

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

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

обеспечение спортивной подготовки может быть представлено в качестве междисциплинарного продукта деятельности ученых и специалистов различного профиля, обеспечивающих разработку, внедрение, комплексный контроль и практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки спортсменов [5].

До настоящего времени в спорте научный поиск в основном был направлен на контроль отдельных компонентов подготовленности и в меньшей степени – на комплексное обследование готовности и интегральной подготовленности спортсменов. Основной целью обследований в мировой практике является выявление факторов, лимитирующих повышение результативности спортсмена в процессе соревновательной деятельности, и принятие обоснованных решений о возможных путях комплексного совершенствования мастерства спортсменов. В этой связи 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 проблемы, ее теоретическая и особая практическая значимость в современных условиях спортивной деятельности обусловили выбор темы и цели исследования.

Цель работы – выявление структурных компонентов контроля уровня физического и технического потенциала юных спортсменов в циклических и игровых видах спорта.

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами использовались такие методы, как анализ литературных источников и обобщение предыдущих исследований.

Результаты и их обсуждение. Основной целью оценки и анализа техники спортивных движений является выявление факторов, лимитирующих повышение скорости спортсмена в процессе соревновательных упражнений, и принятие обоснованных решений о возможных путях совершенствования его технического мастерства.

В ходе исследования разработана и обоснована программа оценки уровня физического и технического потенциала спортсменов в циклических видах спорта. *Физический потенциал:* скоростные способности; силовые способности; динамометрия кисти (правая и левая) (кг) с оценкой индекса силы с учетом веса; скоростно-силовые способности (Тендо-Sport); прыжок вверх с места по А. А. Абалакову (см) (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); скоростно-силовой потенциал верхнего плечевого пояса (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); скоростно-силовой потенциал нижних конечностей (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); гибкость – подвижность основных суставов (с помощью системы видеоанализа); FMS-тест-USA (10-й блок заданий) кинезиологический портрет движений; общие и специальные координационные способности: способность к динамическому и статическому равновесию; способность к приспособлению и перестроению двигательных действий; перекрестная координация рук и ног. *Технический потенциал:* специальный тест – оценка уровня технической подготовленности (старт, время по дистанции, темп, гребки, скорость, поворот); видеоанализ движения в трех плоскостях (сверху-сбоку-спереди) – старт (надводный и подводный анализ), подводная часть стартового отрезка 15 м; прохождение отрезка 100–200 м 75 % от макс. (съемка в боковой плоскости); поворот, выходом после поворота; наплывание на поворот (во фронтальной плоскости); скорость начала гребковых движений (м/с); максимальное и минимальное значение гребкового цикла (м/с).

Контроль физической подготовленности спортсменов в игровом виде спорта включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и связанных с ними способностей. Для определения уровня развития скоростных возможностей применяются такие контрольные испытания: бег на 10, 15, 30, 50, 60 м с высокого старта и на 10, 15, 30 м с ходу. С целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств используются следующие тесты: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места (выпрыгивание вверх лучше проводить на тензометрической площадке), тройной прыжок с места, пятикратный прыжок с места, метание набивного мяча снизу вперед, бросывание мяча на дальность. Уровень развития силы оценивается по следующим тестам: подтягивание на перекладине, приседание со штангой своего веса, а также с использованием полидинамометрии основных групп, ударной динамометрии и электотензометрии. Для оценки общей выносливости большинство специалистов отдают предпочтение тесту Купера и его модификациям. Уровень развития специальной выносливости тестируется на основе таких контрольных испытаний, как челночный бег 10 × 30 м, бег 7 × 50 м, бег на 300 и 400 м.

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке объема, разносторонности, эффективности и освоенности техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности в футболе следующие: 1) удары по неподвижному мячу на точность и силу; 2) удары по мячу в заданную цель после ведения; 3) ведение мяча 20 м, обводка четырех стоек и удар по воротам (забить); 4) бег на 30 м с ведением мяча (не менее трех касаний); 5) бег 5 × 30 м с ведением мяча (на расстоянии 30 м ставят две стойки); 6) бросывание мяча на дальность двумя руками из-за головы (коридор 2 м); 7) жонглирование мячом (количество раз) – правой, левой ногой и головой и ряд других тестов.

Выводы. Учитывая тенденции развития спортивной науки и всевозрастающую конкуренцию в борьбе за мировое и европейское первенство, целевое планирование предлагаемой нами программы – дальнейшее совершенствование системы подготовки белорусских спортсменов, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на основе организации комплексного контроля с последующим формированием единой базы данных оценки готовности и подготовленности спортсменов.

Результаты мониторинга физической и технической подготовленности спортсменов могут применяться в тренировочном процессе при подборе специальных средств и методов подготовки спортсменов в циклических и игровых видах спорта. Модельные параметры, характеризующие индивидуальное мастерство ведущих отечественных спортсменов, могут использоваться также в учебном процессе в учреждениях высшего образования, осуществляющих подготовку и переподготовку специалистов для отрасли физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов / под ред. Н. М. Люкшинова. – М. : Совет. спорт, 2003. – 200 с.
2. Плавание / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 495 с.
3. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : Дивизион, 2004. – 191 с.
4. Сергиенко, Л. П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л. П. Сергиенко // Слобожан. наук.-спорт. висн. – 2013. – № 2. – С. 25–33.
5. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.