

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

Н.С. МИЛАШУК, В.А. АРТЁМОВ, С.Г. ЛАРЮШИНА

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

СКИПИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Цель работы. Выявить заинтересованность студентов к физическим нагрузкам посредством скипинга.

Методы. В работе применялись: анализ литературных источников, метод наблюдения и анкетирования.

Результаты. Проведя анализ анкетных данных, было выявлено, что студенты слабо знакомы с термином «скипинг», но физические упражнения со скакалкой им знакомы. Среди студентов УО «БрГУ имени А.С. Пушкина» социально-педагогического и юридического факультетов 44% опрошиваемых используют скакалку, как средство подготовки организма к основной нагрузке, 21% – используют скакалку, как общеразвивающее средство, 37% – критически относятся к скипингу и его разновидностям.

Выводы. Включение прыжков со скакалкой на занятиях в спортивном зале поднимает не только эмоциональный фон, но и способствует развитию координационных способностей. Живой интерес представляют прыжки в эстафетах, прыжки по заданию.

И.Ю. МИХУТА, В.В. ПАВЛЮЧИК, С.В. РОДИН

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

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ РИТМА СЕРДЦА В ПОСТРОЕНИИ МОДЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Цель работы. Применение современных диагностических методов в построении моделей функционального состояния футболистов с различным игровым амплуа.

Методы. Анализ и обобщение литературных источников. Констатирующий эксперимент с использованием аппаратно-программного комплекса «ОМЕГА-Спорт».

Результаты. По результатам исследований, вариационного анализа ритма сердца футболистов разного амплуа, нами были выявлены особенности показатели временного анализа ВРС и показатели кардиоинтервалографии по Р.М. Баевскому.

При анализе функционального состояния футболистов важное значение имеет оценка активности парасимпатического звена вегетативной нервной системы. Смещение равновесия вегетативной нервной системы в сторону влияния парасимпатического отдела обеспечивает оптимальное снабжение организма спортсмена кислородом в покое и восстановление после нагрузок, экономизацию деятельности сердечно-сосудистой системы, характеризует функциональный резерв организма для выполнения интенсивной физической нагрузки.

Таким образом, анализ variability сердечного ритма позволяет получать оперативную информацию о функциональном состоянии и адаптационных резервах спортсменов и в зависимости от их уровня своевременно корректировать тренировочный процесс, что весьма важно при современных высокоинтенсивных спортивных нагрузках.

Выводы. В результате проведенных обследований определены индивидуальные характеристики состояния готовности футболистов высокой квалификации разного амплуа к тренировочной и соревновательной деятельности. Предлагаемый анализ вариабельности сердечного ритма позволит получить ценную информацию о функциональном состоянии и адаптационных резервах спортсменов и в зависимости от его уровня своевременно корректировать тренировочный процесс, что весьма важно при современных высокоинтенсивных спортивных нагрузках. Для сбалансированности симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, следует применять во внутренировочном процессе, различные виды дыхательных упражнений (А.Н. Стрельниковой, К. Бутейко и другие), йога-упражнений, фармакологическую поддержку, массаж, водные процедуры, аутогенную тренировку, музыкотерапию.

И.Ю. МИХУТА, В.В. ПАВЛЮЧИК, В.В. ЛИСЮК

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

БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Цель работы. Выявление компонентного состава тела футболистов для контроля состояния липидного, белкового и водного обмена организма.

Методы. Анализ и обобщение литературных источников. Констатирующий эксперимент с использованием: аппаратно-программного комплекса «Диамант АИСТ-ИРГТ. Измеряемые и рассчитываемые показатели: жировая масса, безжировая масса, индекс массы тела, активная клеточная масса, процентное содержание жира в организме; количество внеклеточной, внутриклеточной и общей жидкости; отклонения измеренных величин от нормы, динамика изменений.

Результаты. В результате анализа полученных данных, нами определены параметры состава тела организма футболиста разного амплуа (процентное содержание жидкости, жира и активной мышечной массы), исследован баланс жидкостных секторов (клеточная, внеклеточная (кровь, плазма) и инерстициальная жидкости), гидратации тела, биоимпедансный векторный анализ.

В настоящей работе методом биоимпедансного анализа получены оценки нормальных значений ЖМ, скелетно-мышечной массы (СММ) и тощей массы, изменение их в динамике тренировочного процесса. Нами высказывается предположение на использование показателя фазового угла в качестве индикатора физической работоспособности спортсменов.

Биоимпедансный метод дает возможность обследовать спортсменов в динамике тренировочного и соревновательного циклов, что позволяет грамотно корректировать стратегию тренировок, режим нагрузок, эффективно и своевременно подводить спортсмена к пику спортивной формы, к началу соревнований.

Выводы. В результате проведенных обследований определены индивидуальные характеристики компонентного состава тела футболистов высокой квалификации разного амплуа к тренировочной и соревновательной деятельности. На основе диагностики разработаны модельные количественные и качественные параметры готовности метаболизма организма нападающих, полузащитников и защитников.