

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

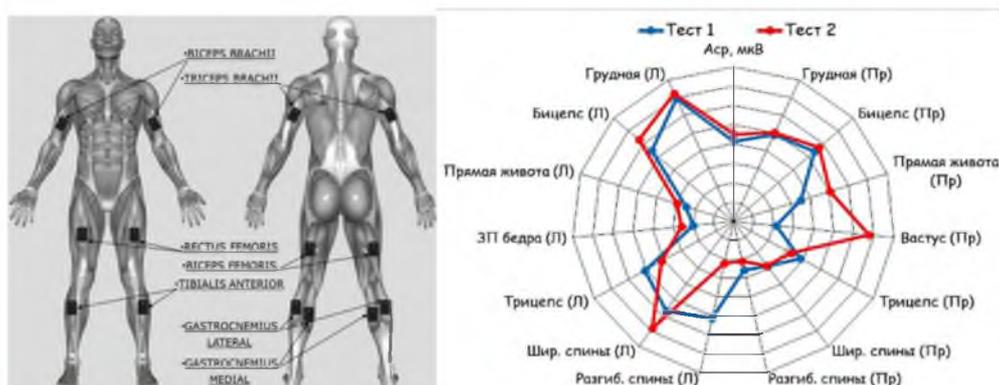
Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020



Тестовое задание в стабильных условиях деятельности			Тестовое задание в условиях временной и альтернативной неопределенности			Тестовое задание в условиях вариабельных экстремальных неопределенности			Интегральный уровень межмышечной координации с учетом трех тестов		
№ места	Ф.И.О.	Сумма баллов	№ места	Ф.И.О.	Сумма баллов	№ места	Ф.И.О.	Сумма баллов	№ места	Ф.И.О.	Сумма баллов
1	Каптур В	30	1	Хамулькина	30	1	Хамулькина	33	1	Хамулькина	91
2	Хамулькина	28	2	Баровский	25	2	Баровский	26	2	Каптур В	74
3	Королев	25	3	Наврозов	23	3	Наврозов	26	3	Наврозов	71
4	Шешко	25	4	Шешко	22	4	Каптур В	25	4	Шешко	69
5	Наврозов	22	5	Каптур В	19	5	Королев	23	5	Королев	66
6	Баровский	13	6	Королев	18	6	Шешко	22	6	Баровский	64

Рисунок – Исследуемые группы мышц, на которые осуществлялось крепление электромиографических датчиков

Список использованной литературы

1. Борщ, М. К. Программа тестирования и система оценки функционального потенциала нервно-мышечного аппарата спортсменов для контроля и коррекции тренировочного процесса : учеб. пособие / М. К. Борщ, Е. В. Хроменкова ; Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск : БГУФК, 2015. – 61 с.
2. Давыдова, Н. С. Аппаратно-программный комплекс многоканальной электромиографии для диагностики двигательных навыков человека : дис. ... канд. техн. наук : 05.11.17 / Н. С. Давыдова. – Минск, 2012. – 141 л.
3. Хохолко, А. А. Электромиографическая оценка качества движений спортсменов в тестовых заданиях со сложной двигательной структурой / А. А. Хохолко, И. Ю. Михута // Прикладная спортивная наука : сб. ст. / Респ. науч.-практ. центр спорта ; редкол.: Г. М. Загородный (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – № 1 (5). – С. 39–45.

Е. М. Ляхович

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

ОЦЕНИВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Summary. These figures indicate that students, faculty of physical upbringing-tion, athletics speed-strength abilities do not improve substantially during the study at the university.

Резюме. Полученные показатели свидетельствуют, что у студенток факультета физического воспитания, занимающихся легкой атлетикой, скоростно-силовые способности практически не улучшаются за время обучения в университете.

Актуальность. В современном образовании все ярственнее обнаруживаются тенденции, позволяющие говорить о его переходе в новое качественное состояние. Становясь основанием культуры, образование все более ориентируется на утверждение сущностного личностного начала в человеке. Гуманизация образования может быть сегодня представлена как тенденция к стремлению возвышения человека, к наиболее полному воплощению в нем человеческой сущности.

В системе высшего образования физическая культура – явление особое. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности.

Некоторые авторы [1; 2] отмечают, что направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном и рациональном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки.

Значительное место в системе физического воспитания студентов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей имеет большое значение для всестороннего развития растущего организма, а также в подготовке к производительному труду и в повышении спортивного мастерства. Изучение проблемы скоростно-силовой подготовленности студенческой молодежи определяется запросами спортивной практики.

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Методы и организация исследования. В работе использовался литературный и интернет-обзор, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. При анализе показателей скоростно-силовых способностей студентов и студенток разных курсов обнаружилось следующее: результаты в прыжке в длину с места у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, улучшаются от первого курса ко второму и затем удерживаются на достигнутом уровне (260 см) до четвертого курса. У студенток-легкоатлеток в прыжке в длину с места наблюдается аналогичная картина (рисунок 1).

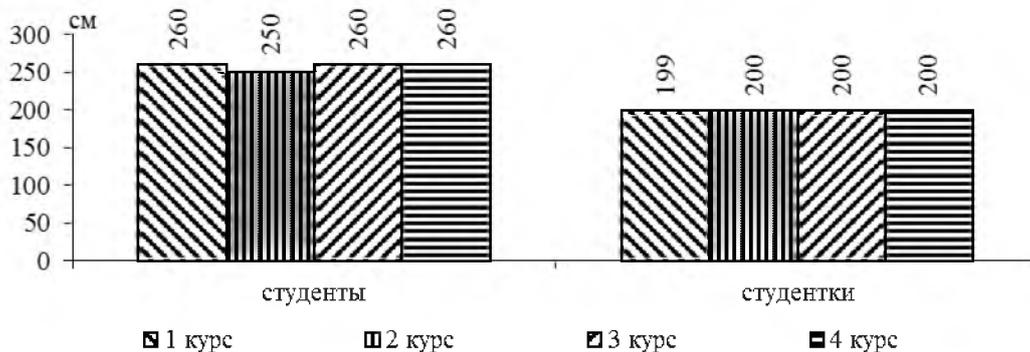


Рисунок 1 – Показатели прыжка в длину с места студенток и студентов легкоатлетов

Рассматривая динамику изменения показателей от курса к курсу в тройном прыжке с места, следует констатировать, что у студентов-легкоатлетов выявлена неустойчивая тенденция результатов, которая значительно понижается ко второму курсу,

затем резко возрастает, и к четвертому курсу результаты имеют исходный уровень. У студенток почти аналогичная динамика результатов (рисунок 2).

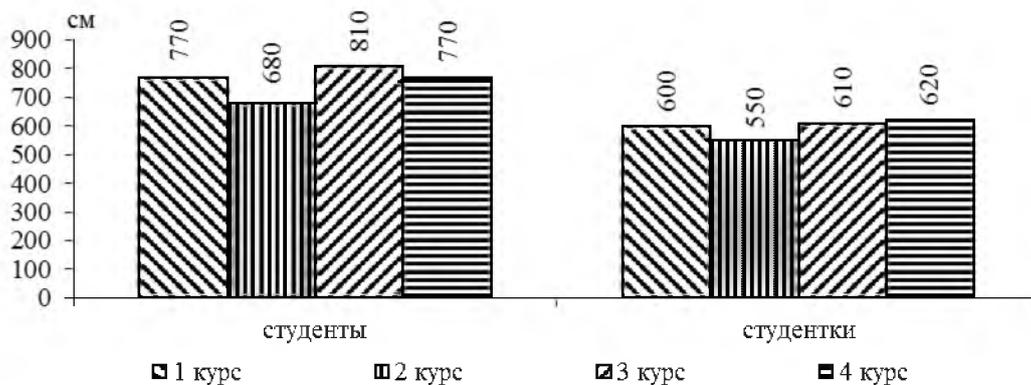


Рисунок 2 – Показатели тройного прыжка с места студентов и студенток легкоатлетов

Так, студентки первого курса в тройном прыжке с места имеют показатели, равные 600 см, на втором курсе – 550 см, на третьем курсе происходит значительное улучшение и показатели достигают 610 см, на четвертом курсе результаты студенток улучшаются, достигая наивысшей величины – 620 см.

Выяснение особенностей развития скоростно-силовых способностей на примере подтягивания на высокой перекладине из виса у студентов и подъема туловища за одну минуту из исходного положения лежа у студенток, занимающихся легкой атлетикой, показало снижение результатов у студентов вплоть до третьего курса и незначительное улучшение на четвертом курсе.

У студенток идентичная со студентами динамика, за исключением показателей четвертого курса, которые остались неизменными, как и на третьем курсе (рисунок 3).

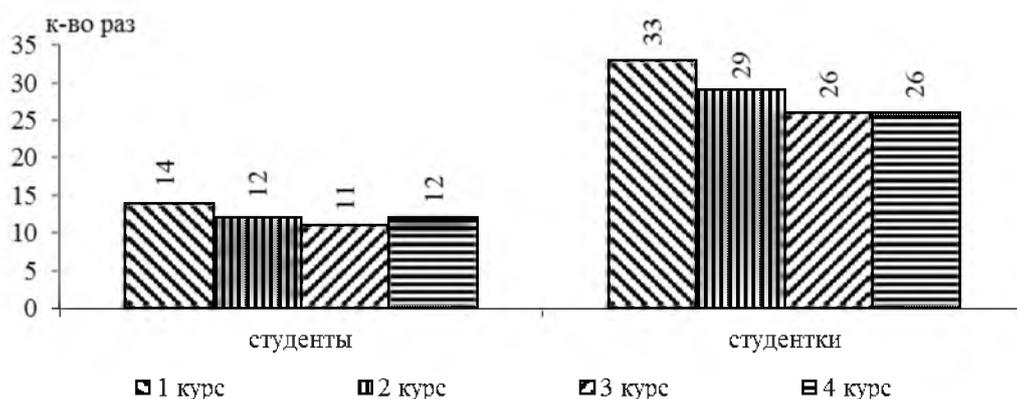


Рисунок 3 – Показатели в подтягивании на высокой перекладине из виса у студентов и в поднимании туловища за одну минуту из исходного положения лежа у студенток-легкоатлетов

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей как у студентов, так и студенток на протяжении четырех курсов обучения на факультете физического воспитания носят изменчивый, вариативный характер.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

Ма Цзя Хао¹, Сунь Суйцян², И. Ю. Михута³

¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

²УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск

³УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Summary. The article discusses the structural components of controlling the level of physical and technical potential of young athletes in cyclic and game sports. The global trend of sports is aimed at the constant modernization of complexes of examinations of athletes using the latest tools and techniques, techniques and diagnostic techniques used by highly qualified specialists to achieve the highest result.

Резюме. В статье рассмотрены структурные компоненты контроля уровня физического и технического потенциала юных спортсменов в циклических и игровых видах спорта. В спорте мировая тенденция направлена на постоянную модернизацию комплексов обследований спортсменов с применением новейших средств и методов, приемов и методик диагностик, используемых высококвалифицированными специалистами для достижения наивысшего результата.

Актуальность. На протяжении последних десятилетий мировая практика показывает, что подготовка спортсменов высокой квалификации ведется с учетом современных достижений спортивной науки. Значительный рост мастерства зарубежных конкурентов требует поиска новых, более эффективных путей совершенствования системы подготовки ведущих белорусских спортсменов [1; 2].

До настоящего времени в отечественной спортивной науке исследования в основном были направлены на совершенствование методики развития общей и специальной физической подготовленности и в меньшей степени – на изучение биомеханической структуры технической подготовленности спортсменов [3].

Эффективность выполнения сложных движений в циклических и игровых видах спорта обуславливается не только физическими кондициями спортсмена, но и техникой движения – способностью правильно прикладывать силу и рационально использовать энергию. Поэтому понимание фундаментальных законов биомеханики, выявление оптимальных параметров движений спортсменов в конечном счете повысит эффективность и рациональность траектории локомоций в разных условиях [4].

Эффективность тренировочного процесса во многом обусловлена именно использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений в подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и ближайшего резерва. В этой связи научно-методическое