

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

О. П. Грицина, Л. В. Транковская, Е. В. Семанив // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2015. – № 4 (62). – С. 74–78.

2. Грицина, О. П. Гигиеническая оценка режима дня и умственной работоспособности детей, посещающих организации дополнительного образования / О. П. Грицина, Л. В. Транковская, Л. Н. Нагирная // Гигиена и санитария. – 2016. – № 95 (2). – С. 185–189.

3. Кашуба, В. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34–37.

4. Кириченко, В. В. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе / В. В. Кириченко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 3 (55). – Т. 1. – С. 75–79.

5. Купчинов, Р. И. Современные взгляды на спортивную деятельность / Р. И. Купчинов // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 23–24 апреля 2015 г. – Минск : БГУФК, 2015, Ч. 1. – С. 31–33.

6. Наказ від 27.12.2017 р. N 5232/1746 «Про затвердження Положення про медичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, закладів фізичної культури і спорту» : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/view/RE31485?an=1>.

7. Наказ від 17.06.2014 р. N 401 «Про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні» : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ips.ligazakon.net/document/view/re25523?an=1&ed=2014_06_17.

8. Постанова Кабінету Міністрів України від 5.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>.

А. И. Софенко, Э. А. Моисейчик

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА

Summary. Medal places taken at the top level youth competitions cannot guarantee female athletes' successful performance after their transfer from the age category of youth to women.

Резюме. Занятые призовые места на юношеских и юниорских соревнованиях высшего уровня не являются гарантией успешного выступления спортсменок, перешедших в категорию женщин.

Актуальность. Высокий уровень конкуренции на международной арене в метании молота среди женщин требует от тренеров повышения эффективности в управлении подготовкой спортсменок с первых этапов многолетнего тренировочного процесса [6; 7]. Одно из важных положений этого процесса заключается в подготовке спортивного резерва [2; 5]. Другим и не менее значимым положением является сохранение наиболее талантливых молодых метательниц для большого спорта [2; 5–7].

Подготовка метательниц молота в нашей стране проводится в спортивных школах, представляющих собой организационную структуру из специализированных учебно-спортивных учреждений (СУСУ), обеспечивающих условия для многолетнего тренировочного процесса спортсменок.

Основными типами спортивных школ являются детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШФП), детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), центр олимпийского резерва (ЦОР), школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ), центр олимпийской подготовки (ЦОП). Каждое учреждение представляет собой звено в общей системе подготовки метательниц молота от новичков до мастеров спорта международного класса и имеет конкретную цель, задачи, связанные с определенным возрастом и квалификацией спортсменок.

Цели специализированных учебно-спортивных учреждений ДЮСШФП, ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР – подготовка спортивного резерва, ШВСМ, ЦОП – подготовка спортсменок высокого класса.

Основные задачи специализированных учебно-спортивных учреждений следующие: реализация государственных программ развития спорта по подготовке спортивного резерва и сборных команд Республики Беларусь по легкой атлетике; отбор перспективных спортсменок для спорта высших достижений и передача их в другие специализированные учебно-спортивные учреждения, ведущие подготовку в сборные команды Республики Беларусь по легкой атлетике.

Основными программно-методическими документами, регламентирующими деятельность тренера, являются учебная программа по легкоатлетическим метаниям [4], Единая спортивная классификация Республики Беларусь [1], правила соревнований по легкой атлетике [3].

Учебная программа – основной документ планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основой содержания программы является учебный материал, состоящий из требований к разделам теоретической и практической подготовки. Это позволяет тренеру творчески подходить к процессу подготовки спортивного резерва в метании молота.

Спортивная классификация является основой системы единых нормативных оценок результатов в метании молота в Беларуси. Она включает в себя спортивные разряды, звания и соответствующие им разрядные нормы, а также вес молота для определенной возрастной категории и группы.

Правила соревнования по легкой атлетике являются официальным документом, по которому в Республике Беларусь проводят все соревнования по данному виду легкой атлетики.

Быстрый прогресс в достижении спортивных результатов у молодых метательниц позволяет ряду тренеров считать, что их дальнейшее успешное выступление в других возрастных категориях является закономерным продолжением спортивного пути. Такие периодически возникающие рассуждения, как правило, основываются на субъективных мнениях и на неподтвержденных фактах.

Цель работы состояла в определении реального положения дел относительно того, являются ли успехи девушек и юниорок на соревнованиях высшего уровня гарантией высоких достижений в метании молота среди женщин.

Методы и организация исследования. Для решения проблемы проведен ретроспективный анализ состава участниц соревнований высшего уровня (чемпионаты мира и Олимпийские игры) в трех возрастных категориях – женщины, юниорки, девушки [5].

Результаты выступлений были взяты из официальных протоколов, расположенных в Интернете на сайте World Athletics (Всемирная легкоатлетическая ассоциация). Метание молота включено в программы соревнований данного уровня у юниорок и женщин с 1998 г., а с 1999 г. у девушек. В 2010 г. впервые проведены юношеские Олимпийские игры.

Таким образом, анализу подвергнуто выступление двадцати одной сильнейшей метательницы молота Республики Беларусь во всех возрастных категориях за два десятилетия.

Результаты и их обсуждение. Ретроспективный анализ показал, что в категории женщин в пяти Олимпийских играх и одиннадцати чемпионатах мира соревновались 11 белорусских спортсменок. Одна участвовала только в одном чемпионате мира, две – по одному разу в Олимпийских играх и девять метательниц принимали участие в обоих видах соревнований высшего уровня от двух до шести раз. Из них пять участвовали в финальной части соревнований, занимая 6–11 места, а шесть спортсменок не выполняли квалификационные нормативы или были дисквалифицированы. Из одиннадцати метательниц шесть ранее соревновались в юношеских и юниорских чемпионатах мира и одна из них в юношеских Олимпийских играх.

В девяти юниорских чемпионатах мира принимали участие 11 метательниц. Две спортсменки становились призерами данных соревнований, они же были призерами и в предыдущей возрастной категории. Участницами финалов были четыре спортсменки, пять метательниц не выполнили квалификационные нормативы. Дальнейшего участия в соревнованиях высшего уровня среди женщин не принимали семь спортсменок.

В десяти юношеских чемпионатах мира и трех юношеских Олимпийских играх в метании молота соревновались 13 участниц из Республики Беларусь. Три спортсменки становились призерами данных соревнований. Участницами финалов были семь спортсменок, а три – не выполнили квалификационные нормативы. Одна из участниц финала, минуя юниорские чемпионаты, дважды соревновалась среди женщин, но неуспешно. Дальнейшего участия в соревнованиях высшего уровня среди юниорок не принимали семь спортсменок.

Выводы. 1. В Республике Беларусь ведется подготовка спортивного резерва по метанию молота среди женщин.

2. Занятые призовые места на юношеских и юниорских соревнованиях высшего уровня не являются гарантией успешного выступления спортсменок, перешедших в категорию женщин.

3. При переходе юниорок в возрастную категорию женщин происходит большая потеря сильнейших молодых метательниц молота.

Список использованной литературы

1. Единая спортивная классификация Республики Беларусь (2018) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.athletics.by/contest/normatives>. – Дата доступа: 10.04.2020.

2. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Совет. спорт, 2005. – 232 с.

3. Правила соревнований на 2018–2019 годы (с 1 ноября 2017 года) [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://atletikayalta.ru/content/2019/11/noteikumim%20rus%202018-2019.pdf>. – Дата доступа: 10.04.2020.

4. Руденик, В. В. Легкая атлетика (олимпийские виды легкоатлетических метаний) : программа для специализир. учеб.-спорт. учреждений и училищ олимп. резерва / В. В. Руденик. – Минск : ГУ «НИИФКиС РБ», 2007. – 58 с.

5. Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин [и др.] ; под общ. ред. В. Г. Никитушкина. – М. : МГФС, 1994. – 319 с.

6. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов [и др.] ; под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.

7. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимп. резерва / под общ. ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова, В. П. Филина. – М., 1997. – 416 с.

Сунь Суюцян¹, И. Ю. Михута², Д. И. Вольский²

¹УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск

²УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Summary. The article discusses the biomechanical parameters of technical preparedness of highly qualified swimmers. The main quantitative and qualitative criteria for the effectiveness of kinematic and dynamic parameters of the technique of movements (for example, swimming) should include: in the system «swimmers – legs – arms – water environment» longitudinal, transverse and vertical axis of the swimmer; trajectory of movements of the arms and legs; number of strokes; cycle of movements (step); pace of movements; total cyclic speed; inside the cyclic speed of the stroke; hydrodynamic drag forces; coordination coefficient; stroke vector; power of stroke movement.

Резюме. В статье рассмотрены биомеханические параметры технической подготовленности пловцов высокой квалификации. К основным количественным и качественным критериям эффективности кинематических и динамических параметров техники движений (на примере пловцов) следует отнести в системе «пловцы – ноги – руки – водная среда» следующие: продольная, поперечная и вертикальная ось пловца; траектория движений рук и ног; количество гребков; цикл движений (шаг); темп движений; общая цикловая скорость; внутрицикловая скорость гребка; силы гидродинамического сопротивления; коэффициент координации; вектор гребкового движения; сила гребкового движения.

Актуальность. Биомеханические исследования водных локомоций человека показывают, что наиболее сложным и принципиальным является изучение причин возникновения на поверхности тела спортсмена движущей силы и силы гидродинамического сопротивления. Поэтому в отличие от технических объектов у спортсмена при плавании отсутствует четкое разделение гидродинамических функций на пассивный корпус, который испытывает только сопротивление движению, и активный движитель, создающий силу тяги.

Необходимость дополнения существующей эффективной технологии кинематического анализа плавания спортсмена экспериментальными динамическими характеристиками специалисты понимали достаточно давно. Наибольшее распространение и признание получил метод, разработанный R. Schleihauф. Предложенный им трехмерный