

Министерство образования Республики Беларусь
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания
Управление физической культуры, спорта
и туризма Брестского облисполкома
Представительство НОК в Брестской области
Отдел физической культуры, спорта и туризма Брестского горисполкома

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ
АСПЕКТЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Материалы II Международной
научно-методической конференции

(Брест, 22–23 ноября 2012 года)

Брест
«Альтернатива»
2012

УДК 37.015.31:796/799(082)
ББК 74.200.55я43
Т34

Под общей редакцией

Голенко Александра Сергеевича, канд. пед. наук, доцента заведующего кафедры легкой атлетики, плавания, лыжного спорта учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Рецензенты

Позюбанов Эдуард Петрович, канд. пед. наук, доцент кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Кузьмина Людмила Ивановна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М.Танка»

Т34 **Теоретические** и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Брест, 22–23 ноября 2012 года) / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; под общ. ред.: А. С. Голенко – Брест : Альтернатива, 2012. – 300 с.

ISBN 978-985-521-350-6.

В сборник вошли материалы, в которых рассматриваются теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи.

Сборник составлен для преподавателей, учителей, спортсменов, тренеров, студентов, магистрантов, аспирантов и других специалистов в области физической культуры.

Ответственность за содержание и стиль материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796/799(082)
ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-521-521-350-6

© «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
Факультет физического воспитания, 2012
© Оформление. ЧПТУП «Издательство
“Альтернатива”», 2012

В.Г. ЯРОШЕВИЧ

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

НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Summary. In preparation of sprinters the method of the interfaced influence is applied. The basic aspect is made on run application in the water environment. High efficiency at the expense of occurrence of the factor of «weightlessness» is noted. Performance of exercises in the water environment allows to develop as the general, and special properties of the sprinter. The applied technique has allowed to prepare a number of sportsmen of high qualification.

Резюме. В подготовке спринтеров применен метод сопряженного воздействия. Основной акцент сделан на применении бега в водной среде. Отмечена высокая эффективность за счет появления фактора «невесомости». Выполнение упражнений в водной среде позволяет развивать как общие, так и специальные свойства спринтера. Применяемая методика позволила подготовить ряд спортсменов высокой квалификации.

Актуальность. Бег представляет не только передвижения, но и является одним из наиболее важных и доступных упражнений, всесторонне развивающим физические способности человека. Спринтерский бег занимает в легкой атлетике одно из основных мест не только благодаря большому разнообразию его видов, но и потому, что способность к проявлению быстроты является необходимым условием для достижения высоких результатов и в большинстве других видов спорта. Рост результатов в спринтерском беге не отличается высокими темпами.

Действительно, современный уровень спортивных достижений в беге на короткие дистанции очень высок, однако потенциальные возможности человека так велики, что далее при сегодняшнем положении в спринте они еще полностью не раскрыты. Дальнейшее улучшение спортивных результатов в беге на короткие дистанции немыслимо без тесного содружества тренера, врача и ученых в совершенствовании методики тренировок.

При современном развитии спорта успех подготовки спортсменов высокой квалификации во многом зависит от того, насколько правильно тренеры и сами спортсмены понимают сущность применяемых методов тренировки, как хорошо представляют себе же изменения в организме человека, которые способствуют бегу с максимальной скоростью [1, 2].

Цель работы. Показать эффективность применения новых методик тренировки на примере метода сопряженного развития двигательных качеств и техники выполняемого упражнения.

Методы и организация исследования. Применен метод анализа литературных данных и наблюдения за применяемой методикой.

Результаты и их обсуждение. В наших исследованиях мы пришли к выводу, что кроме традиционных методов тренировки необходимо использовать нетрадиционные методы. Одним из таких методов является сопряженный метод. Сопряженный метод – это когда на одном занятии проводятся, например, прыжки на пляже и бег по воде.

Новое назначение уже изученного ранее метода сопряженного воздействия лежит в научно-методических предпосылках и преимуществах водной среды как таковой. Это новое направление обеспечения жизнедеятельности организма физическими упражнениями в водной среде, в том числе и с использованием беговых упражнений. Сама идея о перспективности тренировки легкоатлетов спринтеров в водной среде приобретает новую научно-методическую окраску. Фактор «невесомости» в воде, положительный психологический настрой, расслабляющий эффект водной среды, массирующее, закаливающее и гигиеничное воздействие, благоприятные условия для экономизации работы сердца и развития дыхательной мускулатуры позволяют считать водную среду уникальным тренировочным средством. Здесь успешно решаются задачи общефизической и специально-физической подготовки и технического совершенствования. Далее с увеличением силовой нагрузки за счет повышения скорости перемещения бедер и увеличения площади сопротивления, игровой, не напряженный стиль выполнения упражнения полностью сохраняется. Этому способствует определенный комфорт водной среды и искусственное снижение веса тела в воде.

Выводы. Все вышесказанное свидетельствует о том, что в новых нетрадиционных вариантах использования метода сопряженного воздействия создаются реальные основы для учебно-тренировочного процесса. Занимаясь на протяжении 4-летнего цикла и используя сопряженный метод, выпускники нашего университета Наумчик Анастасия, Шумак Екатерина стали МСМК, Кирисюк Виктор, Стоян Татьяна и другие стали мастерами спорта Республики Беларусь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ярошевич, В.Г. Нетрадиционные подходы к методике тренировки легкоатлетов-спринтеров с учетом особенностей женского организма / В.Г. Ярошевич // Мир спорта. – 2011. – №11. – С. 32–40.

2. Ярошевич, В.Г. Применение нетрадиционных методов тренировки в беге на короткие дистанции (на примере женской национальной команды): Методич. Рекоменд. Для ст-тов фак-та физвоспитания / В.Г. Ярошевич – Брест, БрГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – 37 с.

В.Г. ЯРОШЕВИЧ

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

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Summary. In preparation of high-class sportsmen actually their Olympic formation as a preparation component. The Olympic formation carries out the unique socially-pedagogical function considered, first of all as means of formation of a healthy way of life and as a basis of vocational training of experts in physical training and sports. Questionnaire has shown that the majority of sportsmen is perceived positively by functions of the Olympic formation.

Резюме. В подготовке спортсменов высокого класса актуально их олимпийское образование как составная часть подготовки. Олимпийское образование выполняет уникальную социаль-