

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ
ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



Збірник статей за матеріалами
VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції

Слов'янськ-Краматорськ 2020

УДК 37.015.3 : 796
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. 50 електрон. опт. дисків (CD-R). URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам закладів вищої освіти, студентам і магістрантам, учителям закладів загальної середньої освіти, тренерам-викладачам ДЮСШ, усім зацікавленим особам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Выводы. Проявление двигательного ритма в поединках на примере спортивных видов единоборств, обусловлено высоким уровнем развития общих, специальных координационных способностей и интегрального показателя проявления координационных способностей.

Список литературы

1. Афтимичук О.Е., Кузнецова З.М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №2. Том 10. С. 28-38.

2. Афтимичук О.Е., Полевая-Секэрянэ А.Г. Значимость ритма в структуре двигательного действия борцов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XI Междунар. науч. сессии. Минск: БГУФК, 2010. С. 315-318.

3. Еганов А.В. Методика оценки двигательно-координационных способностей, проявляющихся в соревновательном поединке, в прикладных видах единоборств: анкета для спортсменов. Челябинск: УралГУФК, 2015. 11 с.

4. Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2014. 212 с.

5. Сагалеев А.С., Гармаев В.Б. Обучение бросковой технике ушу-саньшоу (саньда) на основе бурятской борьбы «Бухэ барилдаан» // Вестник Бурятского государственного университета. Вып. 15. Улан-Удэ, 2009. С. 228-230.

Показатели гребковых движений у женщин высокой спортивной квалификации, занимающихся академической греблей

Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Павлович Я. А.

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

В статье проведен анализ показателей гребковых движений за одну минуту у женщин высокой спортивной квалификации. Рассмотрены среднегрупповые показатели гребков у женщин в годичном цикле тренировочного процесса.

Ключевые слова: женщины, показатели, гребок, академическая гребля

The article analyzes the indicators of stroke movements in one minute in women with high sports qualifications. The average performance indicators of strokes in women in the annual cycle of the training process are considered.

Key words: women, performance, stroke, rowing.

Введение. Академическая гребля – один из древних видов спорта, один из немногих, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в академической гребле – трудный и длительный процесс, включающий в себя разноплановую физическую подготовку, развитие и совершенствование физических качеств, наиболее важных для данного вида спорта [1].

Академическая гребля – это и круглогодичный тренировочный процесс, в течение которого шлифуется мастерство, до автоматизма доводится техника гребка, при этом поддерживается оптимальная физическая форма.

Существенное значение в подготовке гребцов-академистов имеют подбор тренировочных средств и методов, соответственно подготовленности спортсменов в академической гребле, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке [1].

Как отмечают авторы [2, 3], оптимизация физических нагрузок спортсменов невозможна без научно обоснованных методических подходов к тренировочному процессу.

Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки необходимо считать основным фактором повышения тренировочного процесса гребцов. Особое значение в тренировочном процессе гребцов имеет использование специального тренажерного оборудования. Тренажерное оборудование позволяет эффективно развивать разнообразные двигательные качества и способности, совмещать совершенствование навыков, создавать необходимые условия для точного контроля и управления важными параметрами тренировочной нагрузки, создает благоприятный перенос тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические [4].

Основным тренировочным средством на суше являются тренажеры.

Тренажер – это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством, позволяющим развивать силовые показатели, специальную выносливость в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка.

Тренажер оборудован дисплеем, на котором указывается время тренировок, темп, мощность, время прохождения отрезков и частота сердечных сокращений.

В настоящее время для тестирования и тренировки спортсменов в академической гребле, а также для повышения уровня физической работоспособности широко используют гребные эргометры типа «Концепт-2».

Цель исследования – определение показателей гребков за 1 минуту у женщин высокой спортивной квалификации в академической гребле.

Задачи исследования.

1. Выявить темпы улучшения показателей гребков у женщин высокой спортивной квалификации на протяжении годичного тренировочного процесса.

2. Сопоставить темпы роста показателей гребков у женщин высокой спортивной квалификации за период эксперимента.

Методы организации исследования. Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было организовано в г. Бресте на базе ГСУСУ «ЦОР по гребле». В исследовании приняли участие четыре женщины, занимающиеся академической греблей. Из них три мастера спорта международного класса Республики Беларусь и одна мастер спорта Республики Беларусь.

Был проведен педагогический констатирующий эксперимент, включающий выявление количественных показателей гребковых движений у женщин в исходном (в начале подготовительного периода), промежуточном (после подготовительного периода) и конечном (соревновательном) периодах исследования. Тестировались показатели гребков за одну минуту на гребном тренажере «Концепт-2» при прохождении 500 метров дистанции на каждом из шести 100-метровых отрезков.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя исходные среднегрупповые показатели (в начале подготовительного периода) у женщин высокой спортивной квалификации можно отметить, что динамика показателей гребков за одну минуту резко не изменяется на протяжении четырех отрезков (25–25,5), затем происходит их улучшение на пятом отрезке – 26,0, а на шестом – 27,7 (рисунок 1).

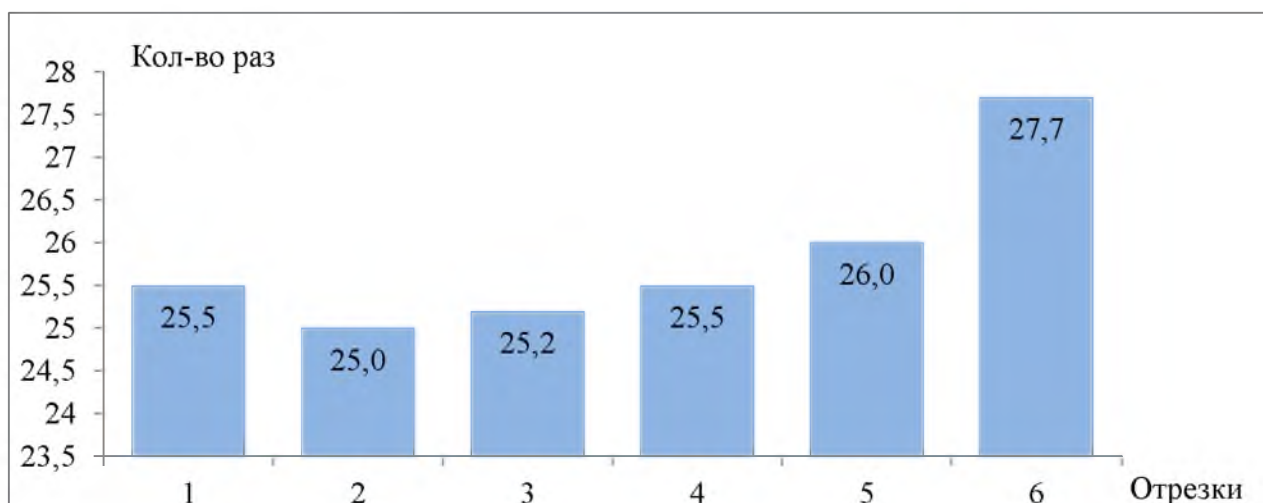


Рисунок 1 – Динамика исходных среднегрупповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации

Рассматривая среднегрупповые промежуточные (в конце подготовительного периода) показатели гребков за 1 мин, можно констатировать их незначительную вариативность на протяжении пяти отрезков (рисунок 2).

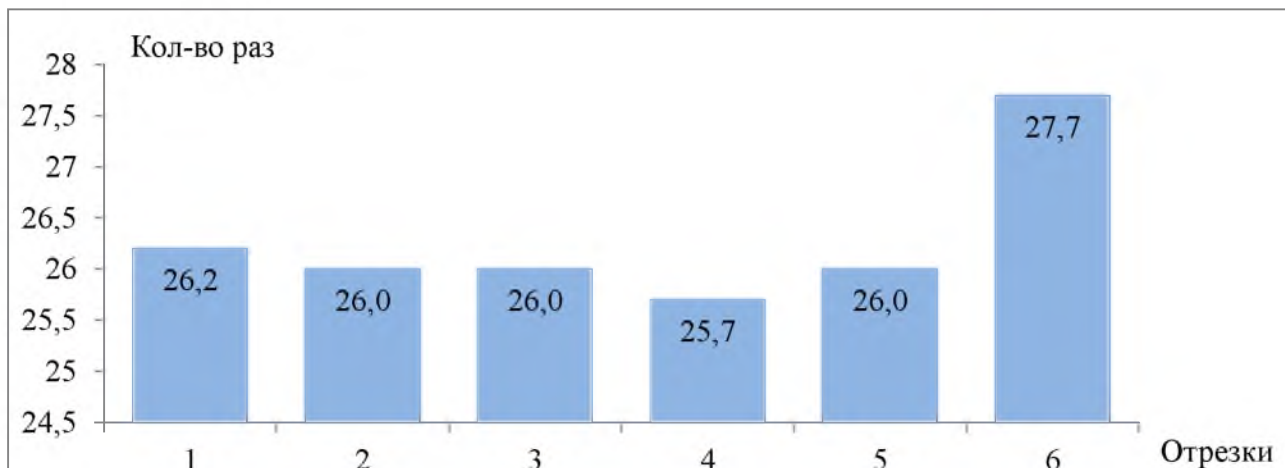


Рисунок 2 – Динамика промежуточных среднегрупповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации

Анализируя конечные (соревновательного периода) среднегрупповые показатели гребков за 1 минуту в академической гребле женщин-мастеров спорта международного класса, можно констатировать стабильность результатов (рисунок 3).

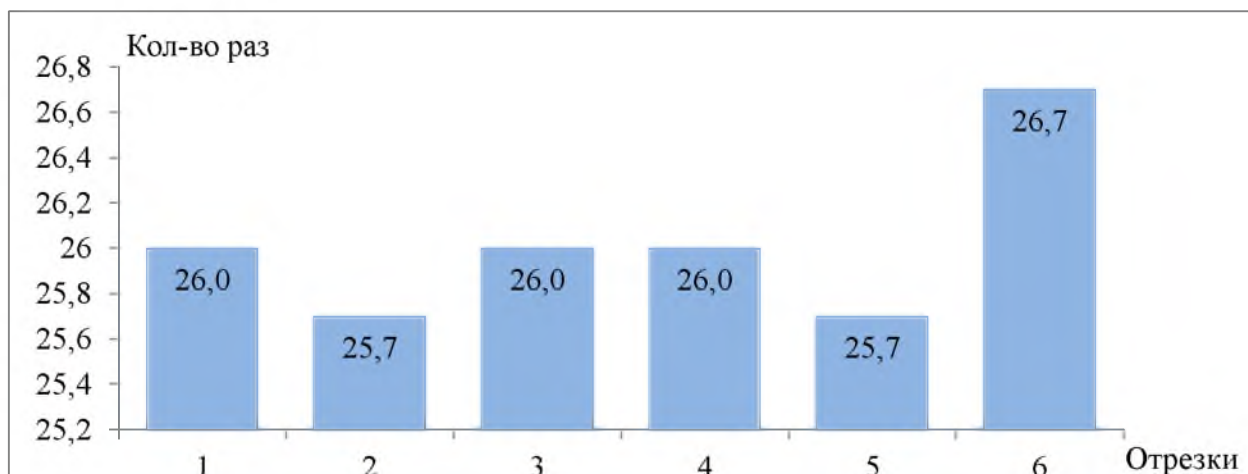


Рисунок 3 – Динамика конечных среднегрупповых показателей гребков за 1 минуту на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации

Выводы. Таким образом, полученные данные позволяют женщинам, занимающимся академической греблей, прогнозировать становление и развитие спортивной формы, а также более точно осуществлять соответствие между тренировочными нагрузками и функциональными возможностями их организма, эффективно подводить свой организм к участию в соревнованиях.

Список литературы

1. Барыкинский, З. А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З. А. Барыкинский, Б. Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научно-метод. конф. препод., аспирантов, соискателей и студентов ФФКМПУ. – М., 2012. – С. 16.

2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.

3. Егоренко, Я. А. Исследование системы физической подготовки юношей новичков (13–15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Я. А. Егоренко, Л. Я. Андреева // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 12–17.

4. Клешнева, В. В. Упражнения избирательного воздействия в подготовке гребцов-академистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00.04 / В. В. Клешнева. – Л., 1991. – 43 с.

Показатели двигательной подготовленности студенток, имеющих различную остроту зрения

Зданевич А. А., Шукевич Л. В.

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

В статье представлены результаты двигательной подготовленности студенток первого курса исторического факультета, имеющих различное состояние зрения.

Ключевые слова: студентки, зрение, миопия, физическая подготовленность.

The article presents the results of physical fitness of first-year students of the faculty of history who have different visual States.

Key words: students, vision, myopia, physical fitness.

Введение. Сохранение здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее острых проблем современного общества. В настоящее время, как важнейшее условие формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов является целесообразная организованная двигательная активность.