

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

**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.

Полученные результаты имеют важное практическое значение для профессиональной деятельности тренеров работающих со спортсменами клубных команд. Социальная значимость исследования заключается в разработке модельных характеристик функциональной готовности спортсменов, позволяющих эффективно осуществлять отбор перспективных футболистов в команду основного состава.

## **И.А. НОЖКО**

Республика Беларусь, Барановичи, УО «Барановичский государственный университет»

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**Цель работы.** Обоснование методики педагогического контроля за уровнем развития силовой выносливости постуральных мышц у младших школьников.

**Методы.** С целью изучения уровня развития силовой выносливости постуральных мышц у младших школьников была использована методика педагогического контроля, которая включала 5 контрольных упражнений (тесты), предложенные Т.Е. Виленской. Базой исследования было выбрано государственное учреждение образования «Гимназия № 3» г. Барановичи.

Были сформированы три группы: первая экспериментальная группа (ЭГ-1); вторая экспериментальная группа — ЭГ-2 и третья контрольная группа — КГ-3. Выборку испытуемых составили школьники в возрасте от 8 до 9 лет (по 20 человек в каждой группе).

**Результаты.** Полученные данные свидетельствуют о недостаточном развитии силовой выносливости постуральных мышц младших школьников. Еще одной выявленной особенностью развития силовой выносливости стала достаточно большая разбежка в результатах. Это означает крайнюю неравномерность в физическом развитии учащихся начальных классов. В мае 2015 г. результаты тестирования силовой выносливости постуральных мышц отличались от данных, полученных в начале эксперимента во всех группах. В ЭГ-1 ЭГ-2 был выявлен прирост показателей по 5 контрольным упражнениям. В ЭГ-1 наблюдался незначительная положительная динамика.

Более высокие результаты были получены в ходе тестирования младших школьников ЭГ-2. По всем пяти тестам повторные показатели стали приближаться к норме (в среднем 22–24 секунды). Результаты тестирования КГ-1 остались на исходном уровне. Вышесказанное позволяет сделать вывод об эффективности применения методики педагогического контроля силовой выносливости постуральных мышц.

**Выводы.** Приоритетная цель физического воспитания младших школьников в контексте «здоровьесбережения» – обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета», так называемых постуральных мышц.

Педагогический контроль уровня силовых способностей постуральных мышц в младшем школьном возрасте может содействовать повышению физической подготовленности учащихся начальной школы, что позволит сохранить и укрепить здоровье позвоночника, так называемого столба «здоровья».