от открытия нового. По мнению исследователей, конструкт новизны обладает четырьмя взаимосвязанными измерениями: волнение (thrill), уход от обыденности (change from routine), снятие скуки (boredom alleviation) и удивление (surprise) [1].

Действительно, для любознательных туристов или *В-туристов*, по определению немецкого исследователя Г. Гана, характерно получение удовольствия от созерцания нового, обогащения через познание, узнавание, коллекционирование. Также следует подчеркнуть важность неформальных экскурсий для людей, впервые оказавшихся в городе и совсем с ним не знакомым, в то числе и для иностранцев, т. к. участие в таких экскурсиях не требует особых лингвистических знаний.

Есть множество примеров использования неформальных экскурсий по городу в других странах. В Санкт-Петербурге существует несколько маршрутов таких экскурсий для людей, которые уже видели город с парадной стороны и хотят увидеть его изнутри – экскурсии по

дворам города предлагает посетить дворы-колодцы, дворы-лабиринты, проходные дворы, дворы-выставки, дворы-граффити и многие другие [2].

В таких экскурсиях не существует экскурсоводов. В целях безопасности к группам прикрепляются менторы – наблюдатели. Они следят за безопасностью участников, за правильностью выполнения заданий. Для взрослых групп достаточно одного ментора, для детских – двух. Перед выполнением заданий все участники ставят подписи в документе, тем самым подтверждая свое ознакомление с правилами безопасности. По завершении экскурсии все команды готовят небольшой отчет о своем путешествии.

Разумеется, что такой вид экскурсий имеет свою специфику. Количество людей в группе варьируется от четырех до шести. Каждой группе выдается лист заданий, которые необходимо выполнить в указанный срок. Если группа большая, ее делят на несколько меньших, при этом задания могут быть одни и те же, только расположены в разном порядке, чтобы исключить возможность столкновения групп. Пример заданий: “*В Троицком предместье найти памятник белорусскому Леонардо да Винчи. Что украшает верхушку памятника? Сделайте фотографию одного из участников в позе Моны Лизы*” или “*Найти в Верхнем городе Дом масонов. Сфотографировать здание с необычного ракурса. Какой музей находится сейчас в этом здании?*”.

В Минске уже проводились неформальные экскурсии по необычным достопримечательностям «В кедах по Минску», организованной компанией Velcom, в рамках которых предлагалось ознакомиться с нетипичными местами города [3].

Данные экскурсии знакомят экскурсантов с городом с другой стороны. Следует указать на возможность использования данного вида экскурсий для проведения корпоративных мероприятий, тренингов на построение команды, т. к. для успешного выполнения заданий необходимо взаимодействие всех ее участников, более того, такой вид досуга способствует развитию творческого мышления.

В ходе разработки проекта “**Outdoor: неформальная экскурсия**” был создано несколько маршрутов по Минску [4]. Данный проект был апробирован во время проведения международного семинара-тренинга по неформальному образованию «Neform@3» 23-31 мая 2013 года, организованного в рамках программы Европейской Комиссии «Youth in Action».

### Литература

1. Lee T.H., Crompton J. Measuring Novelty Seeking in Tourism //Annals of Tourism Research, Vol.19, 1992. P.732

2. Портал "ДЫХАНИЕ ПИТЕРА" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://work.s-pb.in/ekskursii/neformalnie-ekskursii-po-sankt-peterburgu> Дата доступа: 05.06.2013

3. Новости городов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://govorim.by/minskaya-oblast/minsk/novosti-minska/71764-startovala-ekskursiya-po-neformalnym-dostoprimechatelnostyam-minska.html> Дата доступа: 05.06.2013

Видеохостинг YouTube [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.youtube.com/watch?v=bh12mYVEgbU> Дата доступа: 05.06.2013

<sup>1</sup>Н.Н. Гаврилович, <sup>2</sup>Т.В. Золотухина

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный медицинский университет»

<sup>2</sup>УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРИЗМ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Международный туризм охватывает поездки путешествующих лиц с туристическими целями за пределы страны постоянного жительства. Как одна из форм международных экономических отношений, туризм приобрел огромные масштабы и стал оказывать существенное влияние на политические, экономические и культурные связи между государствами. С уверенностью можно говорить, что международный туризм является

одним из влиятельнейших феноменов экономического и социального развития современного общества.

Обмен услугами международного туризма между странами является частью международной торговли. При этом туристические услуги в международном обороте выступают как невидимый товар, к достоинствам которого можно отнести небольшие затраты, применяя существующую в стране материально-техническую базу. Иностранцы туристы пользуются услугами организаций туристической индустрии страны пребывания, потребляют, покупают и вывозят в качестве сувениров и подарков определенное количество товаров, что обеспечивает стране пребывания значительные валютные поступления.

Являясь одной из наиболее динамично развивающихся форм международной торговли, международный туризм в экономике отдельной страны выполняет ряд важных функций: является источником валютных поступлений и средством для обеспечения занятости населения; расширяет вклад в платежный баланс; способствует диверсификации экономики, стимулируя отрасли, обслуживающие сферу туризма; повышает привлекательность страны как сферы международного предпринимательства и делового сотрудничества; создает стимулы для притока в национальную экономику иностранного капитала.

К одной из основных особенностей международного туризма можно отнести пересечение государственных границ. Чем сильнее различия между государствами, тем больше препятствий на пути свободного перемещения людей. Чем значительнее языковые барьеры, тем существеннее отличия международного туризма от внутреннего. Упрощение или ужесточение формальностей оказывает воздействие на международные потоки, обеспечивая или затрудняя передвижение людей. Не способствует росту международного туризма сложная процедура оформления выездных документов, нарушение сроков их рассмотрения или произвольное отклонение без объяснения причин, введение жестких ограничений на ввоз и обмен валюты, от чего зависит уровень потребления товаров и услуг туристами. Таможенные декларации и досмотры выступают в качестве сдерживающего начала и приводят к сокращению туристических поездок.

Другая особенность международного туризма носит экономический характер и раскрывается через влияние, которое он оказывает на платежный баланс страны. Иностранцы туристы, оплачивая товары и услуги, обеспечивают поступление валюты в бюджет принимающей страны и тем самым активизируют ее платежный баланс. Такой прием иностранных туристов получил название «активного туризма». С другой стороны, выезд туристов за границу сопряжен с оттоком валюты из страны их постоянного проживания. Международные платежи по туристическим операциям такого рода отражаются в пассиве платежного баланса страны – поставщика туристов, а сам туризм характеризуется как «пассивный». Следует отметить, что такое деление, исходящее из особенностей отражения финансовых результатов туристической деятельности в платежном балансе, присуще только международному туризму и не распространяется на туризм внутренний.

По направлению туристских потоков различают туризм: выездной и въездной. Один и тот же турист может быть одновременно классифицирован как въездной и выездной в зависимости от того, по отношению к какой стране описывается его перемещение.

Увеличение туристических потоков и возникающие в связи с этим изменения в социально-экономической, финансовой, научно-технической и других областях являются существенным фактором поступательного развития международных отношений.

Основным статистическим показателем международного туризма является общее количество туристических прибытий во всех странах мира в течение календарного года.

Несмотря на кратковременные колебания в отдельные периоды, развитие международного туризма отличается устойчивым, динамичным ростом. В основе интенсивного развития лежат следующие предпосылки: экономический и социальный прогресс позволивший значительно повысить уровень заработной платы и пенсий, а также увеличить продолжительность отпусков; совершенствование средств транспорта, ускорение и удешевление в результате этого перевозок туристов; ослабление таможенных, валютных

ограничений, пограничных формальностей; создание мощной туристической индустрии; существенный рост путешествий с деловыми целями [1].

Основные туристические потоки в мире сосредоточены внутри Европы, Америки, Восточной Азии и Тихоокеанского региона. Что касается туристических потоков между регионами, то здесь лидируют потоки между Америкой и Европой, Европой и Восточной Азией, Европой и Ближним Востоком, Восточной Азией и Америкой, Восточной Азией и Европой.

Международный туризм в мире крайне неравномерен, что объясняется разными уровнями социально-экономического развития отдельных стран и регионов. На мировом туристическом рынке заметно выделяется Европа, на долю которой приходится примерно 53,1 % всех туристов. Этот регион пользуется большой популярностью, как у самих европейцев, так и у жителей США и Канады. Вторую позицию занимает Американский регион. На два этих туристических макрорегиона приходится около 69,1 % всех прибытий в мире.

Существенные различия имеет также региональная динамика международного туризма. Наиболее динамично развивающимся макрорегионом является Азия и Океания. При этом постоянно увеличивается внутрорегиональный туризм. Большую заинтересованность в поездках в страны Азиатско-Тихоокеанского региона проявляют жители Европы и американского континента.

Африканский макрорегион и Ближний Восток, посещаемость которых увеличивается сравнительно быстро, при низких абсолютных значениях показателя прибытий, не оказывает существенного влияния на динамику международного туризма.

Принимая во внимание темпы и быструю динамику экономического развития Азиатско-Тихоокеанского региона (Япония, Китай и др. страны), степень концентрации демографического потенциала и динамику населения в крупнейших странах (Китай, Индия, Индонезия и др.), а также опережающие темпы развития международного туризма, следует ожидать, что будет увеличиваться значение этого региона.

К основным поставщикам туристов можно отнести: Германию, США, Францию, Италию, Австрию, Нидерланды, Канаду, Великобританию.

По прогнозам ВТО, в 2020 году лидером мирового туризма по количеству туристических прибытий станет Китай, а по выезду туристов – Германия.

Наряду с туристическими потоками важнейшими характеристиками международного туризма являются туристические расходы и доходы. Они представляют собой стоимостные оценки туризма, необходимые для изучения его влияния на национальную экономику, в частности платежный баланс страны.

Туристические расходы – это общая сумма расходов (размещение, питание, рекреационные, культурные, спортивные виды деятельности, транспорт, посещение магазинов, страхование, оплата услуг связи и т. п.), производимых туристами или от их имени при подготовке к поездке, в ходе поездки и пребывания в месте посещения.

Основные расходы на международный туризм, по данным ВТО, несет население индустриально развитых стран (Германии, США, Великобритании, Франции и Японии). На долю этих стран приходится более трети всех мировых туристических расходов. Кроме них заметную роль в формировании международных туристических расходов, их величины и структуры играют Китай, Италия, Канада, Россия и Нидерланды [2].

К туристическим доходам относят поступления от продажи туристических услуг иностранным и внутренним туристам, экспорт товаров туристического спроса, оборудование для организации туристической индустрии и т. д. Доходы от международного туризма концентрируются в группе развитых стран Северной Америки (США, Канада) и Западной Европы (Франция, Великобритания, Германия), средиземноморских (Испания, Италия) и альпийских (Австрия, Швейцария) стран. На их долю приходится около половины мировых доходов от международного туризма. Следует отметить, что в ведущую десятку лидеров ворвался Китай.



Анализ стоимостных показателей доходности туризма свидетельствует о превращении его в одну из ведущих отраслей мирового хозяйства. В связи с этим большинство государств, понимая важность и высокую эффективность развития туризма в своих странах, выделяют значительные средства на продвижение национального туристического продукта.

Важным показателем также является платежный баланс той или иной страны. Платежный баланс представляет собой поступление платежей, поступивших из-за границы в данную страну, и платежей, произведенных ею, за определенный период (год, квартал, месяц).

Экспорт туристических услуг (обслуживание иностранных туристов в стране) является составной частью общего экспорта товаров и услуг, а расходы на международный туризм гражданами страны оказывают непосредственное влияние на объем импорта, связанного с оттоком валютных средств за границу. Это значит, что меры, принимаемые по привлечению иностранных туристов в ту или иную страну, укрепляют ее экономику в целом, а динамику развития платежного баланса по статье «туризм» можно считать одним из показателей стабильного развития экономики государства.

### **Литература**

1. Дурович, А.П. Организация туризма: пособие / А.П. Дурович. – Минск: Современная школа, 2010. – 384 с.
2. Сенин, В.С. Организация международного туризма / В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2005. – 397 с.

<sup>1</sup>Н.Н. Гаврилович, <sup>2</sup>Т.В. Золотухина

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный медицинский университет»

<sup>2</sup>УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДОВ ТУРИЗМА В ГОМЕЛЬСКОМ РЕГИОНЕ**

Туристические фирмы, созданные в Гомельской области, оказывают услуги, которые ориентированы на выездной туризм за пределы области и Республики Беларусь, а также в сельскую местность (преимущественно в агроусадьбы). В сложившихся условиях выезд в зарубежные страны для значительного количества потенциальных клиентов этих турфирм проблематичен, в первую очередь, по финансовым причинам. Цена отдыха в агроусадьбах начинается от 20\$ с человека в сутки и также ограничивает круг потенциальных туристов.

Анализ туристических услуг Гомельских фирм обнаружил полное отсутствие услуг по экологическому, оздоровительному и спортивному туризму. В фирмах отсутствуют штатные должности инструкторов по туризму.

Исходя из особенностей Беларуси – прохождение через ее территорию трансъвропейских трансграничных коридоров, связывающих страны Западной и Центральной Европы с Россией и Азиатскими государствами, а также Скандинавские страны с южными регионами Европы и Азии, транзитный туризм призван стать одним из приоритетных. Из-за неразвитости материальной базы туризма, информационного вакуума, отсутствия объектов, подготовленных для туристско-экскурсионного показа, упущенная прибыль составляет ежегодно значительную сумму.

Основные направления развития транзитного туризма: создание культурно-туристских зон в городах с ценным историко-культурным наследием, расположенных вдоль основных транспортных коридоров, пересекающих территорию страны и выполняющих функцию транспортных узлов; создание туристских центров в зоне одночасовой транспортной доступности вдоль основных транспортных коридоров, в первую очередь, на основе малых исторических городов с ценным историко-культурным наследием (Ветка, Мозырь, Туров и др.); развитие придорожной сети объектов туристского обслуживания (сервиса) с размещением

гостиниц в местах с благоприятными природно-ландшафтными условиями, позволяющих организовать отдых в течение нескольких дней, включая посещение вблизи расположенных туристских достопримечательностей; создание справочно-информационной и маркетинговой службы, направленной на вовлечение транзитных пассажиров в систему туризма Гомельской области.

Для Гомельской области, граничащей с государствами с относительно развитой системой туризма – Украиной, Россией, важное значение имеет развитие трансграничного туризма. При этом предусматривается посещение приграничных регионов, как жителями соседних государств, так и иностранными туристами, приехавшими в эти страны. Это явится существенным резервом увеличения туристского потока в Гомельскую область.

Основные направления развития трансграничного туризма: организация трансграничных туристских маршрутов, включающих посещение туристских объектов пограничных государств; согласованное и взаимоувязанное размещение и развитие центров, трасс и инфраструктуры туризма по обе стороны границы; организация крупных международных мероприятий в приграничных регионах для привлечения туристов из соседнего государства (фестивалей, торговых ярмарок, спортивных соревнований и др.).

Познавательный туризм, ориентированный на ознакомление туристов с памятниками архитектуры, археологии, истории, культуры, природы, традициями и обычаями страны, является одним из приоритетных. Имеющийся историко-культурный потенциал Гомельской области позволяет развивать как внутренний, так и въездной познавательный туризм.

Перспективными направлениями развития въездного познавательного туризма в Гомельской области являются: использование общности истории и культуры Беларуси и соседних стран – России, Украины для организации туров по местам важных исторических событий и мест деятельности выдающихся исторических личностей этих народов на территории нашей республики; организация «ностальгических» туров для выходцев из Беларуси и их потомков, проживающих сейчас в других странах, в первую очередь в Литве, Латвии, Польше, Израиле, США, Канаде; ознакомление иностранных граждан с выдающимися памятниками белорусского каменного и деревянного зодчества, народным искусством и бытом, ремеслами и промыслами, национальной кухней.

Перспективные направления развития внутреннего познавательного туризма: организация туров для школьников и студентов в соответствии с учебными программами по истории, культуре, литературе Беларуси; организация туров для студентов в развитие учебных программ ВУЗов; региональные туры – по Золотому кольцу Гомельщины, Поднепровью, Восточному Полесью и др.; основа познавательного туризма – богатая экскурсионная программа, включающая осмотр достопримечательностей, памятников, музеев, уникальных природных объектов и явлений.

Для развития познавательного туризма важное значение имеет «кустовой» принцип планирования, предусматривающий создание вблизи главного объекта туристской притягательности дополнительных объектов посещения – музейных экспозиций, мастерских природных промыслов с организацией продажи сувениров, а также культурных акций и зрелищных мероприятий. Это позволяет привлечь больше туристов, увеличить продолжительность их пребывания, а, следовательно, повысить эффективность использования туристской инфраструктуры. Дополнительные объекты должны функционально соответствовать основному, не нарушая характер исторической среды, в то же время размещаться удобно по отношению к главному объекту.

В исторических городах – центрах туризма предусматривается формирование культурно-туристских зон, включающих памятники истории и культуры, объекты обслуживания, предоставляющие полный комплекс услуг туристам в пределах 15-минутной пешеходно-транспортной доступности (проживание, питание, развлечения, справочно-информационное обслуживание и др.).

Особенностью культурно-туристских зон является их использование, как туристами, так и местными жителями. Это средство развития социальной инфраструктуры городов особенно

важно для малых исторических поселений Гомельщины. Предусматривается осуществить ряд мероприятий по формированию культурно-туристских зон: реставрацию и подготовку к туристско-экскурсионному показу памятников архитектуры, истории, культуры, реабилитацию рядовой исторической застройки, восстановление парков и исторического ландшафта; реконструкцию транспортной сети с учетом прохождения крупногабаритных туристских автобусов, развитие сети автостоянок, организацию транспортных обходов мест концентрации туристов; создание пешеходных зон в местах массовых посещений, увеличение плотности объектов обслуживания, благоустройство, озеленение, цветочное оформление, рекламно-информационное насыщение территории; развитие систем общественного обслуживания, включая медицинское обслуживание туристов; развитие с учетом потребностей туристов коммунального хозяйства города, общественного пассажирского транспорта, систем инженерно-технического обеспечения, телекоммуникаций; приспособление мест массовых посещений к потребностям пожилых людей и инвалидов (безбарьерная среда); развитие объектов туристской инфраструктуры, включая места проживания (гостиницы, апартаменты, квартиры для туристов), питания (рестораны, кафе, пункты быстрого питания), обслуживания (справочно-информационное, торговля сувенирами, бытовые услуги и др.), развлечений (театры, киноконцертные залы, казино и др.), транспортное обеспечение (транспортные средства, автостоянки, прокат автомобилей и др.).

Одним из приоритетных направлений является развитие экологического туризма, направленного на ознакомление с природными ценностями, экологическое воспитание и образование. Экологический туризм имеет большие перспективы в Гомельской области, где природные территории составляют значительную часть территории. Особенностью организации экологического туризма является его минимальное воздействие на природную среду, создание сети экологических гостиниц, организация экологического питания туристов.

Основными направлениями развития экологического туризма являются: организация экообразовательных туров для школьников и студентов в соответствии с учебными программами; фотоохота на редких животных и птиц, находящихся в естественных условиях; организация туристских походов в нетронутые уголки природы с проживанием в палатках, приготовлением пищи на костре; туры по болотам, которыми богата Гомельская область, знакомство с их флорой и фауной; туры по озерным и речным водным экосистемам на гребных и парусных лодках; туры по лесным экосистемам с посещением национального парка «Припятский», включая конные и велосипедные маршруты.

Агротуризм, включающий посещение туристами сельской местности, отдых и оздоровление в экологически чистых сельских районах, имеет значительные перспективы развития в Гомельской области.

Предпосылками для развития агротуризма являются: растущий уровень урбанизации и потребность горожан в смене обстановки и образа жизни в период отпусков; возможность питаться экологически чистыми продуктами, собирать лесные ягоды, грибы, лекарственные травы; приобщение к самобытному миру природы.

Ресурсы для развития агротуризма имеются во всех регионах Гомельской области.

Основные направления развития агротуризма: создание туристских деревень на основе существующих сельских поселений с традиционной народной деревянной архитектурой, расположенных в живописной местности; организация «сельских» туров с проживанием и питанием туристов в деревенском (фермерском) доме, знакомством с традиционным сельским бытом, ремеслами; сдача в наем домов и комнат в сельской местности в экологически чистых природных районах.

Организация посещения туристами местностей с природными лечебными ресурсами на первом этапе предусматривается с использованием ресурсов и инфраструктуры наиболее развитых санаториев Гомельской области.

Для развития оздоровительного туризма в санаториях предусматривается: реконструкция части существующих спальных корпусов санаторных учреждений с организацией в них номеров «люкс», соответствующих международным стандартам, создание летних туристско-

оздоровительных лагерей в экологически чистых районах; создание службы дополнительного медицинского и бытового обслуживания.

Оздоровляющее воздействие на туристов оказывают не только лечебные процедуры в санаториях, а также активные формы туризма – пеший, водный, велосипедный, конный и др. в экологически чистой природной среде.

**А.А. Герасименко, И.В. Сидрелёва, А.С. Геркусов**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ГОМЕЛЬЩИНЕ**

Исследование состояния и перспектив развития студенческого туризма на Гомельщине имеет большое значение для получения адекватной картины развития студенческого туризма (самодеятельного и коммерческого) на территории Республики Беларусь. Для изучения состояния и перспектив развития туризма и туристической деятельности в целом.

Данный вопрос заслуживает внимания потому, что при выявлении проблем, связанных с развитием студенческого туризма, можно выработать конкретный алгоритм действий, который поможет создать систему помощи студентам в организации туристической деятельности, а также позволит решить следующие цели:

- обучение студентов;
- оздоровление студентов;
- посещение спортивных мероприятий;
- участие в спортивных мероприятиях;
- знакомство студентов с культурой мест временного пребывания;
- изучение языков во время общения с местными жителями;
- налаживание культурных связей;
- религиозные цели;
- участие в конференциях, конгрессах, выставках и т. д.
- работа в сфере туризма;
- другие цели.

Данное исследование проводилось с целью выявления проблем, связанных с развитием студенческого туризма на Гомельщине.

В настоящее время проблема туризма освещена в работах таких авторов как В.И. Ганопольский; Ю.С. Константинов; А.П. Дурович; К. В. Бардин; В.Ф. Бохан; Э.Э. Линчевский; Д.С. Ушаков и др. Нельзя сказать, что проблеме студенческого туризма уделяется мало внимания, тем не менее, систематизация знаний в этой области поможет принимать оптимизированные решения в развитии этого направления туристической деятельности.

Предполагается, что изучение состояния студенческого туризма на Гомельщине поможет выявить проблемы, связанные с участием и организацией туристической деятельности студентов высших учебных заведений Гомельской области.

Для получения необходимого информационного материала была изучена научная литература по тематике исследования (вышеуказанные авторы), исследован ряд интернет источников. Использовались методы беседы, опроса и анкетирования. Главным критерием отбора являлось соответствие информации изучаемой теме. Целевой группой являются студенты высших учебных заведений Гомельской области или специалисты, работающие в сфере туризма. Полученный материал систематизирован и упорядочен в виде таблицы. На основании его построен график, который помогает детально рассмотреть состояние изучаемой нами проблемы. Математическая и статистическая обработка данных проводилась при помощи средств вычислительной техники.

Рассмотрим полученные экспериментальные данные. В таблице указаны вопросы и количество полученных на них ответов:

Таблица – «Анкета участника опроса состояния и перспектив развития студенческого туризма на Гомельщине»

№	Вопрос	Ответы	
		Да	Нет
1	Путешествуете ли вы во время обучения в ВУЗе?	160	180
2	Хотели бы вы путешествовать?	320	20
3	Достаточно ли в развит туризм в Республике Беларусь?	47	293
4	Пользуетесь ли вы услугами туристических фирм?	50	290
5	Занимаетесь ли вы в туристических секциях и кружках?	58	282
6	Знаете ли вы о наличии таких секций или кружков в вашем ВУЗе?	120	220
7	Вы бы хотели путешествовать студенческой группой?	251	89
8	Необходимо ли развивать студенческий туризм?	264	76
9	Хотели бы вы работать в сфере туризма?	217	123
		А	Б
10	Какой вид туризма вам интересен? А. Внутренний. Б. Выездной.	10	330

Дополнительно можно рассмотреть график полученных результатов:

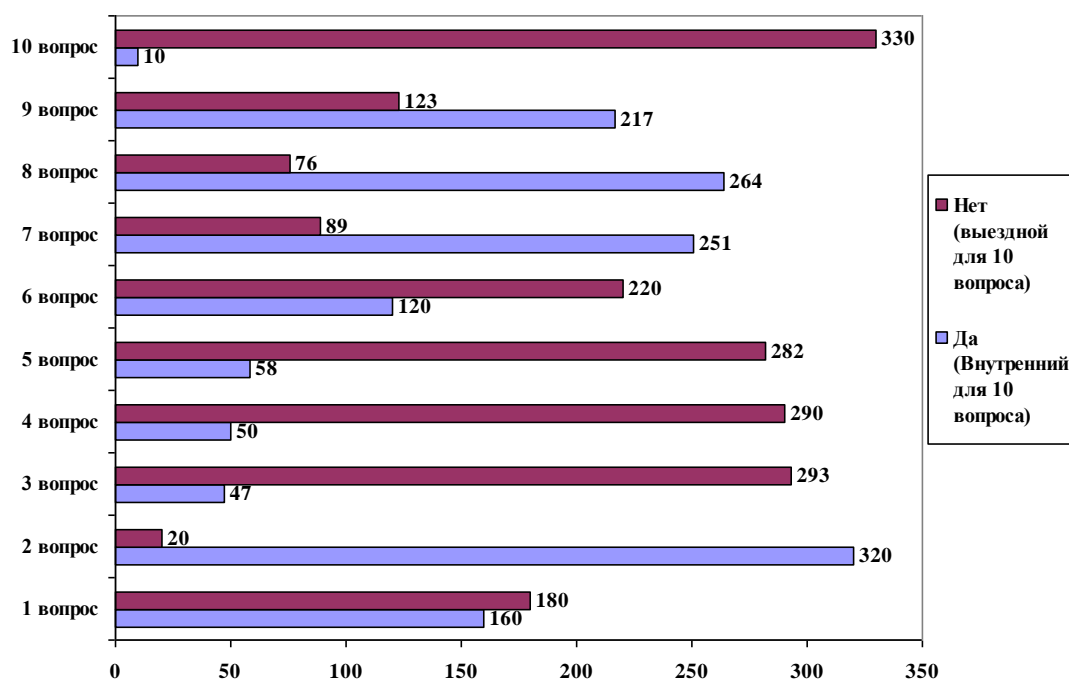


Рисунок – «Результаты Анкетирования»

Помимо данных анкетирования учитывались беседы со специалистами, работающими в сфере туризма (коммерческого и самостоятельного).

Таким образом, подводя итоги проведённого нами исследования, можно сделать выводы:

Примерно 50 % студентов обучающихся в ВУЗах путешествуют. И в то же время подавляющее большинство изъявляют желания заниматься туризмом. Это говорит о том, что молодежь, обучающаяся в ВУЗах, нуждается в создании туристической инфраструктуры, обеспечивающей возможность заниматься туристической деятельностью. Отмечено

недостаточное развитие туризма и туристической отрасли в Республике Беларусь. Большинство учащихся пользуются услугами туристических фирм и лишь единицы занимаются в туристических секциях и кружках. В то же время отмечена недостаточная информированность о наличии объединений в сфере туризма. Большинство учащихся заинтересованы в развитии студенческого туризма, они изъявили желание путешествовать вместе. Большое количество студентов хотят работать в сфере туризма и получить соответствующее образование. Многим интересен выездной туризм.

Полученные данные говорят о наличии проблемы развития студенческого туризма на Гомельщине, что полностью подтверждает выдвинутое предположение.

Полученные результаты важны для практического применения и могут стать основой для развития студенческого туризма на Гомельщине.

### **Литература**

1. Дурович, А.П. Организация туризма. Пособие / А.П. Дурович. – Минск.: Современная школа, 2010 – 384 с.
2. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма / Ю. С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
3. Зорин, И. В. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности / И. В.Зорин. – М.: Финансы и статистика, 2005. – 299 с.
4. Изотова, М. А. Инновации в социокультурном бизнесе и туризме / М. А.Изотова. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

**Е.Р. Горбонос-Андропова**

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ТУРИЗМА НА УКРАИНЕ**

**Введение.** На современном этапе развития общества значительное внимание уделяется отрасли туристической деятельности, но по данным научно-методической литературы обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме раскрыто недостаточно. Так Дорошко О.П. (2009) неоднократно указывал на отсутствие использования инновационных технологий и методик, передового зарубежного опыта в учебно-тренировочном процессе туристов-водников [2]. Перед современными исследователями остро встает вопрос немедленного решения таких актуальных проблем в области спортивного туризма как повышение уровня специальной физической подготовленности туристов-водников и целенаправленное развитие специальных физических качеств туристов.

По мнению ведущих ученых И.И. Антоновича, А.В. Григорова, Р.Р. Магомедова, Ю.А. Грабовского (2009) спортивные достижения в любом виде спорта обусловлены уровнем развития физических качеств, поскольку каждый вид спорта предъявляет специфические требования к развитию физических качеств спортсмена. Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, высокой степенью привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, природное дозирование физических нагрузок, активное воздействие на всестороннее развитие личности, ее моральные качества, самоутверждение человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя [1].

**Цель исследования** – определить современное состояние и перспективы развития спортивного водного туризма на Украине.

**Задачи исследования:**

1. На основе данных научно-методической литературы изучить современное состояние и перспективы развития водного туризма на Украине.

2. Изучить современные проблемы подготовки туристов-водников и пути их преодоления.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, опрос и наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ литературных источников по вопросам развития водного туризма на Украине позволил установить, что 70-80-е годы двадцатого века – это годы наибольшего развития водного туризма. Широчайшее разнообразие природных возможностей на территории Советского Союза, наличие финансовых и организационных возможностей привели к стремительному росту численности маршрутных групп, роста мастерства спортсменов. Водный туризм стал массовым видом спорта и отдыха [4]. По мнению И.Б. Зазгарской спортивный водный туризм на Украине начал развиваться как вид романтического активного отдыха на воде с познавательным уклоном. Он постепенно приобретал черты технически и тактически сложного, динамического, связанного с высоким уровнем риска для жизни спортивного вида туризма [3].

Центрами развития водного туризма стали г. Киев, Харьков, Одесса, Днепропетровск. Наличие государственных методических центров позволило организовать системную подготовку туристских кадров, судей по туризму, присвоение спортивных званий и разрядов, повысило престижность водного туризма как вида спорта [9]. Водный туризм стал приобретать черты организованного вида спорта, который имеет основные принципы развития. Массовость поддерживалась социальным спросом, государственной поддержкой направленности туризма на коллективизм, здоровый образ жизни, воспитание и укрепление морально-этических принципов, характерных для спортивного туризма. Но, по данным Я.И. Серкиза и В.А. Соколова с соавторами, с 90-х годов прошлого века и до начала 2000-х годов произошло резкое снижение активности спортивного туризма во всех его проявлениях в связи с прекращением деятельности практически всех его институтов [5, 6, 7].

После 2002 года водный туризм на Украине начинает возрождаться.

Анализ распространения водного туризма в регионах на сегодняшний день позволяет констатировать, что туристско-краеведческих кружков, объединений и спортивных секций по водному туризму в регионах Украины (по данным Центров туризма на 2013 г.) насчитывается около 105 ед., которые объединяют более двух тысяч спортсменов. Календарь Всеукраинских и областных соревнований (на примере Днепропетровской области) на 2013 г. насчитывает 10 соревнований различного ранга по технике водного туризма. Кроме того, в 2012 г. на Украине проведено (с выпуском маршрутно-квалификационной комиссии) 9 походов IV–V категории сложности и более 350 походов – других категорий (по всей территории Украины). Все это дает нам основания утверждать, что водный туризм распространен среди молодежи, этому так же способствует водный потенциал Украины, основой которого является 163 реки длиной более 100 км. Реки возвышенностей нашего государства полигон для приобретения водными туристами базовой тактической и технической подготовки для участия в соревнованиях, повышения собственного спортивного мастерства.

Анализируя существующие проблем развития водного туризма мы установили, что только в начале нынешнего века отмечается оживление спортивного водного туризма в рамках Федерации спортивного туризма Украины. Однако утраченное время оставило тяжелое наследие. Разрушена нормативная база, отсутствует подготовка туристских, судейских кадров, потеряно много накопленного опыта участия в походах разной категории сложности [9]. По мнению ведущих специалистов по спортивному туризму И.Б. Зазгарской, В.И. Цыбух, В.А. Соколова, Ю.В. Штангей, И.В. Петрова, А.П. Дорошко и других, сложность и количество существующих проблем в спортивном туризме тормозят его развитие.

Нынешние системы, должны обеспечивать существование и развитие спортивного водного туризма. К сожалению, на сегодняшний день отсутствует реальная, действенная

поддержка спортивного туризма со стороны государства. Меценатство и спонсорство, которые могли бы заменить государство в вопросах финансирования, еще не получили необходимого развития и сейчас не являются настолько мощными, массовыми, как того требует развитие туризма на национальном уровне [2, 3, 7, 8]. К тому же следует обратить внимание и на тот факт, что в настоящее время отсутствуют возможности широкого использования закрытых бассейнов, искусственных скаладромов, различных инновационных технологий для тренировок спортсменов в холодное время года.

На этапе обучения спортивной технике физические качества играют большую специфическую роль в формировании основных двигательных навыков, обуславливающих спортивную технику. Следует указать, что одним из направлений развития спортивного туризма является соревнование как элемент спортивного единоборства, закрепление ранее полученных навыков в форме спортивных званий и разрядов, непосредственного общения, обмена опытом, демонстрации современного снаряжения. Развитие указанного выше направления связано с интересом молодежи к получению престижных спортивных наград и званий. Несмотря на это, следует указать, что необходимо увеличить количество соревнований различного ранга по всей территории Украины с привлечением широких слоев населения за счет введения популярных у молодежи экстремальных видов спорта с одновременным повышением уровня организации соревнований. Также целесообразным является организация учебно-тренировочных баз на большинстве рек Украины по примеру уже существующих искусственных дистанций на реках Черемош, Черный Черемош, Рось, Южный Буг. Это позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, проведения международных соревнований по спортивному водному туризму и отбора претендентов в сборную команду Украины [9]. В качестве примера относительно перспектив развития водного туризма в Украине можно привести положительный опыт г. Киева, где широко внедрены проведения зимних соревнований по водному туризму в закрытых помещениях, которые позволяют поддерживать спортивную форму туриста в течение всего года. Уже сейчас на соревнованиях вводятся специальные туристские задания, которые значительно повышают практическую значимость соревнований как элемента подготовки для будущих спортивных походов и их популярность. По мнению специалистов Ю.В. Штангей, В.Е. Иванова, В.А. Соколова, для оптимизации тренировочного процесса необходимо включить в систему подготовки и роста квалификации спортсменов, судейского корпуса по водному туризму, повышение уровня организации и безопасности соревнований, походов, с учетом особенностей и современных потребностей спортивного туризма.

Базовым условием дальнейшего динамичного развития водного туризма является создание эффективной национальной модели как массового самодеятельного спорта и спорта высших достижений, которая бы способствовала росту спортивного мастерства туристов.

### **Выводы**

1. Анализ научно-методической литературы и мнения экспертов-представителей Федерации спортивного туризма Украины установили, что главной перспективой развития спортивного туризма на Украине есть большой потенциал водных ресурсов и заинтересованность населения. Кроме этого, неотъемлемой составляющей является общегосударственная система физической культуры и спорта, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, воспитание морально-волевых и интеллектуальных качеств и способностей человека путем ее привлечения к участию в спортивных походах разной категории сложности и соревнованиях по технике спортивного туризма. Водный спортивный туризм является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений.

2. На сегодняшний день недостаточно исследована проблема новых, более эффективных комплексных форм физического воспитания туристов-водников, особенно в зимнее время года; не существует универсальной методики развития физических качеств спортсменов, занимающихся водным туризмом. По нашему мнению, путями преодоления



имеющихся проблем является повышение эффективности процесса подготовки спортсменов, совершенствование организации, содержания, средств и методов учебно-тренировочного процесса. Учитывая вышеуказанное, необходимы научный поиск и экспериментальная проверка такой формы физической подготовки спортсменов туристов, которая позволила бы на высоком современном уровне решить данную проблему с высокой эффективностью.

### Литература

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник. / Ю.А.Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалійю. – Тернопіль: Навчальна книга, 2009. – 309 с.
2. Дорошко О.П. Інформація про стан розвитку туристсько-краєзнавчої роботи серед учнівської молоді в Україні Туризм і краєзнавство: Інформаційно-методичний вісник / О.П.Дорошко, 16. К.: 2009. – 68 с.
3. Зазгарская И.Б. Проблемы и перспективы развития туризма на территории Украины/ Зазгарская И.Б., К., 2005. – 196 с.
4. Зінченко В.А. Молодіжний туризм в Українській РСР у 70-80-х рр. ХХ ст. (на основі діяльності "Супутника") / В.А.Зінченко, Донецьк, 2003. – 196 с.
5. Серкіз Я.І. Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті / Я.І. Серкіз // Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. – К., 2004. – 303 с.
6. Серкіз Я.І. З Історії українського мандрівництва. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф./ Я.І. Серкіз, К., 2004. – 208 с.
7. Соколов В.А., Спортивний туризм на сучасному етапі. / В.А. Соколов, Ю.В.Штангей, І.В.Петрова // Матеріали Міжнародної НПК "Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості", 10-11.10.2001 р., К., 2002. – 304 с.
8. Цибух В.І. Туризм в Україні на зламі тисячоліть. / В.І. Цибух // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Туризм на порозі ХХІ століття: освіта, культура, екологія". – 18-20.10.1999 р., К., 1999. – 198 с.
9. Штангей Ю.В., Федерація спортивного туризму України. «Про концептуальні засади розвитку видів спортивного туризму в Україні». / Ю.В. Штангей, Іванов В. Й., 2007. – 34 с.

**М.В. Гришечкин, А.А. Кабыш, В.М. Степанцов**

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

### ОЦЕНКА СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ТУРИЗМА И ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Развитие туризма в любой стране, регионе зависит от целого комплекса факторов условий и ресурсов. В явном выигрыше те страны, которые имеют море и горы. Несмотря на то, что Беларусь не располагает этими знаковыми для туризма ресурсами, она имеет ряд преимуществ в сравнении с другими странами, среди них:

близость к Западной Европе, Скандинавии – туристскому рынку с очень высоким финансовым потенциалом;

соседство со странами Балтии, России, Польши является серьезным ресурсом к развитию приграничного туризма;

древняя и богатая история, самобытная культура (15 тыс. объектов, имеющих историческую и архитектурную значимость);

В Республике Беларусь в последние годы произошли значительные перемены в области туристской инфраструктуры. Возросло число новых комфортабельных гостиничных комплексов. Ведётся большая работа по реконструкции и обновлению существующего гостиничного фонда республики, по приведению его к общепризнанным мировым стандартам.

По состоянию на 1 января 2010 года в Белоруссии насчитывается 359 средств размещения (гостиницы, мотели, кемпинги). Их единовременная вместимость превышает 26 тысячи мест. Количество работающих в данной сфере составляет около 7 тыс. человек.

За 2010 год в средствах проживания в Белоруссии было размещено более 1,6 млн. человек, из них около 1.1 млн. человек – жители Беларуси.

В настоящий момент в Республике Беларусь функционирует 300 гостиниц. Гостиницы находятся в различных формах собственности и ведомственных подчинениях, существенно разнятся по уровню и ценам. Число средств размещения, находящейся в частной собственности, составляет 91 единицу или 30 % от их общего числа. Тем не менее, в них было размещено 37 % всех проживающих, а выручка от размещения превысила 45 % от общего объёма. Это связано с тем, что частные средства проживания размещены, в основном, в крупных городах, то есть там, где это приносит прибыль, в то время как государство вынуждено содержать множество гостиниц, расположенных в районных центрах. Кроме этого, следует признать и более высокий уровень сервиса и самих условий проживания, что и привлекает иностранных граждан.

Общая проблема, присущая подавляющему большинству гостиниц, состоит в отсутствии классификации, что означает, что многие из них не имеют класса даже “одной звезды”.

Хотя в гостиницах размещались граждане из довольно многочисленного круга стран, определяющее значение имеют, особенно по линии организованного туризма, прибытия и ночёвки ограниченного числа стран – России, Германии, Польши, Италии, Литвы, Великобритании, Латвии и США.

Питание жителей и гостей республики Беларусь в настоящее время осуществляют свыше 5 тыс. объектов общественного питания расположенных в общедоступной сети.

Учитывая важное географическое положение Республики, Беларусь большое внимания уделяется развитию придорожного сервиса. В настоящее время на автомобильных дорогах функционирует более 450 кафе, ресторанов, баров.

Актуальным является и развитие сети предприятий быстрого питания, позволяющих при относительно небольших материальных затратах решить проблему предоставления услуг питания с минимальными затратами времени на получение и приём пищи. В Республике Беларусь насчитывается более 2000 тыс. предприятий быстрого питания.

Таким образом сегодня в Республике Беларусь создана и функционирует определённая база для обслуживания въездного туризма, которая в достаточной степени развита, но требует достаточно больших затрат на её обновление и совершенствование.

**О.С. Кольцова**

Херсонский государственный университет

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ГОРОДА**

**Актуальность.** Противоречивость ценностных ориентации в современной социокультурной ситуации ведет к тому, что молодые люди теряют способность противостоять влиянию негативных тенденций, сформировавшихся в системе молодежного досуга.

Важность спорта выступает, прежде всего, как неотъемлемая и важнейшая составляющая здоровья человека. Остро встает вопрос о привлечении молодежи к занятиям спортом как наиболее эффективному способу изменить тревожную тенденцию ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения (Абдуркаримов А., Гуськов С., Кириленко А., Родионов А. и др.).

Спорт вмещает в себя различные социальные формы. Он существует и как определенная деятельность, и как игра, которая координируется правилами, и как развлечение-зрелище, и как разновидность профессиональной деятельности человека. Учитывая это, наше исследование является актуальным [1, 3].

**Цель исследования** – проанализировать содержание спортивных анимационных программ в системе развлекательных мероприятий молодежи.

**Результаты исследования.** Социализация личности происходит в индивидуальной форме и проявляется в различных видах деятельности и процессе общения, что достаточно обеспечивают активные и экстремальные виды отдыха. Сочетание всех направлений деятельности позволяют раскрыть и воплотить в практике анимационные программы, создающие предпосылки для популяризации физического воспитания и спорта [1, 3].

Под спортивной анимационной программой понимают объединенный общей целью или замыслом план проведения туристских, физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых, познавательных и любительских занятий.

Сохранение и укрепление здоровья – это основные функции спортивной анимации. Особое значение в комплексе мероприятий, направленных на развлечение человека, уделяется всевозможным спортивным занятиям, состязаниям, конкурсам, подвижным играм и т. д.

Выделяют следующие функции анимации: адаптационная, компенсационная, стабилизирующая, оздоровительная, информационная, образовательная, рекламная, холистическая.

Технология создания и реализации спортивных анимационных программ состоит из следующих подсистем: организационная; инструкторско-методическая; режиссерская; техническая. В процессе создания развлекательных программ активно используются методы художественного монтажа, иллюстрирования, театрализации и игры [2].

Развитие и популяризация среди молодежи современных видов спорта позволяет уменьшить количество тех, кто употребляет алкоголь, наркотики, табак, путем увеличения желающих вести спортивный – здоровый образ жизни. Таким образом мы приблизимся к воспитанию здоровой молодежи, а значит и будущего нации.

Основываясь на технологии создания анимационных программ в течение 2011–2012 гг. с использованием средств физической культуры и спорта в Херсонской области организовано и проведено: фестиваль интеллектуальной молодежи «Четыре стихии»; мероприятие «Мы независимы!», открытие скейт-площадки города, фестиваль «Молодежь за экологию и здоровый образ жизни»; фестиваль активного отдыха.

Дополнительно, с целью популяризации экстремальных видов спорта и активных форм отдыха была организована школа аниматоров и инструкторов экстремальных видов спорта, по результатам которой были осуществлены выездные сборы по пейнтболу, джампингу, стрельбе из лука и арбалета, роуп-джампинга, водные туры, велотуры и прочее.

Анализ проведенных мероприятий показал, что их главной целью было создание условий предотвращения негативных проявлений в молодежной среде путем привлечения к творческому процессу, объединение усилий общественных организаций, ВУЗов, а также органов власти и местного самоуправления.

Во время мероприятий были реализованы следующие задачи: пропаганда здорового образа жизни и ответственного отношения к окружающей среде, формирование негативного отношения к употреблению алкогольных и наркотических средств, поиск, развитие и поддержка талантливой молодежи, воспитание у детей и молодежи патриотизма, формирование личности, ее социальной зрелости, создание условий для удовлетворения потребностей молодежи в профессиональном самоопределении и творческой самореализации.

Рассмотрим особенности реализации программы на примере одного из мероприятий. В рамках популяризации экстремальных видов спорта и активного образа жизни в городе Херсоне было проведено мероприятие «Молодежь за экологию и здоровый образ жизни». Согласно положениям, реализация данного мероприятия проходила в три этапа (таблица 1).

Таблица 1 – План организации мероприятия «Молодежь за экологию и здоровый образ жизни»

Мероприятия	Сроки выполнения	Ожидаемый результат
<b>Подготовительный этап</b>		
Проведение рекламной кампании проекта	На протяжении двух недель до мероприятия	Привлечение большего количества участников, с целью пропаганды мероприятия в молодежной среде
<b>Основной этап</b>		
Проведение мероприятия. В программе мероприятия: экоквест, тренинг по теме "Чистота залог здоровья", спортивное ориентирование, эко-викторина, канатный парк и др.	29.10.2012 г.	Организация досуга молодежи. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, окружающей среде.
<b>Заключительный этап</b>		
Проведение круглого стола по итогам проведенного мероприятия.	30.10.2012 г.	Проанализированы основные аспекты проведенного мероприятия, обсужден график дальнейших мероприятий.

**Выводы.** Одной из наиболее заметных тенденций молодежного движения Херсонщины является интенсивное внедрение экстремальных видов спорта в систему развлекательных мероприятий города. Концептуально это движение охватывает различные направления: социальная направленность, экологические проблемы, увеличение физической активности, формирования здорового образа жизни и прочее.

#### Литература

1. Захаров М.А. Социология спорта: учебно-метод. пособие. – Смоленск, 2008. – 218 с.
2. Приезжева Е.М. Социально-культурная анимация в туризме: учебно-методическое пособие. – М.: РИБ «Турист», 2003. – 98 с.
3. Люта Л.П. Сутність інституту спорту як агенту соціалізації // Вісник КНУ. Соціологія. Психологія. – 2004. – Вип. 15–16. – С. 94–97.

**О.Ю. Лутковская**

УО «Полоцкий государственный университет»

### ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РОССОНСКОГО РАЙОНА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

Туристско-рекреационные ресурсы Россонского района Витебской области обладают значительным потенциалом для расширения сферы приложения труда в сельской местности. Нерегулируемое использование наиболее ценных для развития различных форм туризма и отдыха территорий вызывает необходимость научной разработки туристско-рекреационной деятельности.

Для оценки туристско-рекреационного потенциала региона и поиска путей оптимизации использования его ресурсов.

На основе эколого-географического анализа принята попытка решить следующие задачи:

1. Изучить природные и культурно-исторические предпосылки туристско-рекреационного использования территории;
2. Выявить экологическое состояние окружающей природной среды в связи с развитием рекреационной деятельности в регионе;
3. Оценить современное рекреационное использование территории;
4. Наметить пути совершенствования и развития туристско-рекреационной деятельности в регионе.

Водные ресурсы Россонского района Витебской области, рассматриваемые в качестве рекреационного фактора, включают свыше 190 озер, 30 водохранилищ, 350 прудов. Речная сеть относится к бассейну р. Западная Двина. Наиболее крупная река Дрыса с притоками Свольна, Нища, Нещерда. Густота речной сети 0,5 км/км<sup>2</sup>. Украшением района являются многочисленные ледниковые озера. Крупнейшие озера – Нещердо, Усвечье, Волобо, Синьша, Россоно, Дрысы, Межево, Межно, Шевино, Белое. В настоящее время на каждый из объектов имеется развернутая эколого-гидрологическая характеристика [1].

В формировании уникальных природных комплексов особо охраняемых природных территорий Россонского района Витебской области важную роль выполняют водно-болотные угодья, которые также можно использовать в качестве объектов организации туризма.

В качестве перспективных рекреационных ресурсов особое место занимают биологические объекты: лесные угодья и ресурсы животного мира. Леса занимают 71 % территории Россонского района. Это самый высокий показатель среди районов Беларуси. Здесь преобладают деревья хвойных пород (64 %). Среди лиственных: березняки (26 %) всей территории [2].

Во всех лесах Россонского района в результате лесорастительного районирования произведена инвентаризация запасов грибов и ягод, что имеет существенное значение для внутреннего туризма. Довольно и разнообразна и фауна Россонского района, представляющая интерес для охотничьего и рыболовного туризма. В водоемах района обитает более 50 видов рыб [Там же].

Созданы заказники республиканского значения – ландшафтные «Синьша», «Красный Бор»; торфяники-клюквенники – Устье, Глаты, Круча, Ждань.

Несмотря на то, что в условиях интенсивных экономических, культурных и торговых контактов национальная культура испытывает все большее влияние массовых стандартов, белорусский народ сохранил традиционные фольклорные обряды, праздники и ремесла. Это является основой, на которой базируется развитие этнографического и фольклорного туризма. Объектами фольклорно-этнографического туризма являются дома и центры ремесел, памятники народного зодчества, музеи, культовые сооружения, усадьбы.



**Рисунок – Картосхема зеленого маршрута «Голубое ожерелье Россон»**

В настоящее время в Россонском районе функционируют агроусадьбы: усадьба «Васильковые росы» в Россонах; усадьба «У Светланы», усадьба «Услада», усадьба «Хорень», усадьба «Гусарская» в д. Клястицы Россонского района; усадьба «Охотничий домик» в д. Янковичи Россонского района; усадьба «Бобровая хата» в д. Уклеенка Россонского района; усадьба «Кролова хата», усадьба «Озерная», усадьба «Ольгена», усадьба «Мечта рыбака» в д. Заборье Россонского района.

Туристический потенциал пролегает по основному кольцу составляющий 160 км., связывающей следующие населенные пункты: Россоны – Клястицы – Соколище – Кульнево – Янковичи – Межно – Краснополье – Уклеенка – Заборье – Горбачево – Россоны. Проходит вдоль водных артерий. С востока и юга – р. Дрисса, с запада – р. Ницца, на севере – вдоль каскада озер Шевино – р. Ершовская – оз. Межево – р. Межево – оз. Мылинское – оз. Черепитское – оз. Вольковское. Внутри кольца находится оз. Нещердо – третье по площади во всей Беларуси и одно из самых красивых. Проходит по границам ландшафтных заказников «Красный бор» и «Синьша».

Развитие в регионе высокоэффективного туристического комплекса значительно повысит его привлекательность как сферы международного предпринимательства и делового сотрудничества, создаст стимулы для притока в белорусскую экономику иностранного капитала, что даст возможность реализовать ряд крупномасштабных проектов в области развития туризма.

Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала территории Россонского района проведена на основе анализа природно-ресурсного и историко-культурного потенциала, экологического состояния окружающей природной среды и современного туристско-рекреационного использования территории.

Преимущество в Россонском районе имеет агроэкотуризм, который закреплен законодательно. Многие сельские хозяйства имеют возможность оказывать услуги связанные с приемом, размещением, питанием, транспортом и иным обслуживанием агроэкотуристов. В частности – организовывать познавательные, этнографические и культурные туры на основе природного архитектурного облика, национальных культурных традиций своей местности.

В качестве перспективных направлений развития туризма можно назвать организацию туров по местам важных исторических событий, ознакомление иностранных туристов с выдающимися памятниками культуры и деревянного зодчества, народного искусства, бытом, ремеслами, промыслами и национальной кухней. Для этого потребуются усилить сервисное обслуживание и привлечь дополнительные денежные средства

Развитие в Россонском районе туристского комплекса значительно повысит его привлекательность как сферы международного предпринимательства и делового сотрудничества, создаст стимулы для притока в белорусскую экономику иностранного капитала, что даст возможность реализовать ряд крупномасштабных проектов в области развития туризма.

Проанализировав туристический потенциал территории Россонщины, можно определить основные виды туристической деятельности, которые являются возможными и целесообразными: сельский, лечебный и реабилитационный туризм; организация этнографических туров, культурных мероприятий, экскурсионные услуги. В пределах региона возможны сборы грибов, ягод, лекарственных растений, рыболовство, фотоохота.

### Литература

1. Клицунова, В.А. Зелёные маршруты Беларуси: потенциал для развития на региональном уровне (на примере пилотных регионов: Вилейского, Зельвенского, Лепельского, Россонского, Белоозерского, Воложинского, Рогачевского, Ивановского, Кругленского) / В.А. Клицунова. – Минск: Тесей, 2010. – 140 с.

2. Голубая книга Белоруссии / Белор. энцикл.: / Н.А. Дисько [и др.]. – Минск: БелЭн, 1994. – 415 с.

3. Гришкова, И.К. Сохранение биологического разнообразия и создание общеевропейской Экологической сети с участием Беларуси – базовые предпосылки туристического природопользования / И.К. Гришкова // Тез. докл. Респ. науч.-практ. конф., 15 января 2000 г. – Минск, 200. – С. 70–95.

## **ЭКОЛОГО-ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Введение.** Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни [3].

Анализ специальной литературы, изучение практического опыта показали, что одним из таких подходов является применение элементов туризма в работе с дошкольниками [1, 2]. При этом выявлено, что доступные формы туризма используются в детских садах в основном в познавательных и воспитательных целях. Вопросы активизации двигательного режима с использованием средств туризма, позволяющих не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также расширять информацию об окружающей жизни, не заняли еще должного места в физическом воспитании дошкольников. Мы полагаем, что это связано с тем, что не разработана методика использования средств туризма, отсутствуют организационно-методические подходы, позволяющие педагогам применять их в работе с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

**Организация и методики.** С целью проверки этого предположения были обследованы дошкольники г. Пинска по следующим направлениям:

- а) с помощью различных контрольных упражнений выявлялся уровень физической подготовленности;
- б) социометрические методики, экспериментальная игра и педагогические наблюдения позволили определить уровень благополучия взаимоотношений и дружеских отношений в группе сверстников;
- в) с помощью специально разработанной методики изучался уровень знаний в области физической культуры и правил поведения на природе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных результатов показал, что у обследуемых детей преобладает средний уровень развития физических качеств и координационных способностей. У дошкольников изучаемой группы определен низкий уровень благополучия взаимоотношений и недостаточно высокие показатели дружеских отношений. Результаты предварительного обследования обнаружили 82,5 % детей, имеющих средний уровень знаний в области физической культуры и правил поведения на природе. Такой выявленный в результате комплексного диагностирования уровень развития изучаемых показателей у детей на пороге перехода в школу не отвечает требованиям современной жизни и обосновывает необходимость применения новых подходов к использованию средств физической культуры, в частности средств туризма.

С учетом вышесказанного нами была выдвинута гипотеза о том, что применение средств туризма в основных формах организации физического воспитания дошкольников будет способствовать более эффективному развитию физических качеств и координационных способностей; повышению уровня физических качеств и координационных способностей; повышению уровня благополучия взаимоотношений; усвоению знаний в области физической культуры и правил поведения на природе по сравнению с детьми, занимающимися по традиционной программе обучения в детском саду.

При разработке методики и определении ее содержательной стороны мы исходили из содержания общей подготовки туриста, которая включает различные по содержанию виды туристской подготовки: теоретическую, физическую, техническую и тактическую, а также формирование личностных качеств.

При подборе средств для каждого вида подготовки учитывались возрастные запросы ребенка-дошкольника, а также возможности их содействия в решении программных задач детского сада.

Известно, что туризм как средство физического воспитания включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия. Характеризуя туризм как средство физического воспитания в рамках разработанной методики, следует подчеркнуть доказанное практикой положение о том, что задачи физического совершенствования могут решаться лишь в совокупности с другими средствами физического воспитания - играми, спортивными упражнениями, гимнастикой. Исходя из содержания всех видов туристской подготовки, к основным средствам туризма в работе с дошкольниками мы относим:

– физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление естественных препятствий и овладение техникой движения в пешеходных и лыжных прогулках;

– специальные двигательные задания для развития пространственных ориентировок;

– подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности;

– доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т. п.);

– к средствам туризма относится и сама туристская деятельность, через которую формируются нравственные качества ребенка и познается окружающий мир, а сменяемые туристские должности в этой деятельности являются средством познания самих себя.

Также в физкультурно-оздоровительную работу средства туризма включаются в утренние и вечерние прогулки не менее двух раз в неделю и представлены топографическими прогулками, подвижными играми с включением поисковых ситуаций.

Реализация экспериментальной программы с использованием средств туризма в физическом воспитании дошкольников способствовала тому, что испытуемые этой группы по результатам итогового тестирования превзошли своих сверстников из контрольной группы по всему спектру исследуемых показателей. Средства туризма позволили разнообразить активный отдых детей. Физкультурные развлечения с туристской направленностью и туристские праздники организовывались в форме игровых комплексов и прогулок-походов.

Наибольший прогресс отмечен в приростах ( $p < 0,05$ ) результатов общей выносливости как важного показателя функциональных возможностей организма ребенка. Выявлена положительная динамика среднегруппового показателя координационных способностей и различных видов ориентационной способности у детей экспериментальной группы.

**Выводы.** Реализация экспериментальной программы, предполагающей организованную игровую туристскую деятельность сюжетно-ролевой направленности, наличие перспективы в развертывании ее содержания, постоянно меняющиеся туристские роли помогли научить детей налаживать взаимоотношения с широким кругом сверстников обоего пола. Сравнение результатов повторного социометрического исследования выявило, что занятия с детьми по экспериментальной программе оказали положительное влияние на повышение уровня благополучия взаимоотношений детей с низкого до высокого. Всем детям экспериментальной группы удалось выйти из положения "аутсайдеров" на более высокое статусное положение.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что использование средств туризма в условиях ДООУ раскрывает новые возможности в повышении эффективности процесса физического воспитания.

### Литература

1. Водолажская И.А. Программа занятий кружка "Мир вокруг нас" для подготовительных групп детского сада / И.А. Водолажская // Туристско-краеведческая деятельность дошкольников и младших школьников. Образовательные программы. Вып. 1. – Омск: Обл. ЦДЮТ, 1996. – С. 23–25.



2. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников / Н.И. Бочарова. – Метод. реком. – М.: ЦДЮТ РФ, 1992. – 44 с.
3. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И.М. Козлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. – № 2. – С. 11–12.

**Э. И. Савко**, канд. пед. наук, доцент, **В.М. Гаптарь**  
УО «Белорусский государственный университет»

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе подрастающего поколения. Еще с давних времен туризм служил важным средством гармонического развития человека, укрепления его здоровья, воспитания активной жизненной позиции. Главная задача: формирование у подростка умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Физическая нагрузка, получаемая при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, в отличие от других видов спорта умеренная, всегда разнонаправленная и удовлетворяет двигательную активность, одновременно являясь активным отдыхом. Активный отдых – это одна из форм отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности. Использование упражнений, координационная структура которых значительно отличается от упражнений вызвавших утомление, способствует более эффективному восстановлению работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом.

Следует отметить, что клубная система становится наиболее распространенным видом организации свободного времени разных категорий населения. Одним из возможных видов общественных организаций физкультурно-спортивной и туристской направленности является туристский клуб. Поэтому процесс социализации, активное выполнение различных социальных ролей и активного отдыха, как в рамках туристской деятельности, так и в социальной деятельности в туристском клубе, позволяет учащемуся усваивать сложившиеся нормы и правила поведения, приобретать опыт социального общения со своими сверстниками и старшими товарищами, эффективно корректировать свое поведение. При таком подходе процесс социализации окажет положительное влияние на поведение учащегося, а полученные знания и навыки совместной деятельности помогут в дальнейшей жизни.

Занятия в туристском клубе способствуют снятию утомления, дают подростку физическую и психологическую разрядку, восстанавливают и его физические и духовные силы. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий, непринужденность и нерегламентированность общения, движение, общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Туристская работа достаточно разносторонняя и сочетает в себе удовлетворение потребностей подростка в отдыхе и здоровом развлечении с просветительными и воспитательными задачами.

Потребность в совершенствовании воспитательного процесса в современных условиях предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность подростка, способных обеспечить ее социализацию и оздоровление. Одним из условий повышения эффективности воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы учреждений образования является деятельность, в задачи которой входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростков. Такая деятельность предполагает особый подбор средств и методов педагогического воздействия на подростков с девиантным поведением. Такими средствами, на наш взгляд, обладает туристская деятельность.

Периодические занятия туризмом, человека приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствует поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, по рациональному преодолению значительных расстояний выполняемые в естественных условиях природной среды и формирует у человека умения и навыки, необходимые ему в учебной, производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся.

Попытка решения проблем, связанных с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач, и необходимостью увеличения двигательной активности учащихся, привела к созданию клуба туризма в условия колледжа железнодорожного транспорта им. Е.П. Юшкевича г. Минска как обязательное условие укрепления здоровья молодежи, развития у них личностных качеств, необходимых для успешного обучения профессии. Нами была разработана программа.

В процессе реализации разработанной программы нами были определены следующие педагогические условия коррекции девиантного поведения подростков:

- осуществление индивидуального подхода;
- оказание во время занятий полного доверия подростку, поощрение самостоятельности, творческой инициативы;
- проведение занятий, соревнований в неблагоприятных погодных условиях для воспитания мужества, стойкости, выносливости, важных морально-волевых качеств;
- включение подростков в общественную деятельность, требующую в одной ситуации подчинения, в другой выполнение роли, организатора, руководителя;
- трудовое самообслуживание;
- моделирование педагогических ситуаций, в рамках которых от подростка требуется преодоление себя, развивая те качества, которых у него еще нет, но есть готовность к их становлению (руководство группой в походе);
- создание ситуаций, требующих проявления положительных поведенческих реакций;
- работа с родителями девиантного подростка.

Перед началом работы клуба разработана анкета и проведено анкетирование молодежи.

Наиболее важные жизненные ориентиры и ценности для опрошенных подростков – это здоровье и материально-обеспеченная жизнь (100 %), свобода (80 %), наличие хороших и верных друзей и развлечения (60 %), счастливая семейная жизнь (50 %). Однако из анкетного опроса видно, что очень мало занимаются здоровьем и отсутствуют такие важные жизненные ориентиры и ценности, как ведение здорового образа жизни, которое встречается только у 10% опрошенных. Занимаются физической культурой и спортом – 10 %. Никто из опрошенных подростков не закаливает свой организм природными факторами.

Нас интересовал и вопрос? К какой медицинской группе они относятся? Только 33 % учащихся имели первую группу здоровья (учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности). 67 % – вторую (практически здоровые учащиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет).

В течение года проводились занятия по нашей программе и в начале второго этапа педагогического эксперимента (сентябрь 2012 года) к первой группе здоровья были отнесены 60 % занимающихся, ко второй – 40 %.

Таким образом, мы видим, что туризм является средством оздоровления. Туристские походы имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений

способствует совершенствованию выносливости, терпимость, сила воли, ответственность. Именно эти качества в сочетании с занятиями туристской деятельностью обеспечивают формирование механизмов эффективной защиты учащегося от заболеваний. Для многих - туризм является прекрасным средством активного отдыха. Занятия в туристском клубе способствуют снятию утомления, дают подростку физическую и психологическую разрядку, восстанавливают и его физические и духовные силы. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий, непринужденность и нерегламентированность общения, движение, общественно полезная работа во время туристских мероприятий.

По данным Виленского М.Я., Ильинича В.И. и других авторов суммарная двигательная активность студентов (учащихся) в период учебных занятий составляет 56–65 % от нормы, а во время экзаменов и того меньше – 39–46 %. То есть налицо дефицит движений у большинства юношей и девушек в течение 80 % времени учебного года.

При занятиях спортивно-оздоровительным туризмом у подростков увеличивается двигательная активность и наблюдается положительная динамика в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нейро-регуляторной и др. систем, активизация обменных процессов, что способствует усилению адаптационных возможностей организма и здоровью, что подтвердил проведенный нами педагогический эксперимент.

Занимаясь в туристском клубе, учащиеся овладевали двигательными умениями и навыками необходимые в повседневной жизни и в затрудненных природных условиях. Занимаясь на свежем воздухе они закаляют свой организм тем самым укрепляя и восстанавливая здоровье.

**Т.К. Соловух**, канд. физ.-мат. наук, доцент, **В.И. Ганопольский**, канд. хим. наук, доцент  
НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь

## **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

В результате разработки водных спортивно-туристских маршрутов по Припятскому Полесью на повестку дня стал вопрос, какая же доля принадлежит водному туризму в развитии туризма в Республике Беларусь [1]. Проанализировав соответствующую литературу, мы выяснили, что вопрос о развитии водного туризма остается открытым [2–4].

Водный туризм в Беларуси начал развиваться позднее других видов туризма. В конце 50-ых – начале 60-ых гг. прошлого столетия он проявлял себя маломощными секциями или отдельными туристами – водниками. Сказывалась слабая материально-техническая база.

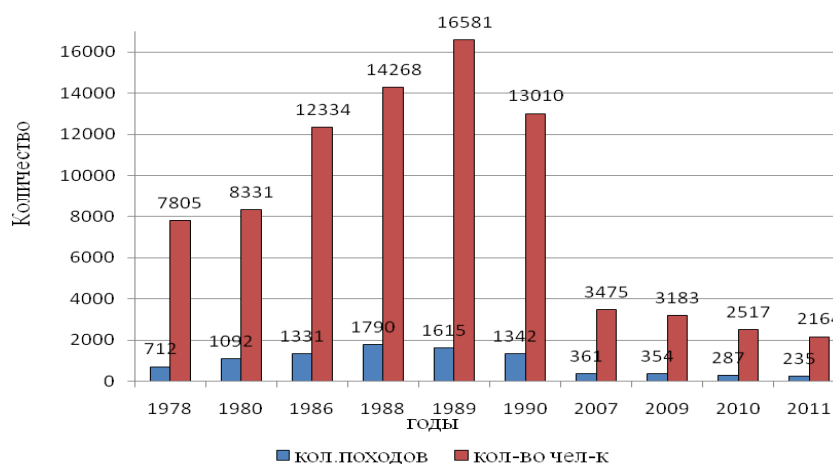
Большую роль в развитии водного туризма в Беларуси сыграл Ю.М. Кокорев. В конце 1961 г. Ю.М. Кокорев разработал первые методические материалы по подготовке инструкторов водного туризма. Почти одновременно начала функционировать секция водного туризма на электротехническом заводе им. Козлова в г. Минске. Руководителем был О. Дементьев. Первые упоминания о водном спортивном туристском походе по Припятскому Полесью относятся к 1968 году, когда спортивная группа турклуба «Горизонт» Пединститута совершила многодневный 368-километровый поход по рекам Лань и Припять.

В 1963 г. по инициативе Ю.М. Кокорева был создан Минский областной совет по туризму, представляющий собой общественный орган, имеющий председателя и комиссии по видам. Осенью 1963 г. создан Республиканский совет по массовым видам туризма при Белсовете по туризму. Подготовка туристских кадров велась не только в г. Минске и Минской области, но и по всей республике. Благодаря поддержке самодетельный туризм стал стремительно развиваться. В это время водный туризм в Республике получил резкое развитие, в результате чего возник дисбаланс между количеством руководителей и участников путешествий III–V категорий сложности.

Первые республиканские соревнования по технике водного туризма проведены весной 1968 г. С этого времени соревнования проводились каждый год. Белорусская сборная команда по ТВТ (технике водного туризма) успешно выступала на Всесоюзных матчах и первенствах.

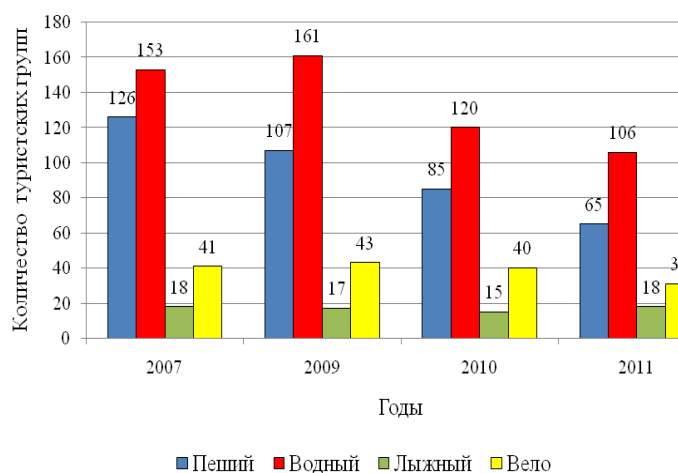
На первом Всесоюзном матче в 1968 г. белорусские водники завоевали командное первое место: мужской экипаж Ю. Примов, А. Наумов – личное III место, а экипаж В. Белоусова, О. Виноградов стали чемпионами среди смешанных экипажей. Этот экипаж весной 1969 г. выиграл открытое первенство Украины, а осенью этого же года завоевал третье место на втором Всесоюзном чемпионате (матч 16 городов).

В 70–80-е гг. с появлением новых типов судов и повышением качества снаряжения начался качественно новый этап развития водного туризма. Этому был стимул. Начали проводиться заочные союзные чемпионаты по путешествиям, всесоюзные слеты и соревнования по технике. В это время вводится шестая, высшая категория сложности. Эти годы характеризуются ростом количества туристских походов, организуемых в БССР и, соответственно, участников походов, который поддерживался вплоть до 90-ых годов., как это видно из рисунка 1. На рисунке 1 представлено изменение количества туристских походов и их участников в период с 1978 г. по настоящий период. В конце 70-х – начале 80-х гг. белорусские туристы-водники начали осваивать сложные реки Кавказа и Тянь-Шаня. Среди них Виноградов О., Иштутинов Е., Лукичев И. [3]. В эти годы водный туризм был одним из самых массовых видов туризма. В 80–90-ых гг. десятки групп и сотни людей ходили в самые отдаленные уголки страны. Особенно были популярны многодневные байдарочные походы на майские праздники и походы выходного дня по Белоруссии. Наряду с походами ежегодно проводились слеты и соревнования по ТВТ различного масштаба, начиная от коллективов физкультуры, заканчивая республиканскими.



**Рисунок 1 – Динамика количества туристских походов и их участников**

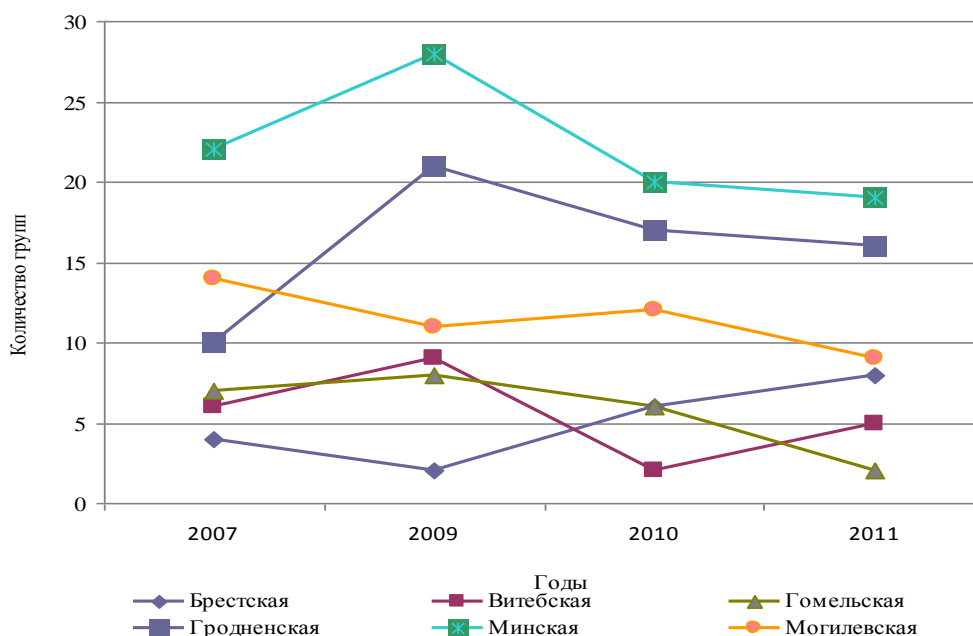
На рисунке 2 представлена динамика количества туристских групп, организованных в Беларуси в период с 2007 г. по 2011 г. по видам туризма.



**Рисунок 2 – Динамика количества туристских походов в 2007–2011 гг.**

В начале 90-х г. начала распадаться созданная система самодеятельного туризма. Резко сократилось финансирование и количество занимающихся туризмом, сократилось количество слетов и соревнований. В настоящий момент из всех видов туризма водный туризм, пожалуй, наиболее жизнестойкий. Как видно из рисунка 2 более популярным в Республике Беларусь остается водный туризм.

На рисунке 3 отражено изменение количества участников водных походов, организованных в разных областях республики.



**Рисунок 3 – Динамика изменения количества групп туристов-водников по областям Республики Беларусь**

Как видим из рисунка 3, к 2009 г. произошел рост количества походов, организованных в Минской и Гродненской областях. Следует отметить, что в последние годы водный туризм получил развитие в детско-юношеских центрах Минска и других городов Беларуси. Отрадно, что в системе образования считают туризм незаменимым средством воспитания вообще и воспитания патриотизма, в частности, так и образовании юных граждан Беларуси.

Еще совершаются как сложные походы, но, к сожалению, к настоящему времени они представляют «дикий» туризм, за редким исключением, что вызывает беспокойство по поводу безопасности путешествия.

Авторы благодарят В.П. Максименко за предоставленные статистические данные.

### Литература

- 1 Соловых, Т.К. Перечень спортивно-туристских маршрутов в Припятском Полесье / Т.К. Соловых, В.И. Ганопольский, Л.В. Пищулина. – Минск: ГУ РУМЦ, 2013. – 58 с
- 2 Туристская энциклопедия Беларуси / под общ. ред. И.И. Пирожника. – Минск: БелЭн, 2007. – 648 с.
- 3 Виноградов, О. Водный туризм / О. Виноградов. // 50 спортивному туризму Беларуси. – Минск: РТСС, 2000. – С. 30.
- 4 Кокорев, Ю. М. По голубым дорогам / Ю. М. Кокорев. – Минск: «Полымя», 1984. – 63 с.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И ТУРИСТИЧЕСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе и в воспитании подрастающего поколения.

Туристическая деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристических походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристической деятельности способствует воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплине, принципиальности, чуткости и внимательности, высоких организаторских качеств.

В методическом плане при проведении спортивно-оздоровительной работы необходимо больше внимания уделять играм, как традиционным спортивным, так и специально придуманным, а также спортивным праздникам.

Наряду с развитием отдельных видов туризма программа определяет и тенденции развития туризма в регионах Беларуси. Отмечается, что региональная туристская политика в Республике Беларусь направлена на развитие въездного и внутреннего туризма и тесно связана с экономической концепцией развития территорий.

Программа предусматривает наращивание экспорта туристских услуг:

- 1) в Брестской области:
  - национального парка «Беловежская пуща»
- 2) в Витебской области:
  - развитие инфраструктуры и эффективное использование еврорегиона «Поозерье», Березинского заповедника, Березинской водной системы
- 3) в Гомельской области:
  - разработка туристских трансграничных маршрутов в рамках еврорегиона «Днепр» с Брянской (Россия) и Черниговской (Украина) областями;
  - использование природного потенциала и ресурсов национального парка «Припятский»
- 4) в Гродненской области:
  - развитие трансграничного туризма в рамках реализации программы еврорегион «Неман» и с регионами Польши и Литвы;
  - создание инфраструктуры, разработка туристских маршрутов в районе Августовского канала.
- 5) в Минской области:
  - эффективное использование республиканского горнолыжного центра «Силичи», горнолыжного комплекса «Логойск», парка отдыха «Якутские горы» в Дзержинском районе.
- 6) в Могилевской области:
  - развитие инфраструктуры туризма вблизи объектов показа в городах Могилев, Мстиславль, Шклов, Бобруйск, а также на территориях туристских зон.
- 7) в городе Минске:
  - развитие туристско-экскурсионного обслуживания, используя потенциал Ботанического сада, зоопарка, театров и студий, туров выходного дня.

Республика Беларусь – молодое государство с богатой древней историей, расположенное в центре европейского континента на пересечении оживленных транзитных путей. Преимущество выгодного географического положения страны используется на

протяжении тысячи лет – еще в XI–XII вв. по Западной Двине, Днепру и их притокам проходил один из важнейших торговых путей Средневековья «Из варяг в греки». Транзитный туризм признан стать одним из приоритетных.

Познавательный туризм, ориентированный на ознакомление туристов с памятниками архитектуры, археологии, истории, культуры, природы, традициями и обычаями страны, определен в Программе одним из приоритетных. Имеющийся историко-культурный потенциал Беларуси позволяет развивать как внутренний, так и въездной туризм.

Основа познавательного туризма – богатая экскурсионная программа включающая осмотр достопримечательностей, памятников, музеев, уникальных природных объектов и явлений.

Одним из приоритетных направлений является развитие экологического туризма, направленного на ознакомление с природными ценностями, экологического воспитания и образование. Экологический туризм имеет большие перспективы в Беларуси, где природные территории составляют около половины площади страны. Особенностью организации этого вида туризма является его минимальное воздействие на природную среду, создание сети экологических гостиниц, организация экологического питания туристов.

Экологический туризм включает посещение экологически чистых природных территорий, не измененных или минимально измененных деятельностью человека, – заповедников, заказников, национальных парков. Основой развития экологического туризма в Беларуси является сеть особо охраняемых природных территорий.

Агротуризм, включающий посещение туристами сельской местности, отдых и оздоровление в экологически чистых сельских районах, имеет значительные перспективы развития в Беларуси. Ресурсы для развития агротуризма имеются во всех регионах страны. Наиболее богаты ресурсами северные и северо-восточные районы, имеющие большой объем пустующего жилого фонда в сельской местности и малонаселенную сеть поселений.

Оздоровительный туризм направлен на оздоровление и отдых туристов с использованием природных лечебных ресурсов. Более чем в 200 пунктах имеются источники минеральных вод, которые отличаются большим разнообразием типов, торфов, торфогрязей, обладающих лечебными свойствами. Организация посещения туристами местностей с природными лечебными ресурсами на первом этапе предусматривается с использованием ресурсов и инфраструктуры наиболее развитых белорусских курортов – «Нарочь», «Ждановичи», «Новоельня», «Берестье», «Буг».

Программой определено два основных направления развития спортивного туризма:

- организация спортивных походов (водных, пеших, конных, велосипедных) и других спортивных мероприятий, в которых туристы являются участниками;
  - посещение крупных спортивных мероприятий, где туристы являются зрителями.
- Развитие этих направлений спортивного туризма предусматривательно осуществлять как для жителей страны, так и для иностранных туристов.

Деловой туризм, ориентированный на обслуживание специалистов, бизнесменов, приезжающих в страну с деловыми целями, является одним из приоритетных, активно развивающихся и наиболее выгодных видов туризма. Кроме доходов от туризма деловой туризм способствует развитию экономических связей Беларуси с другими странами.

Религиозный туризм связан с посещением религиозных святынь и духовными совершенствованием. Определено два основных направления развития религиозного направления:

- посещение религиозных святынь за пределами Беларуси;
- посещения святынь на территории Беларуси как жителями страны так и иностранцами.

Большой интерес у туристов вызывают памятные места, связанные с жизнью и деятельностью знаменитых людей, архитектурные памятники, среди которых особенно пользуются интересом шедевры древних школ зодчества, средневековые памятники военно-оборонительной архитектуры, дворцово-замковые комплексы и т. д.

Одним из важнейших элементов национально-культурного наследия является сохранившаяся потенциал богатой и самобытной традиционной материальной и духовной

культуры. В Республике Беларусь насчитывается около 100 центров народных промыслов и ремесел, десятки локальных районов традиционного ткачества и вышивки, гончарства и др.

Исходя из региональных различий рекреационно-ресурсного потенциала, туристской специализации и уровня развития рекреационных функций, выделяют четыре основных рекреационно-туристских района Беларуси: Северный (Витебская область), Центральный (Минская область и Ошмянский, Островецкий, Сморгонский районы Гродненской области), Западный (Брестская и основная часть Гродненской областей) и Восточный (Гомельская и Могилевская области). Каждый из этих районов имеет свои особенности и непревзойденную значимость для республики.

Таким образом, каждый из вышеперечисленных видов туризма имеет место в нашей стране. Исходя из многих факторов, население Беларуси и иностранные гости отдают определенное предпочтение определенному виду. Нельзя подсчитать, в каком виде численность туристов превышает. Ведь ничего не мешает выбору как одного, так и нескольких видов одновременно.

Республика Беларусь – молодой конкурент на рынке туристических услуг. У нее есть все шансы занять лидирующую позицию среди стран. При правильном использовании туристских ресурсов у нашей страны открываются новые возможности на мировой арене туристических услуг.



## **5 ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**В.Г. Аношко, С.Г. Аношко**

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

### **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

Приобщение студентов к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны – с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм. Прежде всего, олимпизм, который как определено в Олимпийской хартии, представляет собой "философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к основным этическим ценностям". Цель олимпийского образования студентов – создать в сознании образ олимпийского движения, олимпизма и Олимпийских игр как яркой, наглядной, запоминающейся модели современного общества с его организационными, духовными, нравственными, эстетическими и правовыми нормами и атрибутами. Но хочется признать, что по анкетированию студентов БГАТУ только 20 % ответили на вопросы – Знаете ли вы, что такое МОК? Знаете ли кто является президентом МОКа? – утвердительно. Хотя более 80 % студентов смотрели последние Олимпийские игры и знают, где они проходили и кто из белорусских спортсменов завоевал награды.

Главными целями деятельности ОО «БОА» являются:

- изучение, распространение, популяризация и дальнейшее развитие гуманистических ценностей, принципов, идеалов олимпизма, олимпийского движения и Олимпийских игр;
- пропаганда идей олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, направленная на укрепление здоровья нации;
- содействие осуществлению духовного, морального и физического совершенствования личности во имя укрепления мира, дружбы между народами всех стран и континентов.

Используя большой научный потенциал вузов и научных центров страны, Академия развернула активную деятельность по распространению знаний в области олимпийского спорта и воспитания.

Огромное внимание ОО «БОА» уделяется и адаптивному спорту в нашей стране. Созданы республиканские федерации по физической культуре и спорту для спортсменов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха; для детей, имеющих недостатки в умственном развитии. Функционирует свыше 15 клубов, ежегодно проводится свыше 70 республиканских соревнований по 23 видам спорта. Республика Беларусь активно участвует в Международном спортивном движении: свыше 15 человек представляют ее интересы в Международных спортивных объединениях (МСО). За короткий период существования нашего суверенного государства его гостями стали такие известные в мире спорта личности как Хуан Антонио Самаранч, Жак Рогг, Марио Песканте (генеральный секретарь Ассоциации олимпийских комитетов), Франсуа Каррадо (генеральный директор МОК), Пере Миро (директор "Олимпийской солидарности"), а также руководители международных федераций и ассоциаций по видам спорта, известные в мире зарубежные тренеры и спортсмены. Хуан Антонио Самаранч назвал Беларусь "одной из самых спортивных держав бывшего СССР".

Олимпийское движение, его связь со спортом, и особенно спортом высших достижений, должно быть направлено на то, чтобы сформировать у студентов интерес к физической

культуре и спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты и в тоже время формирование знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют. Олимпийское образование постепенно становится реальностью. Более того, приобретает глобальный характер: в целом ряде стран оно введено в программы учебных заведений.

Вывод: перспективность такого процесса обусловлена объективными причинами - превращением олимпийского движения в самое массовое явление современности.

<sup>1</sup>**И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин**, д-р пед. наук, профессор, академик БПА, Заслуженный работник высшей школы РФ, <sup>2</sup>**А.А. Померанцев**, канд. пед. наук, доцент  
<sup>1</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Российская Федерация  
<sup>2</sup>Липецкий государственный педагогический университет

## ОЛИМПИЗМ И ЕГО ИСТОРИЧЕСКАЯ ПРЕАМБУЛА

Как написано в Олимпийской хартии олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам [1].

В этих двух предложениях заложен многогранный социальный смысл олимпизма. Каждое слово первого основополагающего принципа олимпизма несет в себе огромный социальный потенциал гуманизма, открывает широкие возможности для исследования этого феноменального явления прошлого, настоящего и будущего. Понятие олимпизма несет в себе глубокую историческую преамбулу. В Олимпии еще остались два здания (палестра и спортзал) напоминающие нам о культуре, образовании и становлении личности как средствах возвышенности души путем совместного умственного и физического совершенствования. Так же в Олимпии можно увидеть впечатляющий западный фронтон храма Зевса, на котором изображена битва между кентаврами и лапифами. Кентавры представляют собой символы, противоречащие здравому смыслу (не наделенные разумом) – полулошади и полулюди, у которых преобладают инстинкты животных, атакуют женщин лапифов. Бог Аполлон в центре репродукции с поднятой правой рукой дает команду, чтобы справедливость и здравый смысл восторжествовали над неразумными существами. Данная репродукция носит поучительный смысл, напоминая людям, что справедливость напрямую связана с логикой, развитием, целомудрием, а также обузданием их страстей. В человеческой жизни повсюду мы можем видеть четкое отражение данной реконструкции выражающееся в противоборстве добра и зла отраженного в мыследеятельности людей. Несколько далее храма Зевса располагались пилигримы вокруг олимпийского святилища Зевса, где спортсмены, их родители и братья по крови перед статуей Зевса давали клятву, что будут честно соревноваться. Принимать участие в соревнованиях разрешалось только тем, кто благодаря своему образованию считался способным придерживаться правил честного состязания. Правила соревнований, законы, общепринятые традиции и господствующие обычаи определяли этические и социальные рамки честной игры. По мере своего продвижения пилигримы шествовали перед храмом Зевса. На восточном фронтоне они могли видеть гонки на колесницах между Эномаем и Пелопсом, которые символизировали смену поколений. Пришло новое поколение, чтобы заменить старое в процессе естественной эволюции, и никакая человеческая сила не смогла бы помешать этому. Даже в наше время

игры остаются фестивалем, символизирующим молодость. Перед тем как войти на стадион, пилигримы встречались лицом к лицу со статуями позора, неприятными напоминаниями о тех, кто нарушил олимпийские правила честной игры, но в тоже время с предупреждением для каких-либо правонарушителей в будущем. Смысл был ясен: правонарушители должны были стыдиться того, что не имеют соответствующего образования, которое позволило бы им участвовать в состязаниях с цивилизованными людьми. После этого ритуала, пройдя умственную и физическую подготовку, (то есть объединив достоинства тела и разума воедино) спортсмены и зрители входили на стадион через арку, чтобы посмотреть игры или принять в них участие [9, 10].

В то время церемониал древних Олимпийских игр на специально отведенной территории в священном Алтисе и прилегающих районах был первым образцом олимпийского образования для спортсменов, зрителей и пилигримов.

Так же современный олимпизм немыслим без его основоположника барона Пьера де Кубертена. Для Кубертена олимпизм был духовным, умственным и физическим, жизненным опытом в постоянных усилиях человека достичь морального и интеллектуального подъема [8]. Намного опередив свое время, он в мыслях и на деле вместе с созданием Кафедры олимпийских наук в Ницце выступил в защиту обучения олимпизму. В положениях Кубертена превалировало одновременное развитие духовных, интеллектуальных и физических качеств человека. Его олимпийская педагогическая программа, как представлено в его работе, была многогранной, охватывающей различные дисциплины и темы, с четко поставленными социально-культурными и гуманитарными целями. Нужно отметить, что и в современном обществе те идеалы, которые выделял Пьер де Кубертен не потеряли своей значимости. Только опираясь на историческую иерархию развития олимпизма можно использовать его огромный социально-гуманистический потенциал в современном обществе [2–8]. Так же распространение олимпизма среди подрастающего поколения способствует формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом, что способствует к возникновению естественной потребности в занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, олимпийское образование является важным фактором формирования здорового образа жизни современной молодежи [11–13].

### Литература

1. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 2007. – 45 с.
2. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 226–234 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
3. Круглик, И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество // И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 234–240 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
4. Круглик, И.И. Роль олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций и идеалов общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Materualu IX mezinardni vedesco-prakticka conference DNY VEDU 2013/ – Praha Publishing HOUSE «Educetion and science», 2013. – 74-75.
5. Круглик, И.И. Олимпийское образование и его роль в приобщении к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // материалы всероссийской научно-методической конференции магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии» / под ред. Л.М. Куликовой, М.В. Габова, Л.Ф. Суриной-Марышевой. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2013. – 64–65.
6. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие, проблемы) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // XIII Международная научная сессия по итогам

НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: в 3 ч. Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск 20 марта – 30 мая 2013 г. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 65–68.

7. Круглик, И.И. Олимпийское образование и его роль в формировании ценностей современного общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: Материалы международной научно-практической конференции. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. – С. 218–219.

8. Курамшин Ю.Ф. Человек, который жил олимпийским движением (Пьер Де Кубертен) // Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик Гуманитарные научные исследования. – Январь, 2013 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/01/2237>.

9. Георгиадис, К. Теоретические основы олимпийского образования / Костас Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 13–14.

10. Егоров, А.Г. Многообразие олимпизма и динамика олимпийского образования / А.Г. Егоров, К.Н. Ефременков, Г.Ф. Петлеваний // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9.

11. Круглик, И.П. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни студентов / И.П. Круглик, А.А. Скикевич, В.С. Щур // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. Науч. конгресс: Материалы в 2 ч. Ч. II. Под ред. Б.Н. Рогатина и др. – Мн.: «Тесей», 1999. – С. 191–194.

12. Солодышев, М.М. Двигательная активность как фактор укрепления и сохранения физического и психического здоровья студентов / М.М. Солодышев, И.П. Круглик, Ю.Н. Князев // учебно-методическое пособие Белорусская государственная сельскохозяйственная академия. – Горки: БГСХА, 2006. – 38 с.

13. Круглик, И.П. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / И.П. Круглик, В.А. Диваков, И.И. Круглик // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: тезисы докладов международной научно – практической конференции, Могилев, 9–10 декабря 2009 года. – С. 106–108.

**А.А. Макаров**

УО «Полоцкий государственный университет»

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

### **Введение.**

Прием олимпийских игр – огромная честь и для всего государства, и для города, где они пройдут. Проведение современных олимпийских игр сопряжено с большими хлопотами и колоссальными финансовыми затратами. В городе, где будут проводиться соревнования, необходимо либо построить новые спортивные сооружения, либо модернизировать уже существующие, причем на самом современном уровне.

К тому же Олимпийские игры – прекрасная приманка для бизнесменов, работающих в области рекламы. Ведь смотреть состязания будут не только те зрители, которые непосредственно находятся на стадионах, но и даже миллиарды телезрителей, а это – колоссальная аудитория потенциальных покупателей.

Состоявшиеся Олимпийские игры могут буквально вдохнуть новую жизнь в город, дать толчок его развитию. Они способны принести кардинальные изменения буквально во все стороны его жизни, увеличить приток иностранных туристов. Классический пример – Барселона, которая после проведения Олимпиады 1992 года стала курортом мирового уровня: количество людей, желающих посетить этот город на берегу Средиземного моря, выросло сразу в несколько раз [2].

**Целью** данного исследования явилось определение перспективы проведения олимпийских игр в Республике Беларусь.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить отношение студенческой молодежи к перспективе проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь;
2. Определить возможность проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь.

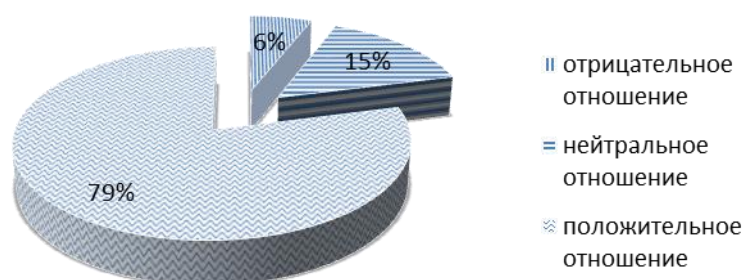
#### **Методика и организация исследования.**

Для достижения цели работы мы использовали следующие методы исследования: обзор и анализ научно-методической, специальной, периодической литературы по исследуемой проблеме, беседа, анкетирование и математическая обработка результатов исследования.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализ полученных анкетных данных показывает, что большинство респондентов 79 % положительно отнеслись к перспективе проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь (рисунок). Отрицательное отношение выразили только 6 % участников опроса (15 % – нейтральное отношение).

Респонденты отметили положительные стороны в том, что Олимпийские игры могли бы в обозримом будущем пройти в Республике Беларусь (соответствующий вопрос задавался в открытой форме), опрошенные говорили об экономической выгоде для города организатора и страны в целом (грядущих вложениях в обустройство и развитие города, притоке туристов и развитии туристического бизнеса, инвестиций и появлении новых рабочих мест – в сумме 34 % респондентов по выборке); о росте престижа и авторитета Республики Беларусь в мире – 19 %; многие считают, что прием Олимпийских игр в нашей стране поспособствует развитию нашего спорта и поможет нашим спортсменам занять более высокие места («у себя лучше, дома и стены помогают»; «наши спортсмены завоюют все золото» – 16 %).



**Рисунок – Отношение респондентов к перспективе проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь, (%)**

Респонденты, которые прочат нашей стране вред от проведения Олимпийских игр, напротив, считают, что проведение игр экономически невыгодно («денег много надо на строительство»; «бюджет пострадает» – 19 % респондентов по выборке). Кроме того респонденты опасаются увеличения объемов воровства и коррупции (10 %).

По мнению большинства будущих специалистов в области «Физическая культура» последствия приема Олимпийских игр в нашей стране отразились бы позитивно на спорте, и повысило бы мотивацию к занятию физической культурой (84 % опрошенных).

Определяя перспективу проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь нужно рассмотреть два важных вопроса:

1. Возможности принятия соревнований включенных в программу игр.
2. Финансовые источники, из которых складывается современный бюджет Олимпийских игр.

На играх XXX Олимпиады программа была представлена 36 видами спорта, а в программу олимпийских игр 2014 года включено 7 зимних видов спорта.

Наличие системы спортивных объектов и баз в Минске делает этот город потенциальным претендентом на принятие и проведение Олимпийских игр в Республики Беларусь. На XXII Олимпиаде Минск был определен как один из городов проведения отборочных игр по футболу. К Олимпийским играм 1980 года проведено благоустройство территории парка, занимающего центральный городской квартал площадью 12,8 га. Одновременно к Олимпийским играм были реконструированы стадион «Динамо», «Трактор», спортивные базы «Раубичи», «Стайки» и ряд других объектов. Появился специальный туристический маршрут «По спортивным объектам Минска». В последующем в связи со стагнацией экономики СССР строительство спортивных объектов, как и объектов другого профиля, уменьшилось, а после распада СССР практически полностью прекратилось. Новый мощный импульс созданию объектов спорта и оздоровления придали решения Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко о развитии спорта и оздоровления населения страны в качестве одного из приоритетных направлений [1].

На сегодняшний момент имеющиеся спортивные объекты не отвечают международным спортивным требованиям и не смогут принять Олимпийские игры, но ведется плановая работа по реконструкции старых и возведению новых спортивных комплексов. Построенные спортивные объекты уже сейчас могут принимать соревнования международного уровня.

Проведение соревнований по горным лыжам станет серьезной проблемой проведения в Республике Беларусь олимпийских игр по зимним видам спорта. Так как горнолыжный спорт – это спуск с гор на лыжах по специальным трассам, а длина трасс в скоростном спуске достигает 2000–3500 м. Однако, рельеф Беларуси преимущественно равнинно холмистый, со средней высотой над уровнем моря 160 м.

Можно утверждать, что в перспективе проведение Олимпийских игр возможно только по летним видам спорта, так как проведение зимних Олимпийских игр в Республике Беларусь невозможна из-за высокого риска отсутствия снега на территории страны и невозможности организации соревнований по горнолыжному спорту.

Бюджет современных Олимпийских игр исчисляется миллиардами долларов, и поэтому очень важно на самом первом этапе изучить финансовые источники, из которых складывается современный бюджет Олимпийских игр.

Таким образом, мы можем утверждать, что проведение Олимпийских игр в Республике Беларусь возможно, но необходимо провести большой объем работы по изучению всех сторон подготовки и организации Олимпийских игр в Республике Беларусь.

#### **Выводы:**

1. Исходя из анализа анкетных данных и бесед можно сделать вывод, что большая часть опрошенных положительно относятся к перспективе проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь. Студенты и учащиеся понимают, что проведение Олимпийских игр даёт положительный импульс развитию экономики страны, росту престижа и авторитета Республики Беларусь в мире, и все это непосредственно отобразится на качестве и уровне жизни населения страны.

2. Проведение Олимпийских игр в Республике Беларусь допустимо только по летним видам спорта, так как организация и проведение зимних Олимпийских игр невозможна из-за специфики горнолыжного спорта. Так же сюда можно отнести то, что зимние Олимпийские игры требуют наличия снежного покрова, а в случае его отсутствия искусственно создавать «Снежную подушку» и поддерживать в течение игр очень проблематично и рискованно.

Бюджет современных Олимпийских игр значителен и Республике Беларусь пришлось бы вложить огромные финансы в данный проект, но экономическая эффективность Олимпийских игр в первую очередь будет зависеть от той модели управления и финансирования, какую определят для себя организаторы и самое главное, что благодаря играм создаются предпосылки для длительного и устойчивого экономического развития страны.

#### **Литература**

1. Нахаева, Е.М. Организация и экономика физической культуры и спорта: Курс лекций / Е.М. Нахаева. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 80 с.

2. Мишин, Е.О. Проведение Олимпийских игр: доходы и расходы / Е.О. Мишин // Заочная научно-практическая конференция [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://sibac.info/index.php>. – Дата доступа: 27.05.2012.

3. Величко, А.А. Организация физического воспитания в Республике Беларусь: пособие в схемах и таблицах / А.А. Величко, Н.Н. Коржевский: Мин-во образования РБ, УО «Мозырский государственный педагогический университет». – Мозырь: МГПУ, 2004. – 57 с.

**И.А. Маркова, С.А. Иванов**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ТРАНСЛЯЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ**

В современных условиях олимпизм выступает как общечеловеческая ценность, как существенный элемент культуры, показатель развития физической культуры молодежи.

Содержание олимпийского образования рассматривается в нескольких ракурсах: как средство гуманистического образования, воспитания и обучения детей и молодежи; как идея всестороннего образования, человеческой самореализации; как условие формирования взаимопонимания между народами; как фактор гармонизации олимпийского движения; как средство формирования здорового образа жизни.

Существующая структура школьного обучения с ее дефицитом учебных часов не обеспечивает разностороннюю подготовку учащихся в системе олимпийского образования. Современная система школьного олимпийского образования не использует полностью потенциала педагогических коллективов школ для обеспечения глубоких знаний по олимпийскому движению, идеалам и ценностям олимпизма, по формированию гуманистического отношения к спортивной деятельности, физическому и духовному совершенствованию учащихся.

Возможны два подхода в организации олимпийского образования в общеобразовательных школах. Один из них – междисциплинарный. Его сущность заключается в том, что различные сюжеты Олимпийских игр, олимпийского движения, олимпизма включаются в содержание разных предметов школьного курса – истории, музыки, языков и др.

Междисциплинарный подход позволяет, во-первых, охватить всю совокупность объектов, относящихся к рассматриваемой области знаний, а, во-вторых, представить знания по частным вопросам, накопленные в пределах традиционных дисциплин исторического, социально-экономического, политического, спортивно-педагогического и медико-биологического характера, в рамках теории олимпийского спорта как научной и учебной дисциплины аналитико-синтезирующего, а не собирательного характера []. Проанализировав учебные программы для младших школьников, мы с уверенностью утверждаем, что содержание общеобразовательных предметов для 1–4 классов, предоставляет широкие возможности для начала формирования олимпийских знаний. Модель олимпийского образования, базирующаяся на межпредметных связях, должна быть разработана в соответствии со школьной программой.

Мы считаем, что именно младший школьный возраст является оптимальным вариантом для начала реализации олимпийского образования. Чем раньше сформируется интерес и увлеченность, тем выше вероятность достигнуть поставленной цели. А главное проще подобрать средства, методы и способы, чтобы сформировать мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Необходимо отметить, что традиционные школьные дисциплины организованы в определенную систему, формировавшуюся в течение не одного десятилетия. Одним из факторов, обеспечивающих ее целостность, являются межпредметные связи. Поэтому органичность вхождения олимпийского образования в общее может быть достигнута именно

на межпредметной основе, путем включения олимпийских знаний в контекст данной системы связей, не нарушая естественных образовательных границ и сложившихся традиций.

В начальной школе (1–4 классы) элементы олимпийского образования можно включать в изучение следующих предметов: русская литература, литературное чтение, русский язык, белорусский язык, музыка, математика, изобразительное искусство, человек и мир. В четвертом классе появляется предмет, который напрямую связан с Беларусью, это – «Мая Радзіма Беларусь».

Преподаватели наряду с содержанием материала урока (там, где это возможно, целесообразно и уместно) сообщают учащимся конкретные исторические факты, даты, события из истории античных и современных олимпийских игр, рассказывают об олимпийских чемпионах, деятелях науки, искусства, философах и т. п.

Разрабатывая систему олимпийского образования школьников, следует обратить внимание на формирование не только определенной системы знаний (олимпийское образование), но и системы мотиваций и интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок (олимпийское воспитание) и, естественно, на формирование определенной системы способностей, умений и навыков (олимпийское обучение).

На уроках естественно-математического цикла, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры, ритмики, технологии учащиеся получают знания о правилах гигиены и тренировки, узнают о влиянии отдельных видов спорта на организм человека, о мерах первой медицинской помощи, знакомятся с медицинскими сведениями о заболеваниях человека и роли физической культуры по их предупреждению и т. д.

На уроках русского языка и литературы художественные произведения различного жанра, отражающие олимпийскую и спортивную тематику, используются для иллюстрации языковых и грамматических форм, разнообразных синтаксических конструкций, частей речи. При подготовке к изложениям, сочинениям проводится работа с картинами известных художников на спортивные темы, на уроках литературы учащиеся знакомятся с мифами об основателях олимпийских игр античности.

Для формирования необходимых навыков работы с текстом, развития интереса к языку, расширения межпредметных связей считается необходимым использование на уроках языка текстов нефилологической тематики: спортивных, экологических и др. Это позволяет расширять знания учащихся про мир, пополнить знания по специальным предметам, что, безусловно, способствует формированию всесторонне развитой личности.

Особенности этих предметов в том, что они требуют не только освоения точных знаний, но и выработки практических умений и навыков, которые будут необходимы на протяжении всей жизни.

Уроки ИЗО, музыки, физической культуры, хореографии знакомят учащихся с представлениями людей о красоте человеческого тела, эстетикой движения в спорте; дают возможность проследить динамику расширения музыкальных видов в культурных программах на античных и современных олимпийских играх; узнать о композиторах, посвящающих свое творчество спорту, о видах спорта, в которых важную роль играет музыка, и т. д.

Эффективность реализации олимпийского образования, основанного на межпредметных принципах, обуславливается:

- органической взаимосвязью принципа межпредметности с другими принципами обучения;
- наличием в межпредметных связях свойства всеобщности, позволяющего реализоваться им в каждом учебном предмете по олимпийскому образованию;
- самостоятельностью принципа межпредметных связей, позволяющей определять целевую направленность всех компонентов процесса олимпийского образования (задач, содержания) форм, методов, средств, результатов) и способствующей реализации всех функций обучения: образовательной, развивающей и воспитательной;
- возможностью межпредметных связей в сбалансировании аналитического и



синтетического подходов к познанию, более гармоничного сочетания их при рассмотрении объективной реальности.

Олимпийское образование играет важную роль в объединении знаний, полученных на уроках, связанных с физической культурой, а также других общеобразовательных предметов, на которых возможно изучение олимпийского движения, идеалов и ценностей олимпизма.

Интегрированный подход к преподаванию различных дисциплин школ является условием успешной реализации олимпийской и национальной парадигм образования в целом.

**И.А. Маркова, В.Н. Старченко**, канд. пед. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕЖПРЕДМЕТНОГО ПОДХОДА В ОЛИМПЕЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ**

Олимпийское образование – это педагогическая деятельность, осуществляемая в рамках Олимпийского движения и связанная с его целями и задачами. Она основывается на идеях олимпийской философии, идеалах и ценностях олимпизма.

Наибольшая эффективность внедрения олимпийского образования возможна на основе использования межпредметных связей. В частности, олимпийские знания могут быть оптимизированно внедрены в содержание общеобразовательных дисциплин учащихся младших классов.

Однако проблема межпредметности олимпийского образования остается мало изученной. Отечественными учеными рассматривались отдельные вопросы олимпийского образования в процессе изучения общеобразовательных предметов в школе [1, 2].

Для определения эффективности межпредметного подхода в олимпийском образовании нами была разработана методика диагностики уровня олимпийских знаний.

Методика диагностики уровня олимпийских знаний учащихся 4-х классов включает в себя тест и методику интерпретации его результатов. Тематика вопросов теста подобрана в соответствии с учебной программой общеобразовательных учреждений для 1–4 классов.

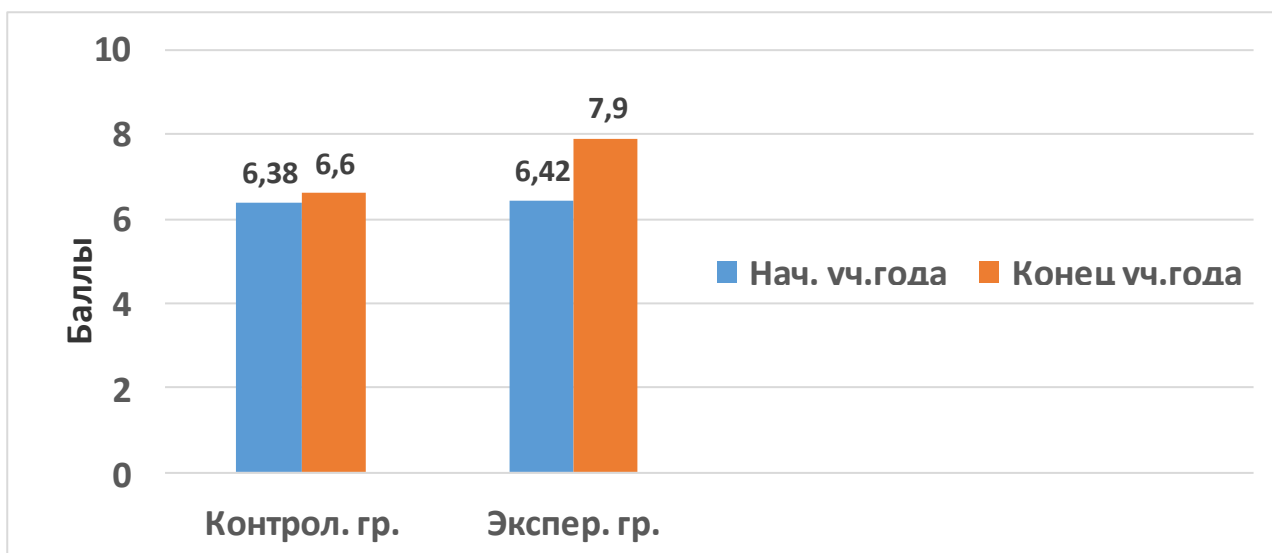
Анкета в соответствии с целевой структурой и содержанием олимпийского образования содержит 20 основных вопросов (позволяют оценить уровень олимпийских знаний) и один дополнительный (позволяет определить включенность учащихся в физкультурную деятельность).

В анкетировании принимали участие учащиеся 4-х классов СШ № 4 г. Рогачева.

В начале 2012–2013 учебного года было проведено первое тестирование для определения уровня олимпийских знаний учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов СШ № 4 г. Рогачева. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу. Уровень олимпийских знаний на начало учебного года у учащихся контрольной группы составил 6,38 балла ( $M_e = 6,5$ ), у экспериментальной – 6,6 балла ( $M_e = 7$ ). Достоверных отличий в уровне олимпийских знаний у детей контрольной и экспериментальных групп не выявлено.

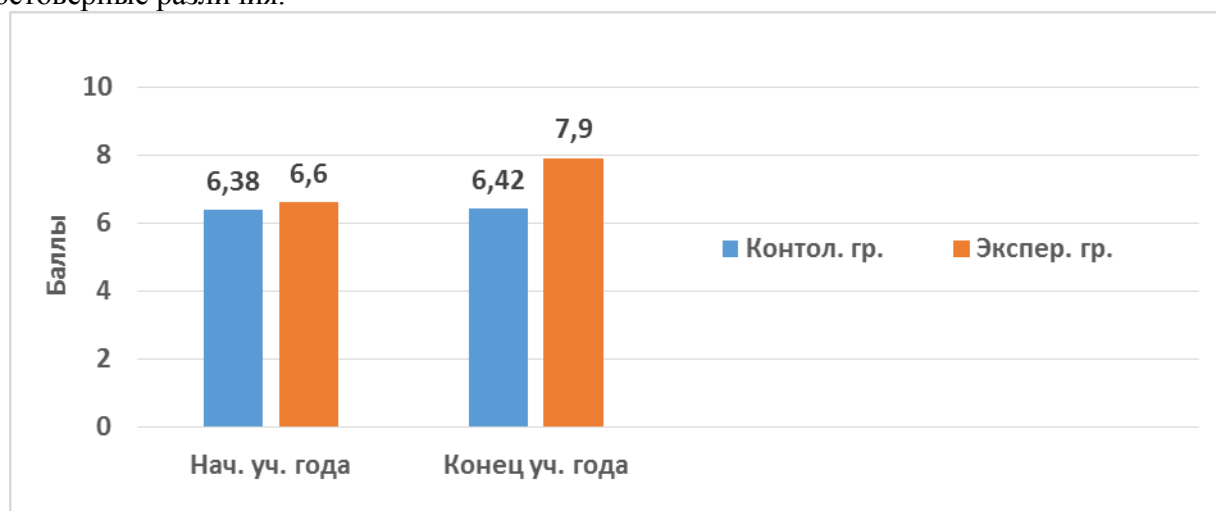
После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования (конец учебного года) уровень олимпийских знаний учащихся 4 «А» класса (контрольная группа) составил 6,42 балла ( $M_e = 6,5$ ). Прирост составил 0,04 балла, статистически достоверных различий нет.

У учащихся 4 «Б» класса (экспериментальная группа) уровень олимпийских знаний на конец учебного года составил – 7,9 балла ( $M_e = 8,5$ ). Прирост составил 1,3 балла. Выявлены статистически достоверные различия ( $p < 0,05$ ) (представлено на рисунке 1).



**Рисунок 1 – Уровень олимпийских знаний в начале и конце учебного года в контрольной и экспериментальной группах**

Используя U-критерий Манна — Уитни мы определили различия между показателями уровня олимпийской образованности в начале и в конце учебного года как в контрольной так и в экспериментальной группах (представлено на рисунке 2). В контрольной группе статистически достоверных различий нет, в экспериментальной наблюдаются статистически достоверные различия.

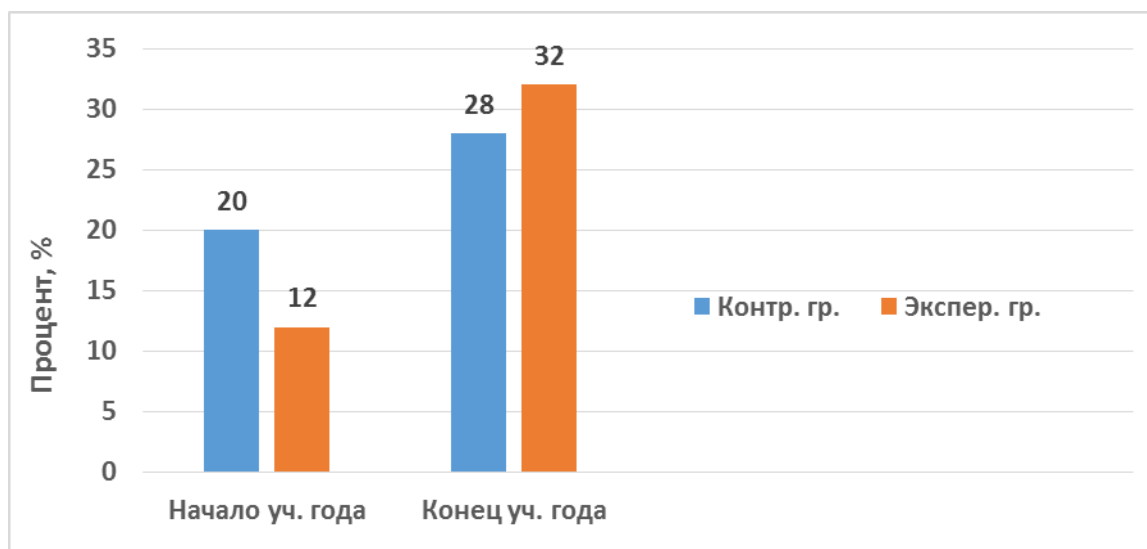


**Рисунок 2 – Уровни олимпийской образованности в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце учебного года**

На рисунках 1, 2 представлен уровень олимпийской образованности экспериментальной и контрольной группы в начале и конце эксперимента. Анализ результатов исследования позволяет говорить об эффективности межпредметного подхода в олимпийском образовании учащихся 4-х классов.

Анализируя ответы учащихся на дополнительный вопрос можно проследить, что процент учащихся, занимающихся в спортивных секциях в начале учебного года в контрольной группе – составил 20 % (5 чел.), в экспериментальной – 12 % (3 чел.).

Проанализировав ответы учащихся на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом в спортивных секциях?» после проведения педагогического эксперимента, мы установили, что процент учащихся, занимающихся спортом в спортивных секциях, в контрольной группе составил 28 % (7 чел.), в экспериментальной – 32 % (8 чел.) (представлено на рисунке 3).



**Рисунок 3 – Процент учащихся, занимающихся спортом в спортивных секциях в начале и в конце учебного года в контрольной и экспериментальной группах**

На рисунке 3 представлен процент учащихся, занимающихся спортом в спортивных секциях, экспериментальной и контрольной группы в начале и конце эксперимента. Анализ результатов исследования позволяет говорить о положительной динамике показателя числа школьников, занимающихся в спортивных секциях в экспериментальной группе.

Межпредметный подход доказал свою эффективность, что отразилось в достоверном улучшении уровня олимпийских знаний и положительной динамике показателя числа школьников, занимающихся в спортивных секциях в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

### Литература

1. Кобрынскі, М.Е. Олімпійскае образование как средство оптимизации научно-образовательного процесса / М.Е. Кобрынскі // Фізічная культура і здароўе. – 2007. – № 3. – С. 50–51.
2. Васілеўская, А.С. Алімпійская адукацыя на ўроках беларускай мовы / А.С. Васілеўская, М.М. Круталевіч // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 79–81.

**Т.Е. Моголевцева, Е.Н. Сердюкова**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей, молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования от других образовательных и воспитательных сфер является его спортивное начало. Олимпийская педагогика отмечает, что в спорте изначально заложено стремление человека к гармоничному развитию, спорт заботится о сохранении человеческого достоинства и является мощнейшим педагогическим рычагом.

Олимпийское образование в полной мере соответствует тенденциям современного общественного развития, в том числе в области идеологии, интересам и потребностям современной цивилизации. Оно может внести существенный вклад в решение актуальных социальных задач.

Беларусь должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и распространению идей олимпизма – философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпийское образование не только декларирует гуманистические идеи, но и добивается их практической реализации, поскольку представляет собой социально-педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, которая формирует и совершенствует систему знаний об истории Олимпийских игр, о социально-культурном потенциале спорта и его роли в здоровом образе жизни.

Олимпийское воспитание направлено на решение задач связанных с формированием и совершенствованием мотивации – интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, важным средством формирования физической культуры человека, как элемента здорового образа жизни.

Олимпийское обучение направлено на решение задач связанных с формированием и совершенствованием умений и навыков использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, строить свои занятия спортом так чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему развитию личности. Всегда вести честную и справедливую борьбу, отдавать предпочтение благородному поведению.

Олимпийское образование в системе физического воспитания ставит и решает следующие задачи:

- воспитание учащихся в духе общечеловеческих и гуманистических ценностей олимпизма;

- формирование знаний о национальных традициях физической культуры и спорта, олимпийского движения Республики Беларусь;

- развитие познавательных способностей и интереса к изучению истории олимпизма, международного олимпийского движения;

- формирование и совершенствование мотивации, потребности в систематических занятиях спортом;

- актуализация самовоспитания и самосовершенствования личности, воспитание ответственного отношения к своему нравственному и физическому здоровью;

- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение поставленных задач предполагает формирование и развитие у детей и молодежи:

- интереса к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;

- такой ориентации на спорт, при которой он привлекателен в первую очередь и главным образом как одно из важных средств формирования физической культуры человека, как элемент здорового образа жизни, а также как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе, проверки физических и психических возможностей человека и т. п.;

- потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей, а не для того, чтобы заработать деньги, приобрести славу и т. д.;

- интереса к олимпийским играм и олимпийскому движению;

- желания участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами "честной игры");

- ориентации не просто на односторонне (лишь в плане физической подготовки или спортивного мастерства) развитого спортсмена, рекордсмена, а на такого разносторонне и гармонично развитого олимпийского атлета, homo olympicus, избираемого в качестве идеала (образца для подражания), облик которого в полной мере соответствует девизу Кубертена: "Возвышенный дух в развитом теле!";

- стремления быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у детей и молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте "по законам красоты" и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т. д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

После создания НОК Беларуси формирование собственной системы олимпийского образования связано с созданием общественного объединения «Белорусская олимпийская академия».

В ее структуру входят пять секций: «Олимпизм и молодежь», «Спорт и культура», «Региональные представители», «Фейр Плэй», «Спортивная психология».

Главными целями деятельности ОО «БОА» являются:

- изучение, распространение, популяризация и дальнейшее развитие гуманистических ценностей, принципов, идеалов олимпизма, олимпийского движения и Олимпийских игр;
- пропаганда идей олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, направленная на укрепление здоровья нации;
- содействие осуществлению духовного, морального и физического совершенствования личности во имя укрепления мира, дружбы между народами всех стран и континентов.

ОО «БОА» выступает за чистоту и единство олимпийского движения, недопустимость политической, расовой, религиозной или иной дискриминации в олимпийском спорте. Используя большой научный потенциал вузов и научных центров страны, Академия развернула активную деятельность по распространению знаний в области олимпийского спорта и воспитания.

Одной из актуальных задач сегодняшнего дня является создание единой программы действий, позволяющей консолидировать усилия Национального олимпийского комитета, Белорусской олимпийской академии, национальных федераций спорта, Министерства образования, Министерства спорта и туризма, молодежных и спортивных общественных организаций в деле развития олимпийского образования в Республике Беларусь.

Показательным моментом этого сотрудничества стали республиканские акции: «Олимпизм и молодежь», «Олимпийский урок для всех» (получили грант Международного олимпийского комитета), а также спортивно-молодежная акция «Беларусь – спортивная страна». Акции прошли в городах: Барановичи, Гомель, Лида, Бобруйск, Солигорск, Витебск, Минск, районных центрах.

В дни проведения акции в школах, гимназиях, лицеях проходили спартакиады, конкурсы и викторины. В дошкольных учреждениях, центрах развития ребёнка, детских домах, школах-интернатах проходили мероприятия под названиями: «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Спортландии», соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», праздники «Олимпийские надежды» с участием «Мишки-Олимпишки» – талисмана Белорусской олимпийской академии.

Олимпийское образование в Республике Беларусь носит системный характер, выражающийся в концептуальных подходах, охватывающих все категории молодежи от дошкольников до студентов вузов. Проводится значительная информационно-пропагандистская, научно-исследовательская и организационная работа по внедрению олимпийских идеалов и ценностей в сознание молодежи.

### **Литература**

1. Григоревич В. Олимпийское образование в Республике Беларусь // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – С. 26–29.
2. Кокошинский А.А. Белорусская олимпийская академия и ее новая программа // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 10.
3. Белорусская олимпийская академия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.noc.by/noc/beloruskaja\\_olimpijs/?print=1](http://www.noc.by/noc/beloruskaja_olimpijs/?print=1) – Дата доступа: 15.05.2013.

**Ю.С. Невзорова, Л.П. Сиводедова, Д.А. Плешкунов**

УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

## **ОЛИМПИЗМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Олимпизм – общественное явление, связанное с участием в олимпийском движении и поддержкой его.

Под понятием «олимпизм» подразумевается философско-нравственная основа олимпийского движения, которая определяет важнейшие принципы организации и использования Олимпийских игр для решения гуманистических, общесоциальных задач [1, 2].

Сущностные признаки олимпизма – это идеи, цели, принципы и задачи, выраженные в программах, функциях, системе управления и организационной структуре международного олимпийского движения. В Олимпийской Хартии сказано: «Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» [1].

Данная статья представлена для работников дошкольных учреждений и направлена на формирование навыков об олимпийском движении в Республике Беларусь.

Актуальность статьи – в дошкольных учреждениях необходимо формировать навыки и представления у детей об олимпийском движении (церемония открытия, проведения и закрытия олимпийских игр, представление о летних и зимних олимпийских видах спорта, история олимпийских игр).

Для формирования у детей практических знаний в области олимпизма, необходимы, проведение тематических занятий, спортивных праздников.

Новизна статьи заключается в использовании и внедрении знаний и навыков об олимпизме для детей дошкольного возраста.

Первое что необходимо сделать для развития олимпизма в дошкольных учреждениях это оформление «Олимпийской папки».

Олимпийская папка – краткое содержание информации об олимпизме, представленное с текстами и иллюстрациями, необходима для проведения тематических занятий по олимпизму.

Структура и содержание «Олимпийской папки»:

- история и развитие олимпийских игр;
- олимпийские виды спорта (зимние, летние);

– тематические иллюстрации (спортивные объекты, фото спортсменов, символика олимпийских игр);

– цифровые носители с фильмами об олимпизме.

Выше перечисленные компоненты являются основой для проведения занятий по олимпизму.

У детей дошкольного возраста, зрительная память и восприятие информации максимальны. Дети с большим старанием копируют действия взрослых, поэтому вся полученная информация детьми, стремительно перерастает в действия. Моторная плотность у детей дошкольного возраста высокая. Именно поэтому необходимо проводить спортивные праздники на олимпийскую тематику [3, 4].

Структура проведения спортивных праздников на олимпийскую тематику:

- открытие спортивного праздника в стиле олимпийской тематики;
- проведение эстафет и игр с элементами олимпийских видов спорта;
- закрытие спортивного праздника в стиле олимпийской тематики.

Результаты популяризации олимпизма в дошкольных учреждениях, приводят к эффективному восприятию и усвоению знаний умений и навыков об олимпизме, что в дальнейшем положительно отражается на образе жизни, мировоззрении и физических показателей детей. Популяризация олимпийских видов спорта очень важна в нашей стране, поскольку она позволяет приобщать детей с раннего возраста к активному и здоровому образу жизни, воспитывает спортивный дух и помогает добиваться поставленных целей. Прививание навыков олимпизма с раннего возраста позволяет в полной мере развивать личностные, этические, духовные, морально – волевые качества.

Прививая навыки олимпизма с раннего возраста, мы строим фундамент для формирования здоровых поколений будущего. Эти практические и теоретические навыки становятся основоположниками в школьный, студенческий и социально - бытовой период жизни людей, позволяет им заниматься саморазвитием в сфере физической культуры, спорта и туризма на протяжении всей жизни, также передавать свои навыки будущим поколениям.

### **Литература**

1. Олимпийская хартия (в 1972–1978 «Олимпийские правила»).
2. Большая олимпийская энциклопедия: все об Олимп. играх: в 2 т. / Авт.-сост. В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С. 23–48 .
4. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия. – 1999. – 160 с.

**В.Г. Нехаева**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

### **ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

На протяжении всего времени проведения Олимпиад постоянно изменялись некоторые правила соревнований и вводились ограничения для допуска спортсменов к соревнованиям. Технический прогресс, использование современного, качественного оружия и боеприпасов, спортивной стрелковой одежды, применение электронных систем подсчета результатов способствовали тому, чтобы организовывать и проводить соревнования скоротечно и зрелищно. К этому и стремились организаторы, на протяжении более столетия, формируя правила проведения соревнований в стрелковом спорте.

Цель: Обобщить исторические данные об изменениях правил проведения соревнований в стрелковом спорте на Олимпийских Играх с 1896 по 2012 г.

Задача: Выявить причины, повлиявшие на изменение правил проведения соревнований в стрелковом спорте на Олимпийских Играх с 1896 по 2012 г.

По инициативе барона Пьера де Кубертена, семикратного чемпиона Франции по стрельбе из пистолета, в 1896 были возрождены Олимпийские игры современности и, начиная с первой Олимпиады, в программу игр был включен стрелковый спорт.

Количественный состав участников по стрельбе на Олимпиаде 1896 года в Афинах был самый незначительный по сравнению с последующими играми. Всего 39 спортсменов из семи стран принимали участие в пяти упражнениях соревновательной программы: в двух винтовочных и трех пистолетных упражнениях.

Участниками первой Олимпиады по стрельбе были в основном греческие спортсмены и им составляли конкуренцию военные атташе и послы шести стран, которые хорошо владели оружием и проживали в это время в Греции.

Доминировали на первой Олимпиаде греки, победившие в трёх дисциплинах, и американцы, выигравшие две дисциплины. Греческими чемпионами стали Pantelis KARASEVDAS, Georgios ORPHANIDES и Ioannis PHRANGOUDIS, и американскими братья John и Sumner PAINE, ставшие лучшими в стрельбе из пистолета [1].

Игры II Олимпиады организаторы решили приурочить к Всемирной промышленной выставке, которая проходила в 1900 году в столице Франции. Это привело к тому, что спортивные состязания проводились одновременно с мероприятиями выставки и воспринимались порой зрителями, да и самими участниками, как часть ее развлекательной программы. Масштабность этого мероприятия была очень высока для популяризации Олимпийского Движения. Многие организационные вопросы на первых Олимпиадах не были четко организованы, как это сделано сейчас, поэтому спортсмены порой выступали во многих видах соревновательных программ, не зная, какое именно упражнение входит в официальную программу соревнований. И только спустя некоторое время становилось известно, кто выиграл Олимпиаду, а кто выиграл дружеский турнир. Олимпиада 1900 года примечательна тем, что на этой Олимпиаде победителям не вручали медалей – им вручали картины известных художников того времени. Пройдет несколько десятилетий и Международный олимпийский комитет изготовит и вручит медали победителям и призерам Олимпиады 1900 года в Париже.

В отсутствие спортсменов из США наибольшего успеха в Париже-1900 достигли спортсмены Швейцарии (5 золотых и по одной серебряной и бронзовой медали),

спортсмены Франции (3 золотых, 4 серебряная и 3 бронзовая медаль) и спортсмены Дании (1 золотая и 3 серебряных медали) [2].

США, Швеция, Англия и Норвегия были безусловными лидерами следующих Олимпиад 1908, 1912, 1920, 1924. Эти Олимпиады были самыми массовыми для стрелкового спорта по количеству разыгранных медалей, потому как было множество командных упражнений, также были добавлены новые упражнения.

Количество и разнообразие олимпийских стрелковых дисциплин на сегодняшний день заметно отличается от той программы, с которой все начиналось. На первых ОИ было всего две дисциплины: стрельба из пистолета и винтовки. В 1900 году добавилась стендовая дисциплина, где для этого использовали живых голубей. Впоследствии, после многочисленных протестов общественности, организаторы соревнований отказались от такой идеи по отношению к птицам и на следующих Олимпиадах уже стреляли по летающим тарелочкам. В 1908 году появилась еще одна дисциплина – стрельба по движущейся мишени: «бегущий олень», которую в последствии заменили на упражнение «бегущий кабан». Это упражнение было в программе Олимпиады до 2004 года, но в итоге было снято с программы Олимпийских игр, так как лишь немногие страны имели техническую возможность культивировать данную дисциплину.

Количественный состав упражнений на Олимпиадах менялся на протяжении целого столетия. Представители многих стран всегда выступали с протестами против проведения на Олимпиадах таких упражнений, как стрельба на 300 метров и 1000 ярдов, потому как не



каждая страна могла позволить себе содержать столь громоздкие стрельбища для стрельбы на длинные дистанции. В итоге это привело к тому, что на последних Олимпиадах спортсмены разыгрывают медали только в упражнениях в стрельбе на 10, 25 и 50 метров.

Правило отбора спортсменов на Олимпиаду, существовавшее до 1988 года, регулировало количество участников лишь отчасти. Единственное ограничение, существовавшее до 1988 года (не более двух стрелков на одно упражнение от страны) позволяло отправлять от каждой страны достаточно большие команды. Среди участников нередко оказывались такие, которые априори не могли соперничать с сильнейшими спортсменами, но имея возможность участвовать на Олимпиаде, использовали её. В результате в 1984 году в Лос Анжелесе в стрельбе соревновалось рекордное количество участников – 459 человек.

После Олимпиады-1984 Международный Олимпийский комитет ввел ограничения для всех видов спорта по количеству участников и, начиная с XXIV Олимпийских игр в Сеуле-1988, необходимо было завоевать лицензии для участия в Олимпиаде в предстоящем олимпийском цикле.

На первых Олимпиадах 1896–1924 годов многие спортсмены соревновались одновременно в разных видах стрелковой программы – стрельбе из пистолета, винтовки и стендовой стрельбе. Среди них было много успешных спортсменов, которые выиграли медали. Кроме того, были такие универсальные спортсмены, которые успешно выступали одновременно в различных видах спорта.

На сегодняшний день мастерство и конкуренция спортсменов всего мира достигли такого уровня, что для завоевания олимпийских медалей необходимо сосредоточиться на одном упражнении в своей дисциплине. И хотя на Олимпиаде спортсмен может принимать участие максимум в трех упражнениях, его шансы в этом случае на завоевание медалей будут невелики. Примером такой избирательности стала команда Китая, которая на последней Олимпиаде в Лондоне-2012 заявила 23 участника, где все, кроме одного спортсмена, принимали старт только в одном упражнении. В итоге Китай завоевал семь медалей – две золотые, две серебряные и три бронзовые медали. Это лучший показатель по количеству медалей среди всех стран.

На протяжении всего времени проведения Олимпиад постоянно изменялись некоторые правила соревнований, изменялись мишени, добавляли или сокращали количество упражнений, вводили ограничения для допуска к соревнованиям, сокращали время для выполнения упражнения. Технический прогресс, использование современного, качественного оружия и боеприпасов, спортивной стрелковой одежды, применения электронных систем подсчета результатов способствовал тому, чтобы организовывать и проводить соревнования скоротечно и зрелищно. С этой же целью на Олимпиаде-1988 в Сеуле для определения победителей были введены дополнительные финальные стрельбы – это добавило психологического напряжения для спортсменов и еще большей интриги для зрителей.

После проведения последней Олимпиады-2012 в Лондоне для еще большей зрелищности были снова приняты изменения для проведения финальных стрельб и, начиная с 2013 года, все финалисты в олимпийских дисциплинах продолжают борьбу за медали без учета их предварительного результата.

О развитии и популярности стрелкового спорта говорит тот факт, что на последней Олимпиаде в Лондоне приняло рекордное количество стран – 108, где представители 23 стран стали обладателями медалей в 15 олимпийских упражнениях пулевой и стендовой стрельбы.

По итогам всех прошедших Олимпиад на сегодняшний день безусловными лидерами в розыгрыше 774 олимпийских медалей, которые распределились между спортсменами их 67 стран, являются спортсмены Соединенных Штатов Америки, которые завоевали 107 медалей (53 золотых, 29 серебряных и 25 бронзовых) в упражнениях пулевой и стендовой стрельбы. Они же лидируют и по количеству золотых медалей, превышая более чем в два раза достижения спортсменов Китая, завоевавших 21 золотую медаль. Стоит

отметить, что спортсмены Китая впервые приняли участие в олимпийском движении в 1984 году, но каждый год улучшают свои медальные позиции. Спортсмены Советского Союза, которые выступали с 1952 по 1988 года, в этой таблице с 17-ю золотыми медалями занимают третье место [3]. Победные традиции, бывшие советские спортсмены продолжили, выступая за объединенную команду в Барселоне-1992 и позже, выступаю за команду России и других бывших советских республик.

Вывод: итог более чем векового Олимпийского современного движения по стрельбе это: участие 4651 спортсмена (3996 мужчин и 655 женщин) из 149 стран, которые разыграли 774 медали (646 для мужчин и 128 для женщин) на 25-и Олимпиадах 1896–2012 годов.

В настоящее время в пулевой и стендовой стрельбе, где разыгрываются 15 комплектов наград, мужчины соревнуются в девяти упражнениях: по три упражнения в каждом виде стрельбы – в стрельбе из пистолета, винтовки и в стендовой стрельбе. Женщины – в шести упражнениях: по два упражнения в каждом виде – в стрельбе из пистолета, винтовки и в стендовой стрельбе.

### Литература

1. Gary Anderson. ISSF 100 years shooting sport 1907-2007. Published by the ISSF. P. 96-170.
2. Palmer A.J. UIT History Book 1907-1977. Published by the Union Internationale de Tir, Wiesbaden – GER. 1978, 280 pages.
3. <http://www.issf-sports.org/results/historicalmedalwinners.ashx>.

### О.В. Осипенко

УО «Гомельский государственный профессионально-технический колледж народных художественных промыслов»

## РЕАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПТО

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы.

Прежде всего, можно выделить три тесно связанные между собой, но все же, отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у молодежи:

- а) определенной системы знаний;
- б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т. п.;
- в) определенной системы способностей, умений и навыков.

Олимпийское образование открывает новые возможности в процессе воспитания, это стержень для формирования нравственных основ личности. Любое направление воспитательной работы может быть преломлено через призму олимпийского образования.

Олимпийское образование меняет отношение молодежи к себе, к миру, к природе, прививает культуру здорового образа жизни, способствует систематическим занятиям спортом, развивает стремление к самосовершенствованию, учит взаимопониманию,

нравственности, толерантности. Занятия, интерактивные игры, тренинги, спортивно-массовые мероприятия помогают развивать в себе смелость, решительность, уважение к другим людям. У учащихся формируется целостное представление о системе олимпийских ценностей как ключевых жизненных принципах.

Перед нами стоит актуальная педагогическая проблема – отношение учащихся к физической культуре. Сложность воспитательного процесса заключается в том, что юноши и девушки приходят в средние специальные учреждения с уже сложившимся отношением к физической культуре. Более того, многие не владеют знаниями о пользе здорового образа жизни, активного отдыха, о влиянии физических упражнений на организм человека.

На современном этапе олимпийское образование становится школой воспитания благородства и нравственной чистоты, способствует формированию образа жизни, основанного, как говорится в Олимпийской хартии, "на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам". Олимпийское образование способствует прогрессу в совершенствовании воспитания молодого поколения, распространении олимпийской философии и улучшении здоровья детей и подростков. Происходит процесс превращения ученика из объекта воспитания в субъект активной творческой деятельности.

В учреждении образования «Гомельский государственный профессионально-технический колледж народных художественных промыслов» г. Гомеля коллектив преподавателей физической культуры под общим руководством представительства Национального Олимпийского комитета по Гомельской области и кафедрой «Теории и методики физвоспитания» Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины работает над целостной системой воспитания, основанного на изучении ценностей Олимпийского движения, воспитания подростков, ориентированного на общечеловеческие ценности, переведенные в собственные убеждения и жизненные принципы, на потребность формировать и развивать свое физическое и нравственное здоровье.

Для педагогов олимпийское образование стало сильнейшим ресурсом профессионального развития. Участвуя в олимпийских спортивных мероприятиях, викторинах, проектах и т.д., они оттачивают свои технологии, насыщают новыми идеями уже ставшее привычным содержание профессионально-технического образования, вместе с учащимися знакомятся с историей, философией, наследием Игр.

Во внедрении олимпийского образования мы увидели огромные возможности для модернизации воспитательной работы, построения ее на гуманистических ценностях. Яркие судьбы спортсменов, незабываемые страницы российской и международной спортивной жизни, наследие Игр — хорошая основа для воспитания чувства гражданской и социальной ответственности.

Самой удобной и распространенной формой олимпийского образования являются олимпийские уроки. ГПТКНХП с успехом участвовал в 2011 году в республиканской акции «Олимпизм и молодёжь». В рамках этой акции в колледже были проведены следующие мероприятия: «Малые Олимпийские игры»; Олимпийская викторина; конкурс рисунков на олимпийскую тематику. Были приглашены почётные гости представительства Национального Олимпийского комитета по Гомельской области, которые предоставили грамоты и призы. Выступали с показательными выступлениями воспитанники СДЮШОР-5 г. Гомеля.

Следующее мероприятие проводится колледжем каждый год и стало традиционным. «Олимпийский праздник Мужества», посвящённый Дню Защитников Отечества и Вооружённых сил Республики Беларусь проводится в феврале под общим руководством представительства Национального Олимпийского комитета по Гомельской области и кафедрой «Теории и методики физвоспитания» Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, с участием команд учреждений образования различной ведомственной подчинённости. В празднике участвовали: Лицей при Гомельском инженерном институте МЧС Республики Беларусь, ГПТК машиностроения, лицей речного флота, лицей № 79

химиков. Праздник проходит на спортивной базе ГПТКНХП, с показательными выступлениями, с интересными и необычными эстафетами. Юноши с азартом готовятся и участвуют в соревнованиях. Призы и дипломы предоставляет представительство НОК, что ещё больше подогревает интерес у участников.

Следующее спортивно-массовое мероприятие – «Олимпийский спортивный праздник, приуроченный ко дню Победы» на призы Национального Олимпийского комитета, который проводится на спортивной базе Лицея МЧС. В качестве приглашённых команд участвуют ГПТК машиностроения, гимназия № 47, СОШ № 21. На этом празднике колледж НХП выступает одной командой с воспитанниками Лицея. Учащиеся соревнуются в настольном теннисе, футболе, перетягивании каната, конкурсе «Туристы», стрельбе из пневматической винтовки, легкоатлетической эстафете.

Французский гуманист и основатель олимпийского движения современности Пьер де Кубертен связывал Олимпизм с идеей совершенствования человека, человеческих отношений и общества на основе использования спорта, спортивных соревнований и подготовки к ним.

Олимпийский контент в образовании имеет как обучающий, так и воспитательный аспект. В ходе изучения истории Олимпийского и Паралимпийского движения цифры и факты играют лишь вспомогательную роль: биографии, судьбы, победы, поражения — это зеркало общечеловеческих ценностей. Именно на этой основе, на наш взгляд, должен строиться урок. Интерес учащихся привлекает спортивное содержание, зачастую идеалом для подростка становится именно спортсмен. Таким образом, мотивационная среда создана, и на эту благодатную почву ложится очередное олимпийское занятие. Здесь важно говорить о том, что у спортсмена совершенство тела сочетается с силой духа, причем это касается участников и Олимпийского, и Паралимпийского движения. И это определенная формула успеха: совершенство тела может воспитывать силу духа – это олимпийцы; чем сильнее дух, тем совершенней может становиться тело – паралимпийцы. Сегодняшнему подростку нелегко теоретически доказать необходимость воспитания в себе таких качеств, как милосердие, понимание, сострадание, уважение. А ведь это ценности Олимпийского и Паралимпийского движения и их составляющие.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 3 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

<b>Барков В.А., Кривицкая Н.А.</b> Повышение работоспособности стоп у метателей молота с помощью самомассажа.....	3
<b>Белоус К.В., Чернявская П.И., Рожкова Е.Н.</b> Оценка функционального состояния спортсменов, занимающихся велоспортом в соревновательный период по данным пак «Омега-С».....	5
<b>Беляк О.И., Чередник Т.А., Макаревич В.В.</b> Физическое развитие гандболистов различной квалификации.....	7
<b>Блашкевич А.В., Кривошеев О.П.</b> Спортивная работа в вузе .....	8
<b>Боровая В.А., Чоботова З.И., Сиренко Р.Р.</b> Психомоторные особенности построения навыка у копьеметателей.....	11
<b>Врублевский Е.П., Татарчук Ю. Асинкевич Р.</b> Динамика скоростно-силовых показателей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.....	14
<b>Гамза Н.А., Ромбальская А.Р., Аниськова О.Е.</b> К вопросу о хроническом тонзиллите у спортсменов .....	16
<b>Григорович И.Н.</b> Психологические особенности студенток-баскетболисток с различным уровнем подготовленности .....	19
<b>Григоревич И.В., Тереня В.А., Стебаков А.И.</b> Студенческий спорт в Республике Беларусь.....	21
<b>Заколотная Е.Е.</b> Умение студентов-спортсменов управлять педагогическими конфликтами в практической деятельности .....	24
<b>Заколотная Е.Е., Безверхая Е.В.</b> Анализ ролевого репертуара тренера по художественной гимнастике в процессе учебно-тренировочной деятельности .....	26
<b>Заколотная Н.Д.</b> Критерии оценки уровня мастерства спортсмена в Республике Беларусь посредством рейтинговой системы.....	29
<b>Замотин Т.М.</b> Метод экспресс-оценки биомеханической структуры гребка на примере гребли на байдарках .....	31
<b>Квашук П.В.</b> Особенности тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации, специализирующихся в спринте.....	34
<b>Квашук П.В.</b> Тенденции олимпийской подготовки в странах-лидерах мирового спорта .	35
<b>Ковель С.Г., Нехай Е.В., Сорокин П.А.</b> Плавательная подготовленность юных ватерполистов.....	38
<b>Козловский А.В., Бардин А.Р., Сухова А.П.</b> Некоторые типологические свойства и особенности темперамента у спортсменов.....	40
<b>Конопацкий В.А., Метлушко В.И.</b> Особенности тактической подготовки в спортивных единоборствах.....	42
<b>Коняхин М.В., Боровая В.А., Соколов Ю.И.</b> Методика расчета времени пробегания тренировочных отрезков в тренировке бегунов высокой квалификации .....	44
<b>Корниенко И.М.</b> Особенности учебно-тренировочного процесса для пловцов-инвалидов по зрению.....	47
<b>Кривицкая Н.А.</b> Основные подходы всесторонней подготовки высококвалифицированных метателей молота.....	50
<b>Круталевич О.П., Кукель А.А., Хорошилова Т.В.</b> К вопросу о понятии лидерства в спортивных коллективах (на примере сборных команд по баскетболу БГПУ) .....	52
<b>Кряж В.Н.</b> О создании конкурентоспособной системы олимпийской подготовки спортсменов .....	53

<b>Курако А.А., Антонова Е.А., Беляк О.И.</b> Исследование силовых качеств у студентов в группах повышения спортивного мастерства «атлетизм» и «спортивная гимнастика» ....	56
<b>Лемешков В.С.</b> Специальная подготовленность квалифицированных девушек-скороходов в годичном цикле .....	59
<b>Лемешков В.С.</b> Структурные особенности многолетней подготовки юных скороходов	60
<b>Лукашкова И.Л.</b> Этапность освоения гимнастических упражнений на основе варьирования параметров управляющих действий .....	62
<b>Майструк А.А.</b> Обучение легкоатлетическим прыжкам с позиции активизации маховых движений .....	65
<b>Макаревич В.В., Маджаров А.П.</b> Развитие специальной выносливости волейболистов 13–14 лет .....	67
<b>Малиновский А.С., Хихлуха Д.А.</b> Развитие скоростно-силовых качеств футболистов в зависимости от игрового амплуа .....	68
<b>Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Григорьев Ю.А.</b> Тактическая подготовка юных футболистов .....	70
<b>Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Григорьев Ю.А.</b> Теоретические основы технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе .....	72
<b>Марчук С.В., Король Р.Ю.</b> Сенсомоторные показатели студентов-легкоатлетов, специализирующихся в метании .....	74
<b>Нарскин А.Г., Шеренда С.В., Дейниченко Т.А.</b> Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов на этапах годичного цикла .....	75
<b>Нарскин А.Г., Шеренда С.В., Молчанов В.С.</b> Биоимпедансный анализ состава тела спортсменов различных видов спорта.....	78
<b>Нарскин Г.И., Сидрелева И.В., Меркулов А.А.</b> К вопросу управления подготовкой квалифицированных футболистов.....	80
<b>Нарскин Г.И., Шантарович В.В., Шантарович А.В.</b> Состояние и перспективы развития студенческого спорта.....	83
<b>Орехов Е.А., Саликова Н.Н., Карпович В.Н.</b> Роль питания в подготовке студентов-баскетболистов.....	85
<b>Палашенко М.Ю., Мельников С.В., Ковалёва О.А.</b> Статические упражнения, как средство профилактики травмы «колени пловца» в плавании.....	87
<b>Пирогов С.Б., Захарченко Д.Д.</b> Проявление тревожности у спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта.....	88
<b>Пирогов С.Б., Лапицкая Л.А.</b> Техничко-тактическая подготовка борцов.....	91
<b>Плотников А.В.</b> Планирование физической подготовки в подготовительном периоде у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.....	93
<b>Плотников В.В.</b> Проблемы и положительные стороны в технико-тактической подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации.....	96
<b>Поддубная Н.Н., Каленчук Ю.А., Штаненко Н.И.</b> Анализ показателей спортивной формы и энергетического обеспечения спортсменов в подготовительный период .....	99
<b>Пресняков В.В.</b> Методика диагностики и оценки состояния опорно-двигательного аппарата бегунов на 400 м .....	101
<b>Прилуцкий П.М., Бинюсеф И.М.</b> Классификация режимов тренировочной нагрузки при выполнении работы циклического характера .....	104
<b>Приступа Н.И., Григоревич В.В.</b> Студенческий спорт: состояние и перспективы развития на специальном факультете классического университета.....	106
<b>Родин А.В., Павлов Е.А., Погорелый М.В.</b> Концептуальные основы индивидуальной тактической подготовки в игровых видах спорта.....	108
<b>Семаева Г.Н.</b> Особенности адаптации гребцов на байдарках к тренировке в условиях среднегорья .....	110
<b>Сердюкова Е.Н., Сакович П.П.</b> Современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности .....	112

<b>Синкевич С.В.</b> Совершенствование силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов-гиревиков.....	113
<b>Скорина А.А.</b> Оценка способности к дифференцированию и воспроизведению усилия в спортивных единоборствах.....	116
<b>Старчанка У.М.</b> Да пытання аб кантролі за велічыняй уздзеяння трэніровачнай і спаборніцкай рухальнай дзейнасці на спартсмена.....	119
<b>Тимошенко В.В.</b> Новый подход к совершенствованию техники велосипедных локомоций .....	121
<b>Трофимович И.Г., Корниенко И.М., Трофимович И.И.</b> Физиологическая характеристика бега на короткие дистанции.....	124
<b>Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Лубкова М.Н.</b> Особенности развития выносливости у юных спортсменов.....	126
<b>Фомина Т.В., Рослик Ж.П., Фомин А.В.</b> Спорт в жизни студента .....	128
<b>Халанский Ю.Н.</b> Диагностика индивидуальных двигательных способностей студентов как основа повышения их спортивного мастерства.....	130
<b>Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К.</b> Построение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гребцов .....	133
<b>Худаяр У.Ш., Азаренок А.С., Штаненко Н.И.</b> Конституционный анализ изменений состава тела спортсменов на протяжении подготовительного и соревновательного этапов .....	135
<b>Чепуренков А.В.</b> Особенности использования изометрических упражнений в спортивной гимнастике .....	137
<b>Шакиров А.Р., Кузьмин В.А., Кадач О.В.</b> Использование учебно-практических ситуаций на занятиях по самбо .....	140

#### **4 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИОННОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Булатый П.Ю.</b> Туристический регион «Литвинское Предполесье» .....	142
<b>Васькович Д.А., Филипович И.В.</b> Перспектива разработки и использования неформальных экскурсий.....	143
<b>Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В.</b> Международный туризм в развитии современного общества.....	144
<b>Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В.</b> Перспективы развития видов туризма в Гомельском регионе.....	147
<b>Герасименко А.А., Сидрелёва И.В., Геркусов А.С.</b> Состояние и перспективы развития студенческого туризма на Гомельщине .....	150
<b>Горбонос-Андропова Е.Р.</b> Современное состояние и перспективы развития водного туризма на Украине.....	152
<b>Гришечкин М.В., Кабыш А.А., Степанцов В.М.</b> Оценка современного состояния туризма и туристической инфраструктуры в Республике Беларусь.....	155
<b>Кольцова О.С.</b> Физическая культура и спорт в системе развлекательных мероприятий города.....	156
<b>Лутковская О.Ю.</b> Туристический потенциал Россонского района Витебской области .	158
<b>Петрукович Н.П., Врублевский Е.П.</b> Эколого-туристическая деятельность в формировании рациональной двигательной активности дошкольников .....	161
<b>Савко Э. И., Гаптарь В.М.</b> Оздоровление учащихся колледжа средствами туризма ....	163
<b>Соловых, Т.К., Ганопольский В.И.</b> Тенденции развития водного туризма в Республике Беларусь .....	165
<b>Усик А.В., Швайликова Н.В.</b> Перспективы развития туризма и туристическо-рекреационной деятельности .....	168

## **5 ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

<b>Аношко В.Г., Аношко С.Г.</b> Олимпийское образование студентов в ВУЗЕ .....	171
<b>Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Померанцев А.А.</b> Олимпизм и его историческая преамбула .....	172
<b>Макаров А.А.</b> Перспективы проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь .....	174
<b>Маркова И.А., Иванов С.А.</b> Междисциплинарный подход к трансляции олимпийских знаний .....	177
<b>Маркова И.А., Старченко В.Н.</b> Эффективность межпредметного подхода в олимпийс- ком образовании учащихся 4-х классов.....	179
<b>Моголевцева Т.Е., Сердюкова Е.Н.</b> Олимпийское образование в Республике Беларусь ..	181
<b>Невзорова Ю.С., Сиводедова Л.П., Плешкунов Д.А.</b> Олимпизм в дошкольных учреждениях .....	184
<b>Нехаева В.Г.</b> Эволюция правил проведения соревнований в стрелковом спорте на современных Олимпийских играх .....	185
<b>Осипенко О.В.</b> Реализация олимпийского образования в системе ПТО .....	188



Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ,  
ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ  
ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Материалы  
X Международной научно-практической конференции

(Гомель, 3–4 октября 2013 года)

В двух частях

Часть 2

В авторской редакции

Подписано в печать 24.09.2013. Формат 60x84 1/8.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 22,6.  
Уч.-изд. л. 19,6. Тираж 80 экз. Заказ 516.

Издатель и полиграфическое исполнение :  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины».  
ЛИ № 02330/0549481 от 14.05.2009.  
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.

