

Министерство образования Республики Беларусь

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VIII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 8–10 октября 2020 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2020

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Е. П. Врублевский,	доктор педагогических наук, профессор;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
В. Ю. Давыдов,	доктор биологических наук, профессор;
В. В. Шантарович,	Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук;
Н. Н. Ничипорко,	ответственный по учебной работе факультета физической культуры, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2020 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 934 от 07.10.2020 г.

А43 **Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма** : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] . – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 260 с.
ISBN 978-985-477-737-5.

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

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

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-737-5

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

2. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений : моногр. / В.А. Барков [и др]. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 90 с.

3. Фирюлин, А.Н. Технические ошибки ведения мяча у футболистов детского и юношеского возраста / А.Н. Фирюлин, В.П. Недобывайло, В.П. Галкин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. матер. VIII межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием. – М. : Буки Веди. – 2018. – С. 180–181.

МНОГОУСТУПЧАТЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

К.И. Бельй, С.В. Родин

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Важную роль в достижении высоких результатов играет подготовка спортсменов, поскольку она создает благоприятные предпосылки для адекватного решения задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовок для последующих соревновательных действий.

Соревновательная подготовка спортсменов – сложный и многолетний педагогический процесс, управляемый тренером на протяжении всего периода. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных научно-обоснованных и практически эффективных систем тренировок. Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая организация учебно-тренировочного процесса, которая дала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств, методов, условий, энергозатрат. Эту задачу можно успешно решать только на основе точных знаний состояния спортсмена и характера воздействия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной и своевременной информации о спортсмене, этапе тренировки, нагрузках, особенностях функциональных систем и некоторых других факторов.

М.А. Годик считает, что управление любым процессом, в том числе и, например, физическим воспитанием человека, включает ряд стадий:

- сбор информации о занимающемся и среде его функционирования;
- анализ полученной информации, составление программы работы;
- работа согласно программе;
- контроль за ходом реализации, внесение необходимых коррективов.

Для качественного управления данный цикл действий повторяется многократно и, в зависимости от цели и задач, – с разной частотой и различными средствами [1].

Основная задача мониторинга состоит не только в том, чтобы исследовать один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов – контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также и учета (предварительного, этапного и итогового) адаптационных перестроек функций организма спортсменов [1].

Е.Ю. Розин считает, что прежде чем что-то контролировать, нужно определить, что именно и какие показатели оценить, каковы их исходные уровни, состояние. Иначе говоря, нужна научная диагностика.

Под мониторингом в спорте следует понимать совокупность способов получения информации о направлении и причинах морфологических и функциональных изменений происходящих в организме конкретного спортсмена, фиксировать те или иные недостатки в различных видах его подготовки, в умении на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке.

В этой связи, практико-ориентированная значимость многоступенчатой системы мониторинга за уровнем подготовленности в различных видах спорта играет значительную роль во всей системе подготовки.

Поэтому объективная оценка различных сторон подготовленности, тренировочной и соревновательной деятельности позволяет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Отсюда эффективное управление невозможно без систематического контроля за:

- а) эффективностью структуры соревновательной деятельности;
- б) уровнем развития различных физических (двигательных) качеств;
- в) функциональным состоянием организма и его систем;
- г) психическим состоянием и особенностями личности;
- д) технико-тактической подготовленностью;
- е) параметрами тренировочного и соревновательного процесса.

Основными методами такого контроля являются педагогические контрольные испытания (тесты), которые должны отвечать требованиям информативности, надежности и валидности.

Контроль в подготовке спортсменов предусматривает, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности, состояние спортсменов, их подготовленность (физическую, технико-тактическую и др.), спортивные результаты и поведение спортсменов на соревнованиях.

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:

- а) специализированная нагрузка, т.е. мера родства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- б) координационная сложность нагрузки;
- в) направленность нагрузки (исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения);
- г) величина нагрузки, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической) либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки.

Анализ научно-методической литературы по футболу свидетельствует о большом количестве тестов, которые применяются для оценки уровня физической и технической подготовленности.

Некоторые авторы считают, что цели, задачи, используемые средства и применяемые методы определяют виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, некоторые приемы психологического контроля [2].

На современном этапе развития спорта проблема оптимального управления тренировочным процессом, особенно в нашей стране, которая испытывает большие трудности в связи с перестройкой социально-экономических отношений, становится весьма актуальной. Очевидно, она не может быть решена без надежного и объективного аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Целью исследования было экспериментальное обоснование многоступенчатой системы мониторинга психофизической подготовленности спортсменов-футболистов.

На период исследования были сформулированы следующие задачи:

– изучить теоретико-методические аспекты контроля уровня физической и психологической подготовленности спортсменов;

– разработать количественные и качественные критерии оценки уровня физической и психологической подготовленности футболистов.

Материалы и методы исследования.

Для решения поставленных задач нами использовался анализ литературы по теме исследования, педагогическое тестирование уровня физической и технической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты:

– силовые способности – динамометрия правой и левой кисти;

– скоростные способности – бег 30 м (сек);

– скоростно-силовые способности (прыжок вверх по А.А. Абалакову (см);

– способность к ритму – бег по фишкам (сек);

– способность к ориентированию в пространстве – бег к пронумерованным меткам (сек);

– специальная выносливость – бег 7х50 м (сек).

Для оценки технической подготовленности использовались: удары по неподвижному мячу на точность и силу; удары по мячу в заданную цель после ведения; ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам; бег на 30 м с ведением мяча; бег 5х30 с ведением мяча; вбрасывание мяча на дальность двумя руками из-за головы.

В результате проведенного сравнительного анализа уровня физической подготовленности футболистов нами было выявлено, что существенных различий между результатами обследованной группы (13 человек) и программными требованиями для данной возрастной группы не обнаружено. Значимые различия выявлены в показателях тестов способности к ритму (бег по фишкам, $t = 1,3$ с при $P < 0,05$) и способности к ориентированию в пространстве ($t = 1,82$ с при $P < 0,05$).

Внутригрупповые различия между футболистами не выявлены. Игроки разного игрового амплуа показывали приблизительно одинаковые результаты.

Более существенные различия в показателях были выявлены в контрольных упражнениях для оценки технической подготовленности.

Так, удары по мячу в заданную цель после ведения были качественнее выполнены обследованной группой (в среднем на 1,1 лучше при $P > 0,05$).

Достоверно значимые различия отмечались в показателях бега 5 х 30 м с ведением мяча $t = 3,7$ с при $P < 0,05$) и вбрасывания мяча на дальность двумя руками из-за головы ($t = 1,82$ с при $P < 0,05$).

Выводы. На основе проведенного педагогического исследования был выявлен ряд особенностей, связанных с многоступенчатым контролем в футболе.

Так, на основе изучения теоретико-методических аспектов контроля физической и технической подготовленности футболистов была отобрана и апробирована батарея тестов, характеризующая основные стороны этих видов подготовок. Проведенное тестирование позволило сравнить полученные показатели с исходными табличными значениями.

Полученные результаты подтверждают имеющиеся в литературе данные, применяемые для многоступенчатого контроля в футболе на разных этапах подготовки, что дает возможность скорректировать количественные и качественные критерии на их основе.

Список использованной литературы

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Олимпия – PRESS. 2006. – 298 с.
2. Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе : метод. рекомендации для студентов РГУФКа / А.В. Орлов. – РИО РГУФК, 2000. – 24 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИЮ 800 МЕТРОВ

С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский

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

Введение. Анализ содержания занятий многих юных бегунов на дистанции 800 м показал, что в процессе начальной подготовки основной объем тренировочных нагрузок составляют упражнения бегового характера. Такая методика тренировки не позволяет бегунам в дальнейшем при переходе в группу взрослых спортсменов улучшать свои спортивные результаты. О положительном влиянии разносторонней физической подготовки свидетельствуют результаты исследований многих специалистов: Н.Г. Озолина, В.П. Филина, В.Г. Алабина, Г.И. Нарскина, В.Н. Платонова и многих