

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО НОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И  
ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ  
ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

Тезисы докладов  
III Международной научно-практической  
конференции

(Брест, 12–13 ноября 2015 года)

Брест  
«Альтернатива»  
2015

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55я43

Т33

**Редактор:** А.А. Зданевич

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент И.И. Козлова;  
кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий

Т33 **Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : тез. докл. III Междунар. науч.-прак. конф. (Брест, 12–13 октября 2015 г.) / под общ. ред. А.А Зданевича. – Брест : Альтернатива, 2015. – 60 с.**

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования ЗОЖ, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-521-515-9

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2015

© Оформление. ЧПТУП «Издательство  
Альтернатива», 2015

<b>Л.В. Шукевич, Д.С. Нестерук, И.И Глебик</b> Совершенствование прыжковых упражнений в женских видах парно-групповой спортивной акробатики.....	<b>53</b>
<b>Л.В. Шукевич, Л.С. Титова, В.И. Кононович</b> Состояние физической подготовленности детей младшего школьного возраста....	<b>54</b>
<b>Л.В. Шукевич, Н.В. Борисюк, Т.А. Самойлюк</b> Отношение студенческой молодежи к занятиям по физической культуре.....	<b>54</b>
<b>Л.В. Шукевич, Е.М. Ляхович, Г.И. Зданевич</b> Показатели скоростно-силовых способностей студенток, занимающихся легкой атлетикой.....	<b>55</b>
<b>А.Н. Яковлев</b> Инновационная педагогическая система здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации.....	<b>56</b>
<b>С.К. Якубович, В.А. Ярмолюк</b> Анализ использования различных средств подготовки в учебно-тренировочном процессе толкателей ядра.....	<b>57</b>
<b>В.Г. Ярошевич</b> Новые подходы использования метода сопряженного воздействия в сочетании условий водной среды и условий бега на местности с легкоатлетками-новичками на этапе начальной спортивной специализации.....	<b>58</b>

ных положений. Тренерам также было предложено написать дополнительные снаряды, которые они используют в толкании. Так, 30 % отметили, что такие снаряды они применяют. В качестве примера были приведены камни, железные трубы, автопокрышки.

**Выводы.** Подготовка толкателей ядра представляет собой трудоемкий процесс, где важное место отводится физической и технической составляющей. При этом спортсмены в данном виде спорта испытывают значительные тренировочные нагрузки, что связано со спецификой соревновательного упражнения. Как следует из проведенного исследования представители этого вида метаний в своей работе используют большое количество разнообразных силовых и скоростно-силовых упражнений с различного рода отягощениями.

### **В.Г. ЯРОШЕВИЧ**

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

#### **НОВЫЕ ПОДХОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СОЧЕТАНИИ УСЛОВИЙ ВОДНОЙ СРЕДЫ И УСЛОВИЙ БЕГА НА МЕСТНОСТИ С ЛЕГКОАТЛЕТКАМИ-НОВИЧКАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Цель работы.** Разработка и экспериментальное обоснование методики воспитания у юных легкоатлетов-новичков скоростных качеств в новых условиях организации тренировочного процесса.

**Методы.** Теоретический анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; беседы с учениками и тренерами; анкетирование; метод контрольных упражнений, инструментальные методы; оценка физического развития и функциональной подготовленности; методы математической статистики.

**Результаты.** Кроме традиционных методов тренировки необходимо использовать нетрадиционные методы. Например: сопряженный метод. Это метод, когда на одном занятии проводятся, например, прыжки на пляже и бег по воде. Новое назначение уже изученного ранее метода сопряженного воздействия аспект в научно-методических предпосылках и преимуществах водной среды как таковой. Идея тренировки легкоатлетов-спринтеров в водной среде приобретает новую научно-методическую окраску.

В последние пару лет в США произошел настоящий прорыв в длинном беге высших достижений. После мрачных 90-х, когда допинг чуть было не убил легкую атлетику на северо-американском континенте, в американском беге поднялась новая волна бегунов экстракласса. Анализ подготовки показал, что американская атлетическая федерация смогла создать при поддержке ведущих беговых брендов несколько элитных центров подготовки бегунов.

Беговые центры не скупятся на их поддержку, обеспечивая их группы самым последним хай-тек оборудованием для восстановления и тренировок. 1. Оборудование для высокогорной подготовки. 2. Криотерапия. 3. Водная беговая дорожка. 4. Беговая дорожка AlterG. 5. Тредмилля дорожка под водой «HydroWorx», серия 2000. 6. Аквафитнес.

Очевидно, что подготовка бегунов на начальных этапах специализации, когда тренеры часто копируют подготовку более высококлассных спортсменов, должна по-

зволить устранить все негативные аспекты стабилизации результатов, которые часто наблюдаются в постпубертатном периоде.

**Выводы.** Очевидно, что относительная простота подготовки устраняет возможность неверной адаптации из-за ошибочного предписания тренировочной стимуляции такого процесса. Каждому кто организует тренировку стоит подумать, что современные тренеры сделали тренировку настолько сложной, чтобы соответствовать многим необоснованным теориям, в результате чего, более чем когда-либо, спортсмены подвергаются чрезмерным перегрузкам в несоответствующих действиях.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что в новых нетрадиционных вариантах использование метода сопряженного воздействия, создаются реальные основы для учебно-тренировочного процесса. Тренируясь на протяжении олимпийского цикла и, используя данный метод, мастерами международного класса стали Анастасия Наумчик (Шуляк), Екатерина Шумак, мастерами спорта – Кирисюк Виктор, Стоян Татьяна, Лещенко Игорь и другие.

Научное издание

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ  
ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

**Тезисы докладов  
III Международной научно-практической  
конференции**

(Брест, 12–13 ноября 2015 года)

Редактор А.А. Зданевич  
Компьютерная верстка А.Ф. Ерошенко

Подписано в печать 10.11.2015.  
Формат 60×84  $\frac{1}{16}$ . Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 3,1. Уч.-изд. л. 2,7.  
Тираж 50. Заказ 3484.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
частное производственно-торговое унитарное предприятие  
«Издательство “Альтернатива”».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/193 от 19.02.2014.

№ 2/47 от 20.02.2014.

Пр-т Машерова, 75/1, к. 312, 224013, Брест.