

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

В отличие от победителей и призеров Игр, только 33 % спортсменов, попавших в восьмерку, смогли улучшить свой лучший результат в сезоне на Играх.

Всего один десятиборец за год до главного старта занял пятое место на Чемпионате мира (11 %), еще один попал в десятку. 33 % финалистов Олимпийских игр непосредственно перед главным стартом попадали в число двенадцати сильнейших.

Лучший результат среди многоборцев, попавших в финальную восьмерку, равен 8332 очкам, наименьший – 8047. Средний – 8222 очка.

Среди десятиборцев, занявших восьмое место на Олимпийских играх, самому старшему было 34 года, а младшему – 21 год. Средний возраст составляет 25 лет.

Среди белорусских десятиборцев самого большого успеха на Олимпийских играх добился представитель Гомельской области А. Кравченко. В 2008 на XXIX Олимпиаде он завоевал серебряную медаль.

Заключение. Олимпийские игры входят в число самых непредсказуемых соревнований. Несмотря на это, предсказания делаются регулярно. Вместе с тем, практика спорта высших достижений показывает, что теоретические расчеты прогнозов на основании рейтингов – это не гарантия успеха. Необходимо повышать эффективность ряда факторов на заключительном этапе подготовки к Играм и на самих Играх. Статус Олимпийских игр предъявляет повышенные требования к спортсменам и тренерам, нежели статус иных международных соревнований. По нашему мнению, для завоевания медалей и попадания в восьмерку сильнейших необходимо:

- наличие спортсменов, претендующих на медаль и попадание в восьмерку;
- наличие тренеров, способных привести к достижению поставленной задачи;
- наличие специалистов, способных сопровождать спортсменов (врачи, массажисты, физиотерапевты, комплексная научная группа и др.);
- наличие современных технологий, обеспечивающих спортивное преимущество;
- наличие соответствующих условий для подготовки.

Анализ выступления десятиборцев на Олимпийских играх показал, что будущий чемпион, призер соревнований в предолимпийском сезоне должен стабильно показывать результаты на уровне лучших спортсменов мира. При этом следует учесть, что попадание в группу лидеров мировых рейтингов перед Олимпийскими играми еще не является гарантией завоевания медали или попадания в восьмерку. Чтобы достичь заветной цели, нужно быть не только в десятке сильнейших в мире, но и обеспечить на сто процентов все условия подготовки на заключительном этапе подготовки, особенно в канун главного старта четырехлетия.

Анализ современных тенденций развития мирового десятиборья, динамика результатов лидеров мирового десятиборья позволил спрогнозировать результаты победителей, призеров и финалистов олимпийских игр 2021 года в Токио (Япония):

- первое место – 8930 плюс-минус 50 очков;
- второе место – 8750 плюс-минус 50 очков;
- третье место – 8650 плюс-минус 50 очков;
- восьмое место – 8320 плюс-минус 50 очков.

На наш взгляд, высокие шансы на попадание в восьмерку сильнейших на Олимпийских играх имеет В. Жук. Результат 8350–8400 очков, который, по нашим прогнозам, способен показать спортсмен, позволит добиться поставленной цели. Второй представитель нашей команды М. Андралойть с результатом 8200–8250 очков займет место в числе двенадцати.

Список использованной литературы

- 1.Верхопанский, Ю.В. Особенности подготовки десятиборцев / Ю.В. Верхопанский, А.А. Ушаков, О.В. Хачатрян. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Волков, В.В. Легкоатлетическое десятиборье / В.В. Волков. – М. : Изд-во Олимпия Пресс, 1983. – 253 с.
- 3.Коробков, Г.В. Тренировка легкоатлета-десятиборца / Г.В. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 1951 – 185 с.
- 4.Куду, Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О. Куду. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
- 5.Купчинов, Р.И. Модель 9000. – К вопросу управления подготовкой высококвалифицированных десятиборцев / Р.И. Купчинов // Легкая атлетика. – 1991. – № 1.
- 6.Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
- 7.Соха, С.Ф. Комплексность и универсальность – два "кита" многоборья / С.Ф. Соха // Легкая атлетика. – 1974. – № 2. – С.28–29.
- 8.Шпльков, Ю.А. Планирование тренировки высококвалифицированных легкоатлетов-десятиборцев в межсоревновательных циклах : дис. ...канд. пед. наук. – Малаховка, 2004. – 190 с.
- 9.Adamczewski, H., Perl, B. Speerwerfen im Siebenkampf: the javelin throw in the heptathlon // Leichtathletiktraining. – 2005. – N 16. – P. 63–71.
10. Dick, F. Throws in the combined events // The throws. Official Report, European Athletic Coaches Association, EACA, the 14th Congress, Aix-les-Bains, France, January 14–17, 1987. – p. 125–140.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

С.А. Сурков

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

Введение. Плавание является прекрасным средством физического развития и жизненно необходимым навыком, который одновременно доставляет человеку огромное удовольствие. Именно спортивное, оздоровительное и прикладное значения плавания определяют его важность в системе физического воспитания.

Плавание считается средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействиям низких температур воды и воздуха. Постоянные тренировочные занятия развивают подвижность в суставах, выносливость, силу, быстроту, хорошую координацию.

Плавание – физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение спортсмена в воде в необходимом направлении. Вместе с тем, острая конкуренция в мировом плавании, высокая плотность результатов на уровне мировых рекордов, престиж побед на Олимпийских играх требуют от спортсменов учета каждого из факторов, влияющих на спортивный результат. Подготовка высококвалифицированного пловца – весьма трудный и сложный процесс.

Современная система подготовки спортсменов – сложное многофакторное явление, включающее в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, обеспечивающие достижение наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям.

В.Н. Платонов считает, что спортивная тренировка как важнейшая составляющая часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования физических качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-то конкретной дисциплине [4].

Профессор Е.И. Иванченко констатирует, что на подготовку высококвалифицированного пловца может быть затрачено до 10 лет. За все время подготовки объемы и интенсивность выполненных физических нагрузок увеличиваются в несколько раз, особенно возрастают воздействия специфического характера [3].

Также Е.И. Иванченко отмечает, что далеко не каждый подросток способен справиться с предлагаемыми темпами увеличения тренировочных воздействий. Он указывает, что только около 2 % выпускников детско-юношеских спортивных школ удастся перейти в категорию взрослых спортсменов, имеющих высокую спортивную квалификацию [3].

Известные специалисты Н.Ж. Булгакова и В.Н. Платонов, высказываясь о массовых потерях среди юных спортсменов, говорят о том, что в основном причина кроется в несоответствии нагрузок функциональным возможностям молодого организма пловцов [1].

О необходимости решения проблемы индивидуализации подготовки и поиска путей ее совершенствования говорит Ю.В. Давыдов [2].

В.Н. Платонов отмечает, что спорт, с присущим ему неуклонным ростом спортивных достижений, периодически нуждается в принципиально новых технологических решениях, основанных на знании глубинных механизмов формирования двигательных способностей и условий их реализации, закономерностей роста и сохранения специальной работоспособности, построения тренировочных программ и внесения своевременной коррекции в них.

Как известно, спортивный результат пловца является интегральным показателем его физической, психологической, тактической, технической подготовленности.

Немаловажное значение в достижении спортивных результатов имеет и физическое развитие пловца. Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам приводит к тому, что пловец этот недостаток компенсирует путем перегрузки других систем организма.

Н.Ж. Булгакова считает, что по показателям длины тела, обхвату грудной клетки, массе тела, силе отдельных групп мышц можно косвенно оценить рост и развитие функциональных систем [1].

Исследования Н.Ж. Булгаковой показали, что скорость плавания на дистанции от 50 до 100 м зависит от веса и роста тела, ширины плеч, длины конечностей и окружности бедер. Автор отмечает, что пловцы высокой квалификации имеют хорошее физическое развитие, высокий рост, пропорциональное телосложение, большую жизненную емкость легких, что обеспечивает хорошие гидродинамические качества – обтекаемость и плавучесть.

Многолетняя и целенаправленная учебно-тренировочная работа оказывает большое влияние на биологические особенности организма пловца.

Занятия плаванием оказывает разностороннее влияние на весь организм в целом и на любую его систему и органы в отдельности. Под воздействием тренировочных занятий происходят прогрессивные морфологические изменения, которые обеспечивают приспособляемость организма к физическим и умственным нагрузкам. Считается, что чем выше уровень физического развития, тем лучше спортивный результат [1].

Цель исследования – изучение особенностей физического развития пловцов и пловчих-бассистов высокой спортивной квалификации.

Материалы и методы исследования. В исследовании использовались методы: анализ научной и специальной литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие кандидаты в мастера и мастера спорта, специализирующиеся в плавании способом брасс. Юношей и девушек по 4 человека.

Проводились антропометрические измерения у пловцов и пловчих высокой квалификации, среди которых: тотальные размеры тела, пропорции тела и обхватные размеры тела, а именно:

– тотальные размеры тела: длина тела стоя, масса тела;

– пропорции тела: длина кисти, длина руки, длина стопы;

– обхватные размеры тела: плечо правое (свободное), плечо правое (напряженное), плечо левое (свободное), плечо левое (напряженное), бедро правое и левое, голень правая и левая.

Исследование было проведено на базе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта».

Результаты исследования. Анализ показателя физического развития пловцов и пловчих, специализирующихся в плавании способом брасс на дистанции 100 м показал существенные статистические различия между их показателями тотальных размеров тела, пропорции тела и обхватных размеров тела, за исключением показателей правого и левого плеча в свободном состоянии (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели физического развития высококвалифицированных пловцов и пловчих (басс 100 м)

Показатели	Пловцы						Пловчихи	
	Статистические параметры							
	χ	σ	ν	χ	σ	ν	t	p
Длина тела стоя, см	177,1	2,2	1,2	171,5	1,8	1,0	4,825	<0,05
Масса тела, кг	74,0	2,5	3,3	68,3	2,5	3,6	3,949	<0,05
Длина кисти, см	21,0	1,6	7,6	17,1	1,4	8,1	4,492	<0,05
Длина руки, см	77,5	2,1	1,7	74,0	2,1	2,8	2,886	<0,05
Длина стопы, см	27,1	2,2	8,1	22,5	0,8	3,5	4,821	<0,05
Плечо правое (свободное), см	28,0	1,5	5,3	26,5	1,1	4,1	1,974	>0,05
Плечо правое (напряжённое), см	31,2	1,7	5,4	28,0	1,2	4,2	3,766	<0,05
Плечо левое (свободное), см	28,0	1,5	5,3	26,5	1,1	4,1	1,974	>0,05
Плечо левое (напряжённое), см	31,2	1,7	5,4	28,0	1,2	4,2	3,766	<0,05
Бедро правое, см	58,6	2,0	3,4	56,0	1,3	2,3	2,669	<0,05
Бедро левое, см	58,6	2,0	3,4	56,0	1,3	2,3	2,669	<0,05
Голень правая, см	38,8	1,1	2,8	37,5	0,8	2,1	2,340	<0,05
Голень левая, см	38,8	1,1	2,8	37,5	0,8	2,1	2,340	<0,05

Выводы. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта:

- при определении двигательных способностей пловцов к эффективному спортивному совершенствованию в определенном способе плавания;
- в контроле и оценке эффективности учебно-тренировочного процесса на каждом этапе многолетней подготовки пловцов.

Список использованной литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов // Плавание. – Киев. – 2000. – С. 150-188.
2. Давыдов, В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов : учеб.-метод. пособие / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдеев, В.Ю. Карпов. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 103 с.
3. Иванченко, Е.И. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республики Беларусь / Е.И. Иванченко, Осам Салем Шариф, Н.Л. Титова, Е.Е. Мамоско // Мир спорта. – 2009. – № 3. – С. 42–47.
4. Платонов, В.Н. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки пловцов // Наука в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, Ю.М. Шкретий. – К. : Олимпийская литература – 2001. – № 1. – С. 94–104.

АЭРОБНЫЙ И АНАЭРОБНЫЙ ПОРОГ, ОПРЕДЕЛЕННЫЕ РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДАМИ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

А.Ю. Титлов, Е.А. Ширковец

*Государственный социально-гуманитарный университет (ГСГУ), Коломна Московской обл.
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва*

Введение. Многочисленными исследованиями было определено, что из комплекса эргометрических показателей, связанными с результативностью в циклических видах спорта, наиболее информативными являются мощность работы на уровне аэробного и анаэробного порога, а также критическая мощность, при которой потребление кислорода достигает максимума [1–4]. Установлено, что выполнение тренировочных нагрузок в зоне анаэробного порога приводит к повышению как аэробных функций, так и механической производительности. При таком режиме тренировок замедляются процессы анаэробного гликолиза, точка анаэробного порога сдвигается по шкале нагрузок в сторону большей мощности, снижается концентрация лактата при выполнении дозированных субмаксимальных работ.

Цель исследования – определение корреляционных связей величин аэробного и анаэробного порогов при расчете этих показателей различными методами.

Методика и организация исследования. Исследования проведены с участием группы квалифицированных конькобежцев, которые на протяжении многих лет специализировались в скоростном беге на коньках. Всего в исследованиях приняли участие 38 лиц мужского пола в возрасте от 20 до 26 лет, квалификация испытуемых – от кандидата в мастера спорта до мастера спорта международного класса. Спортсмены прошли стандартное лабораторное тестирование, которое принято в международной практике для определения информативных показателей специальной работоспособности спортсменов. При проведении лабораторных исследований использовалось следующее оборудование: анализатор PICCOLO Xpress (ABAXIS, США), фотометр PM 2111. Исследование лактата в капиллярной крови проводилось с применением анализатора лактата BIOSEN (EKF, Германия).

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматриваются соответственно средние данные, стандартное отклонение и коэффициент вариации величин аэробного и анаэробного порога и критической мощности, определенных по динамике эргометрических и пульсовых показателей.