

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ  
И ТУРИЗМУ**

Материалы XIV Международной научной сессии  
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 1

Минск  
БГУФК  
2016

УДК 378.016:796(06)  
ББК 7А:378.5  
Н34

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко*;  
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

**Н34** **Научное** обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 375 с.

ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1).

ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 1) рассматриваются современные подходы в Республике Беларусь и за рубежом к подготовке спортсменов различной квалификации, проблемы олимпийского образования.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

**УДК 378.016:796(06)**

**ББК 7А:378.5**

**ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1)**  
**ISBN 978-985-569-094-9**

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

1. Заика, В. М. Формирование соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Заика. – Минск, 2013. – 185 с.
2. Шадриков, В. Д. Способности человека / В. Д. Шадриков. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1997. – 288 с.
3. Сепетлиев, Д. Статистические методы в научных медицинских исследованиях / Д. Сепетлиев. – М.: Медицина, 1968. – 420 с.

## СОПОСТАВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕМПИОНА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА В ОЛИМПИЙСКОМ И ПОСЛЕОЛИМПИЙСКОМ ГОДАХ

*Зданевич А.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Шукевич Л.В.*, канд. пед. наук, доцент,

*Каשתелян З.И.*,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,  
Республика Беларусь

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта – одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсмена.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает [5].

Н.Г. Озолин [5] отмечает, что круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер и каждый год претерпевает закономерные изменения, зависящие от многих свойств организма и условий внешней среды.

Главным условием круглогодичной тренировки являются сроки соревнований. Именно к соревнованиям готовится метатель молота, достигая высшей спортивной формы и поддерживая ее на протяжении определенного времени [6].

Как отмечали Е.М. Шукевич [6], Е.М. Лутковский [3], очень важно в круглогодичной тренировке правильно спланировать содержание подготовки метателя молота. Для этого следует, в первую очередь, использовать так называемую периодизацию – деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы.

Е.М. Шукевич [6] считал, что продолжительность этапов и периодов зависит от времени, которое необходимо для роста тренированности, для достижения спортивной формы и поддержания ее.

Эту точку зрения поддерживал и Л.П. Матвеев [4], выдвигая и обосновывая фазность развития спортивной формы (подготовленности) как естественной основы периодизации.

Это положение, бесспорно, правильно, но есть ряд причин, которые затрудняют его выполнение. Главная из них – отсутствие точных данных о времени, требующемся для наиболее успешного роста подготовленности до уровня высшей спортивной формы.

Как отмечал Е.М. Шукевич [6], продолжительность спортивной формы зависит от индивидуальных особенностей и предварительной физической подготовки, а также от состояния здоровья спортсмена.

По мнению А.И. Жилкина [2], условия тренировки, гигиенический режим, питание, средства восстановления также влияют на продолжительность развития спортивной формы.

На каждом из этапов круглогодичной тренировки осуществляется физиологическая, психологическая и техническая подготовки к последующему этапу. Так, на каждом этапе в организме метателя происходят такие изменения и усовершенствования, которые создают основу для нового повышения функциональных возможностей, новых положительных сдвигов в подготовленности на следующем этапе. Такая этапность в итоге позволяет достичь очень высокого уровня тренированности.

Л.П. Матвеев [4] указывал, что наряду с этим имеются этапы, в которых одни компоненты подготовленности улучшаются, другие поддерживаются на достигнутом уровне, третьи могут ухудшаться.

Далее Л.П. Матвеев [4] и Н.Г. Озолин [5] отмечают, что есть этап, в котором все компоненты тренированности снижаются, хотя и не в равной мере. Этот этап предназначен для отдыха спортсмена, для полного восстановления всех его функциональных возможностей после соревнований и перед новым этапом усиленной тренировки.

Ю.М. Бакаринов [1] отмечает, что важное место в тренировочном процессе метателей молота занимает силовая подготовка, главным образом, со штангой, которая требует существенной модернизации и должна быть направлена на поиск, разработку высокоэффективных средств и методов и внедрения в процессе спортивной подготовки метателей инновационных структурно-целевых средств специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

Одним из важных качеств метателя молота является качество силы, которое развивается преимущественно упражнениями со штангой.

**Цель работы** – определение динамики показателей силовой нагрузки чемпиона Олимпийских игр Ромуальда Клина в Олимпийском (1964) и послеолимпийском годах (1965).

**Методы и организация исследования.** В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение литературы; анализ дневников спортивной тренировки Заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клина; анализ дневников Заслуженного тренера СССР Е.М. Шукевича; методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Был проведен анализ показателей упражнений со штангой, способствующих улучшению специальной силовой подготовленности Ромуальда Клина. В тренировке со штангой применялись в основном приседания со штангой на плечах, тяга штанги, взятие штанги на грудь, рывок штанги, а также жим лежа.

Как видно из рисунка и таблицы, показатели силовой подготовки в олимпийском и послеолимпийском годах свидетельствуют об однотипной динамике используемых средств со штангой в подготовительном и соревновательном периодах. В олимпийский год Ромуальд Клим в подготовительном периоде упражнений со штангой применял больше по объему, чем в послеолимпийском году.

Такая динамика сохраняется с января до мая. В июне и июле объем выполненных упражнений со штангой в олимпийском году ниже, чем в послеолимпийском, затем в августе и сентябре объем упражнений со штангой увеличивается.

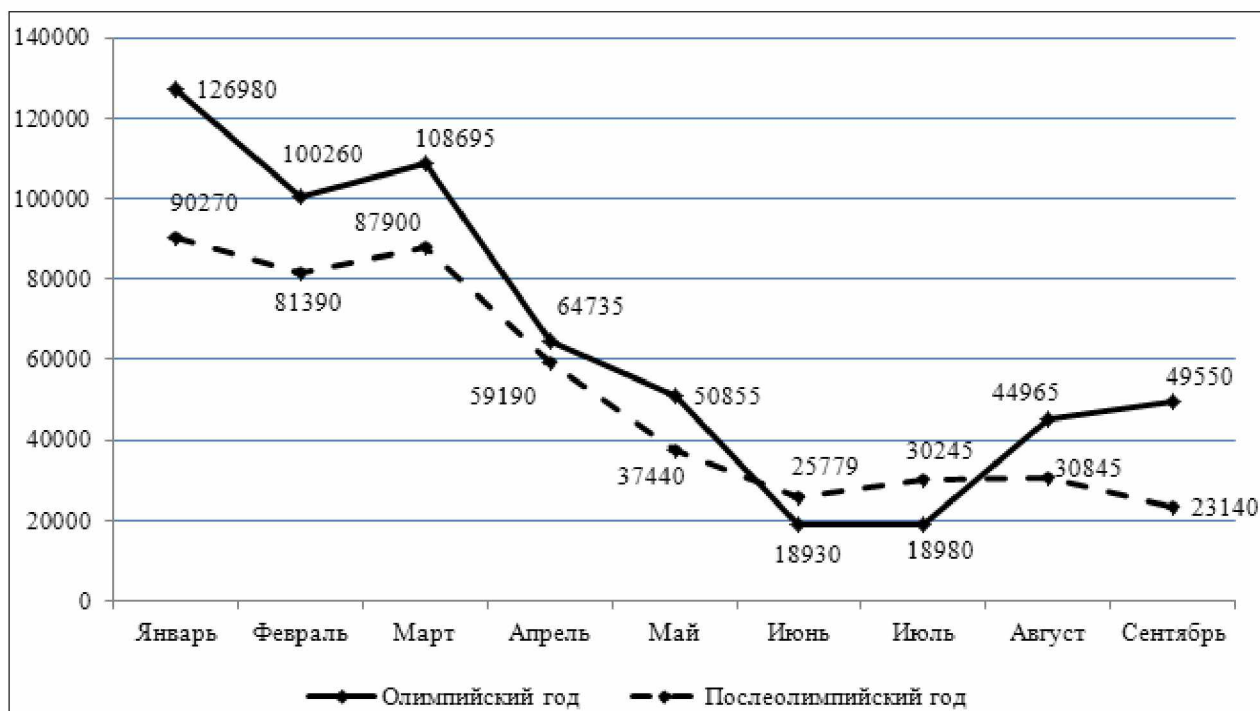


Рисунок – Сравнительная динамика показателей объема упражнений со штангой за два года тренировок Ромуальда Клина

Исходя из табличных данных видно, что за 9 месяцев олимпийского года объем упражнений со штангой у Ромуальда Клина составил 583 950 кг, а в послеолимпийском году – 466 199 кг.

Таблица – Различия в показателях объема упражнений со штангой в Олимпийском и послеолимпийском макроцикле Ромуальда Клима

Месяцы	Объем упражнений со штангой (кг)		
	олимпийский год	послеолимпийский год	разница (кг)
Январь	126980	90270	36710
Февраль	100260	81390	18870
Март	108695	87900	20795
Апрель	64735	59190	5545
Май	50855	37440	13415
Июнь	18930	25779	-6849
Июль	18980	30245	-11268
Август	44965	30845	14120
Сентябрь	49550	23140	26410
Всего за 9 месяцев	583950	466199	117751

Таким образом, в послеолимпийском году тренировочные нагрузки силового характера Ромуальда Клима постепенно понижаются, а в олимпийском году они носят волнообразный характер. Фактически кривая олимпийского года значительно сложнее, так как отражает разные темпы тренированности, волнообразность применяемых объемов упражнений со штангой.

**Выводы.** Изложенный материал позволил получить ценную информацию о показателях силовой нагрузки чемпиона олимпийских игр Ромуальда Клима на протяжении двух макроциклов тренировочного процесса, проследить за изменением уровня тренированности и развитием его спортивной формы.

1. Бакаринов, Ю. М. Научно-методическое обоснование программирования тренировок в легкоатлетических метаниях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Бакаринов; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1996. – 47 с.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.

3. Лутковский, Е. М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Лутковский. – М.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 63 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональных прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 158–180.

5. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 13–28.

6. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривоносов; под ред. Заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 33–47.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ  
МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ПАМЯТИ  
ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА О. КАРАВАЕВА И ЗАДАЧИ ПО ПОДГОТОВКЕ  
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ  
ТУРНИРАМ 2016 Г. ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ ЛИЦЕНЗИЙ К УЧАСТИЮ  
В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2016 Г. В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО**

*Ивко В.С.*, доцент, Заслуженный тренер БССР,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Международный турнир памяти первого белорусского олимпийского чемпиона по греко-римской борьбе О. Караваева проводится в Минске с 1993 года. Турнир был организован по ходатайству федерации борьбы и других общественных организаций в знак признания спортивных заслуг