

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

# **УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОЦИУМЕ**

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 23–24 апреля 2015 г.

В четырех частях

Часть 1

Минск  
БГУФК  
2015

УДК 378.016:796(06)  
ББК 7А:378.5  
У59

*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*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

**Университетский спорт** в современном образовательном социуме : материалы Между-  
нар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;  
редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 1. – 279 с.  
ISBN 978-985-569-035-2 (ч. 1).  
ISBN 978-985-569-034-5.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются проблемы организации образовательного процесса по физической культуре и спорту в Республике Беларусь и за рубежом; управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры, спорта и туризма.

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

ISBN 978-985-569-035-2 (ч. 1)  
ISBN 978-985-569-034-5

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

видов спорта, в соревнованиях и тренировках по которым курсанты женского пола желали бы принять участие, наибольшее количество ответов составили спортивные игры – волейбол и баскетбол.

По мнению Ю. А. Коломейцева (2005), в качестве первого этапа возникновения потребности следует рассматривать наличие среды (общественной или природной), то есть условий, эту потребность обуславливающих и формирующих [1]. Применительно к предмету нашего исследования, таким условием будет являться разработка новой концепции организации спортивно-массовых мероприятий.

Основа данной концепции – привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях максимально возможного количества курсантов, а также создание такой системы определения победителей, в которой показанный результат, вне зависимости от половой принадлежности участника, являлся бы слагаемым командного результата.

Внедрение данной концепции возможно посредством реализации следующих мер:

– регулярное проведение воскресных спортивно-массовых мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующим снятию психологического напряжения;

– управление соревновательным процессом через создание мотивационных установок к желанию курсантов участвовать в соревнованиях, в том числе с использованием значимых для данного контингента форм поощрений [3];

– расширение программы Спартакиады за счет включения в нее соревнований по массовым популярным занятиям физическими упражнениями или видам спорта – перетягивание каната, арм-рестлинг, различные эстафеты, work out и др. для курсантов мужского пола, спортивных и подвижных играх – для курсантов женского пола;

– проведение Спартакиады в два круга, проходящих параллельно: в первом – соревнования по контрольным нормативам по физической подготовке (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях / на скамейке, челночный бег 10×10 м, комплексное силовое упражнение и т. д.), во втором круге – соревнования по игровым и прикладным видам спорта.

Данный подход может быть применен и может дать положительный эффект от внедрения не только в Академии МВД, но и в других учреждениях образования государственных органов системы обеспечения безопасности Республики Беларусь, а также гражданских учреждениях образования.

1. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2005. – С. 31.

2. Русакова, И.В. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих-женщин с гиподинамическим характером профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Русакова. – СПб., 1998. – 25 с.

3. Стоян, К.В. Формирование мотивации физической подготовки у курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.В. Стоян. – Краснодар, 2002. – 17 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК

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

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

*Каשתелян З.И.*,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Республика Беларусь

**Введение.** Физическое воспитание и спортивная тренировка – это специализированные формы управления развитием способностей и свойств человека посредством освоения культуры двигательной деятельности [2].

В.К. Бальсевич с соавторами [2] утверждают, что физическое воспитание и спортивная тренировка отличаются друг от друга характером конечных целей, результатом и частично составом используемых средств и методов. Они отмечают, что в содержании физического воспитания обычно выделяют две стороны: обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; в содер-

жании спортивной тренировки – четыре: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

А.А. Петрунев с соавторами [5] высказывают мнение, что спортивная тренировка как вид физической подготовки есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на совершенствование или поддержание на необходимом уровне основных физических и специальных качеств, двигательных навыков и умений, функциональных возможностей различных органов и систем человека, а также связанных с ними знаний.

Физическая подготовка спортсменов высшего класса – один из наиболее актуальных и значимых вопросов во все времена становления теории и практики спортивной тренировки. Она является основой спортивной тренировки. Физическая подготовка состоит из общей и специальной физической подготовки.

В.Ф. Бойко и Г.В. Данько [3], рассматривая вопрос о специальной физической подготовке дзюдоистов, отмечают, что специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный период. Они считают, что средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Но они предупреждают, что внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Физическую подготовленность дзюдоистов определяют по основным физическим качествам, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила и выносливость, координационные и скоростные способности. Степень развития этих качеств определяет физическую подготовленность дзюдоистов.

В процессе спортивной тренировки, как отмечают В.К. Бальсевич [2], Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [6], большое значение имеет и управление физическим развитием, которое опирается на биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Учитывая эти законы, можно эффективнее выбрать средства и методы спортивной тренировки. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости, можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [6] утверждают, что вмешиваться в процесс физического развития человека, с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста; в период наивысшего развития его форм и функций; в период старения.

Вопросы физического развития имеет особую важность в спортивной борьбе, в частности, в дзюдо. В связи с разделением спортсменов на весовые категории определение модельного, наиболее оптимального типа строения тела является исключительно сложной задачей. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

М.В. Антропова [1], изучая физическое развитие человека, отмечает, что показатели физического развития человека изменяются в течение жизни, особенно под воздействием физических упражнений.

**Цель исследования** – определение уровня физического развития и физической подготовленности студенток дзюдоисток различной спортивной квалификации.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, констатирующий эксперимент, спортивно-педагогическое тестирование и математико-статистическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие студентки-дзюдоистки факультета физического воспитания: категория 1 (масса тела до 52 кг), категория 2 (от 52 до 63 кг), категория 3 (от 70 и выше).

Для определения физического развития дзюдоисток применялась антропометрия. Измерение проводилось по методике Э.Г. Мартиросова [4]. Измерялись следующие показатели: длина тела стоя (см), длина тела сидя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), кистевая динамометрия (кг), становая сила (кг).

Для выявления уровня общей физической подготовленности применялся челночный бег 4×9 м, характеризующий скоростные и координационные способности, с; прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности, прыгучесть), см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (силовая выносливость), количество раз.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности использовались специальные тесты: 10 кувырков вперед в группировке (координационные способности), с; 10 бросков через бедро (скоростные способности, техника), с; перевороты в «мост» за 10 с (скоростные способности, техника), количество раз.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования (таблица 1) показали, что дзюдоистки – мастера спорта имеют более высокий уровень физического развития по сравнению с показателями перворазрядниц и кандидатов в мастера спорта. Так, рассматривая показатели физического развития дзюдоисток различной спортивной квалификации, можно констатировать, что среди трех весовых категорий различной квалификации показатели длины тела мастеров спорта второй и третьей весовой категории превышают показатели как перворазрядниц, так и кандидатов в мастера спорта.

Таблица 1 – Показатели физического развития дзюдоисток различной спортивной квалификации

Показатель	Весовая категория	Спортивная квалификация, статистические параметры					
		первый разряд		кандидат в мастера спорта		мастер спорта	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Длина тела стоя, см	1	166,5	0,7	164,5	2,1	166,0	1,4
	2	166,0	1,4	167,5	0,7	168,5	4,9
	3	–	–	166,0	2,8	173,5	4,9
Длина тела сидя, см	1	88,5	0,7	87,0	4,2	88,0	2,8
	2	85,0	1,4	85,5	0,7	87,5	4,9
	3	–	–	84,5	0,7	86,5	0,7
Масса тела, кг	1	50,0	2,8	49,0	1,4	48,0	5,6
	2	59,0	2,8	60,0	4,2	58,5	2,1
	3	–	–	73,0	5,6	73,0	7,0
ОГК, см	1	86,0	5,6	84,5	3,5	86,0	5,6
	2	91,0	2,8	94,0	1,4	88,5	4,9
	3	–	–	95,5	0,7	93,5	2,1
Кистевая динамометрия (правая), кг	1	26,5	0,7	27,5	0,7	31,0	1,4
	2	30,5	0,7	32,5	0,7	36,5	0,7
	3	–	–	34,0	2,8	39,0	1,4
Кистевая динамометрия (левая), кг	1	25,5	0,7	27,5	0,7	28,5	2,1
	2	28,5	2,1	31,0	1,4	35,5	2,1
	3	–	–	33,0	1,4	37,5	0,7
Становая сила, кг	1	78,0	2,8	81,5	4,9	82,0	5,6
	2	94,0	5,6	102,5	3,5	117,5	3,5
	3	–	–	114,0	5,6	125,0	7,0

Между показателями длины тела сидя перворазрядниц первой весовой категории и кандидатами в мастера спорта третьей весовой категории наблюдаются статистические достоверные различия.

Показатели массы тела кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта третьей весовой категории более высокие, чем показатели всех других представительниц.



Самые высокие показатели окружности грудной клетки у дзюдоисток – кандидатов в мастера спорта третьей весовой категории – 95,5 см. Незначительно им уступают показатели дзюдоисток второй весовой категории этой же квалификации.

Показатели кистевой динамометрии правой и левой руки ниже у представительниц первой весовой категории, независимо от квалификации. Показатели становой силы ярко выражены у дзюдоисток-мастеров спорта третьей весовой категории.

В таблице 2 расположены показатели общей физической подготовленности дзюдоисток различной квалификации. Из нее следует, что уровень общей физической подготовленности зависит от спортивного мастерства дзюдоисток. Так, показатели координационных способностей (челночный бег 4×9 м) у мастеров спорта выше, чем у дзюдоисток – кандидатов в мастера спорта и перворазрядниц. Но следует отметить, что показатели дзюдоисток – мастеров спорта второй и третьей весовых категорий ниже, чем показатели первой весовой категории. Показатели прыжка в длину с места, характеризующие скоростно-силовые способности, наоборот, выше у дзюдоисток – мастеров спорта второй и третьей весовой категории.

Скоростно-силовые способности, проявляемые дзюдоистками в контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», лучше развиты у дзюдоисток – мастеров спорта второй весовой категории. Их показатели достигли величины равной 44,0 отжиманиям.

Наименьшие показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу у перворазрядниц первой весовой категории, которые равны 31,0 отжиманий.

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности дзюдоисток различной спортивной квалификации

Показатель	Весовая категория	Спортивная квалификация					
		первый разряд		кандидат в мастера спорта		мастер спорта	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Челночный бег 49 м, с	1	9,85	0,3	9,5	0,4	9,3	0,3
	2	10,7	0,4	10,4	0,5	10,2	0,3
	3	–	–	12,5	0,7	12,6	0,7
Прыжок в длину с места, см	1	178,0	4,2	187,0	8,1	189,0	8,4
	2	185,0	5,6	195,0	10,2	206,0	10,9
	3			187,3	7,3	200,0	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	1	31,0	3,1	38,5	3,8	40,5	4,2
	2	35,5	4,2	39,5	5,1	44,0	5,7
	3	–	–	38,0	3,9	40,0	3,8

Анализ полученных результатов в специальных контрольных упражнениях, определяющих специальную физическую подготовленность дзюдоисток, показал, что дзюдоистки – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта третьей весовой категории уступают по показателям 10 кувырков в группировке дзюдоисткам первой и второй весовой категории (таблица 3).

В показателях 10 бросков через бедро лучшие результаты у дзюдоисток – мастеров спорта первой весовой категории (21,3 с). Больше время оказалось у дзюдоисток – кандидатов в мастера спорта второй и третьей весовой категории (25,2 с).

Показатели контрольного упражнения (перевороты в «мост» за 10 с), проведенного среди дзюдоисток различной весовой категории и квалификации, гласят, что дзюдоистки – мастера спорта имеют наиболее высокие достижения. Так, дзюдоистки – мастера спорта первой весовой категории выполнили перевороты в «мост» за 10 секунд 4,0 раза; дзюдоистки – мастера спорта второй весовой категории – 5,0 раз и третьей весовой категории – 3,0 раза.

Дзюдоистки – кандидаты в мастера спорта первой и второй весовой категории показали от 3,0 до 3,5 переворотов в «мост», дзюдоистки третьей весовой категории – 1,0 переворот. Самое малое количество переворотов выполнили за 10 с дзюдоистки-перворазрядницы (первой весовой категории – 1,0, а второй весовой категории – 2,5 раза).

Таблица 3 – Показатели специальной физической подготовленности дзюдоисток различной спортивной квалификации

Показатель	Весовая категория	Спортивная квалификация					
		первый разряд		кандидат в мастера спорта		мастер спорта	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
10 бросков через бедро, с	1	34,1	1,2	22,3	1,0	21,3	1,4
	2	23,8	1,5	25,2	1,5	23,3	1,5
	3	–	–	25,2	1,3	23,3	1,4
10 кувырков в группировке, с	1	10,3	2,4	10,3	2,1	10,1	1,0
	2	10,7	1,5	11,2	1,8	10,2	1,1
	3	–	–	13,9	3,2	12,7	2,8
Перевороты в «мост» за 10 с, кол-во раз	1	1,0	0,6	3,0	0,5	4,0	0,9
	2	2,5	0,7	3,5	0,9	5,0	0,8
	3	–	–	1,0	0,6	3,0	0,7

**Заключение.** Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют прогнозировать спортивный результат, опираясь на выявленный уровень физического развития и степень его соответствия возрастным нормам дзюдоисток различной спортивной квалификации.

Показатели общей физической подготовленности дзюдоисток в целом свидетельствуют, что общая физическая подготовленность зависит как от квалификации, так и от весовых категорий.

Полученные результаты исследования специальной физической подготовленности в скоростно-силовых тестах выше у дзюдоисток – мастеров спорта.

1. Антропова, М.В. Работоспособность, физическое развитие и успеваемость учащихся / М.В. Антропова // Вопросы школьной гигиены. – М., 1967. – С. 14–47.

2. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–24.

3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.

4. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

5. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А.А. Петрунев [и др.]. – Красноярск: Изд-во КГУ, 1988. – 172 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт. – 2001. – 480 с.