

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

(~ 70–95 %) не выгодны ни для производительности, ни для восстановления, и их следует избегать. Современный аспект тренировки в спринте показывает большее включение нетрадиционных подходов в методике тренировки [6]. Две программы, обеспечивающие различные условия для развития скорости в спринте, которые популярны у тренеров – это перегрузка или увеличение сопротивления в тренировке и сверхскоростная или вспомогательная тренировка. Перегрузка использует усиление воздействия с помощью дополнительной нагрузки, а сверхскоростная – облегчение. Как видно из программирования тренировки, тренеры учитывают не только рекомендованные подходы и новые методики, но и свою интуицию, особенно в вопросах возникновения травматизма во время тренировок.

Выводы. Данный обзор сопоставил научные и методические передовые данные об организации тренировки в спринтерском беге на примере подготовки ямайских спринтеров. Хотя научная литература предоставляет полезную и общую информацию о развитии спринта и основных детерминантах результативности, существует значительный разрыв между наукой и передовой практикой в том, как организуется подготовка и применяются средства и методы тренировки. Возможные объяснения этих расхождений могут заключаться в том, что научные исследования в основном описывают отдельные переменные в стандартизированных условиях, в то время как передовая практика касается внешней валидности средств подготовки и применяет более целостный подход. Для ликвидации этого разрыва между наукой и практикой будущие исследования должны наблюдать и оценивать изменения всех показателей у элитных спринтеров в течение тренировочного года с целью установления механистических связей между содержанием обучения технике бега, изменениями в производительности и основными механическими и физиологическими детерминантами. Выводы, сделанные в этом обзоре, могут послужить примером организации тренировок и стать отправной точкой для последующих исследований, касающихся подготовки спринтеров элитного класса.

Список использованной литературы

1. Платонов, В. Н. Скоростные способности и методика их развития / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 20–31.
2. Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: a brief review / Rumpf M.C. [et al.] // J. Strength Cond. Res. – 2016. – V. 30 (6). – P. 1767–85.
3. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature / T. Haugen [et al.] // Sports Medicine. – 2019. – V. 5. – Mode of access: 44 <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>. – Дата доступа: 25.03.2020.
4. Lee, J. Insights to Jamaican sprinting success. Stephen Francis & Glen Mills training philosophy. / Lee, J. – Mode of access: http://riggberger.dinstudio.se/files/Jamaican_Sprint_Secrets.pdf. – Дата доступа: 19.04.2020.
5. Глен Миллс рассказал о секретах скоростной подготовки спринтера. – Mode of access: <https://vk.com/@sportnayka-glen-mills-rasskazal-o-sekretah-skorostnoi-podgotovki-sprint>. – Дата доступа: 19.04.2020.
6. United Kingdom Athletics: classifying sprint training methods (written by Khmel M & Lester T). – Mode of access: http://ucoach.com/assets/uploads/files/Classifying_Sprint_Training_Methods_FINAL.pdf. – Дата доступа: 19.04.2020.

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ТОЛКАНИИ ЯДРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.К. Якубович

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

Введение. Достижения в современном спорте очень высоки и продолжают непрерывно расти. Подготовка спортсменов определяется многими факторами и условиями: уровнем материального благосостояния народа, эффективной организацией тренировки, наличием спортивных баз и многими другими факторами [1, 2].

Но наибольшую роль играют педагогическое руководство, отбор детей для занятий спортом, планирование тренировки, строгий гигиенический режим, постоянный врачебный контроль. Вместе с тем, большое внимание должно уделяться воспитанию моральных и волевых качеств спортсменов, их психологической подготовке, формированию характера, интеллектуальному развитию.

Следует отметить, что одной из важнейших проблем спорта является детский спорт и ранняя спортивная специализация. Правильное разрешение этой проблемы дает возможность успешно и целесообразно улучшать физическое воспитание детей и способствовать развитию спорта, создавая благоприятные предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Трудность изучения вопросов детского спорта и, в частности, толкания ядра как легкоатлетического вида заключается в том, что тренировочный процесс приходится осуществлять с растущим, несформированным организмом, который постоянно изменяется и благодаря этому проявляет все новые и новые особенности.

С возрастом эти особенности постепенно сглаживаются, но своеобразным и неодинаковым для всех органов способом. Рост и развитие детей, совершенствование функций их органов протекают в тесной связи с системой поступающих из внешней среды раздражений.

Различные внешние факторы, в том числе физические упражнения, вызывают в детском организме иные реакции, чем в организме взрослого человека.

Очень важным в толкании ядра является правильное определение возраста, с которого следует начинать организованное обучение спортивной технике так, чтобы занятия физическими упражнениями способствовали всестороннему физическому развитию детей, укреплению их здоровья и воспитанию положительных черт характера.

Начинающему толкателю ядра очень важна физическая подготовка во всех ее аспектах. Данный вид подготовки с юными спортсменами в метательных дисциплинах преимущественно направлен на развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей, на укрепление органов и систем, совершенствование их функций.

Параллельно с общей физической подготовкой юных толкателей ядра уделяется внимание технической подготовке. Техническая подготовка – эта та часть процесса подготовки юного спортсмена-метателя, которая направлена на овладение умениями и навыками, то есть техникой. Кроме этого, начинающим толкателям ядра важно овладеть

техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировочном процессе. Разумеется, в этой технике необязательно добиваться такого высокого мастерства, как в технике избранного вида спорта.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Современная спортивная техника не всегда доступна начинающим спортсменам, вследствие того, что они не обладают соответствующей подготовленностью. Поэтому новичков необходимо обучать более элементарной, упрощенной, посильной им технике.

При освоении двигательных действий в спортивной педагогике используются два метода: с расчленением действия на составные элементы и целостным. Эти методические приемы используются на всех этапах овладения двигательным действием.

В обучении технике толкания ядра с юными спортсменами применяют, как правило, способ раздельного обучения для овладения исходными положениями (и.п.), позами, отдельными деталями элементарной техники.

Большое значение имеет правильный подбор упражнений, так как применение средств, не отвечающих требованиям избранного вида спорта, в частности, толкания ядра, мешает спортивному росту юных спортсменов.

Такие упражнения являются средством для создания специального фундамента. Они должны выполняться многократно и с уменьшенной интенсивностью.

Основными средствами для начинающих толкателей ядра являются упражнения, которые формируют двигательный навык и одновременно развивают физические качества. На наш взгляд, эффективными являются специальные упражнения в толкании ядра из различных и.п.

Цель исследования – определение особенностей показателей в толкании ядра из различных исходных положений у юных спортсменов.

Материалы и методы исследования. В исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ специальной литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании принимали участие начинающие толкатели ядра в возрасте 13 лет в количестве 15 человек. Исследование проводилось на базе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике».

В тестирование входили такие физические упражнения, которые составляли основу техники толкания ядра: толкание ядра ведущей и неведущей рукой с места, стоя по направлению лицом к сектору толкания; толкание ядра туловищем и рукой с места по направлению лицом к сектору толкания (ведущей рукой); толкание ядра с использованием ног, туловища и руки с места по направлению лицом к сектору толкания; толкание ядра с места (спиной по направлению к сектору толкания); толкание ядра со скачка. Измерение проводилось с использованием ядра весом 4 кг.

Результаты исследования. Полученные в исследовании результаты свидетельствуют, что среднегрупповые показатели в толкании ядра неведущей рукой из и.п. с места, стоя лицом по направлению к сектору толкания ниже, чем показатели ведущей рукой. Между среднегрупповыми показателями ведущей и неведущей рукой в толкании ядра из вышеуказанного и.п. наблюдаются статистически достоверные различия ($p < 0,05$).

Следует отметить незначительные различия в среднегрупповых показателях толкания ядра туловищем и рукой с места, стоя лицом по направлению к сектору метания и толкания ядра с ног, туловищем и рукой из этого же и.п.

Сравнивая среднегрупповые показатели в толкании ядра у юных спортсменов из и.п. с места, стоя спиной по направлению метания, со среднегрупповыми показателями в толкании ядра со скачка, можно констатировать незначительные различия, толкание ядра со скачка всего на 16 см результативнее. Эти данные свидетельствуют о том, что юные спортсмены ещё не владеют техникой толкания ядра со скачка (разбега) (таблица).

Таблица – Показатели юных спортсменов в толкании ядра из различных исходных положений (вес ядра 4 кг)

Контрольные упражнения	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
Толкание ядра из и.п. с места, стоя лицом по направлению метания (ведущей рукой), м	7,02	1,54	21,09	8,96	5,45
Толкание ядра из и.п. с места, стоя лицом по направлению метания (неведущей рукой), м	5,14	1,30	25,4	6,60	3,56
Толкание ядра туловищем и рукой с места, стоя лицом по направлению метания (ведущей рукой), м	8,28	1,60	19,3	10,56	6,06
Толкание ядра с ног, туловищем и рукой с места, стоя лицом по направлению метания (ведущей рукой), м	8,60	1,48	17,2	10,80	6,30
Толкание ядра с места, стоя спиной по направлению метания (ведущей рукой), м	9,34	1,78	19,1	12,20	7,16
Толкание ядра со скачка (разбега) ведущей рукой, м	9,50	1,83	19,3	12,96	7,40

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты свидетельствуют, что результативность показателей в толкании ядра у начинающих спортсменов зависит от технической стороны их выполнения. Элементарный, но регулярный контроль основных элементов техники у начинающих толкателей ядра и постоянный их анализ позволит значительно эффективнее овладеть техникой толкания ядра.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПлюс, 2008. – 544 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2010. – 480 с.