

стей, стоит обратить внимание на обеспечение избирательности воздействия средств данного вида спорта на профессионально важные качества будущих работников.

### **Литература.**

1. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура* / Ю.И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – с. 444.
2. Ильинич, В.И. *Профессионально-прикладная физическая подготовка работников сельского хозяйства лесостепной зоны* / В.И. Ильинич, А.А. Костин. – Саратов: ССХИ, 1972. – 124 с.
3. Ильинич, В.И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник* /
4. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.: ил.
5. Севастьянов, В.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов вузов* / В.В. Севастьянов // *Инновационные технологии и технические средства для АПК: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов.* – Ч.2. – Воронеж: ВГАУ, 2014. – С. 217-221.
6. Суханова, М.Г. *Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Автореф. дисс. канд. пед. наук.* – М., 2004. – 24 с.

УДК 796.081

## **ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ**

**Демиденко М.Г., Ильков В.А., Руденко Т.Н.**

УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»,  
г. Гомель, Беларусь

В современном обществе большое внимание уделяется развитию и возрождению исконно национальных видов спорта. В Беларуси одним из таких видов является гиревой спорт. Популяризация гиревого спорта в Беларуси стремительно распространяется по всем регионам республики. Важным и порой определяющим фактором в этом является то, что данный вид спорта не требует больших финансовых вложений, для тренировочных занятий и соревновательных мероприятий достаточно небольшого помещения, а стоимость инвентаря далека от заоблачных цен. Важными мотивирующими факторами для массового вовлечения всех слоев населения к занятиям данным видом спорта являются: его общедоступность, практически в любом возрасте этот вид спорта не противопоказан; возможность заниматься людям с различным уровнем достатка, а также «историческое прошлое» - это исконно русский вид спорта, сочетающий в себе силу, мужество и выносливость. Исходя из всего выше сказанного и неподдельного интереса к данному виду спорта со стороны населения и государства, становится актуальной необходимостью целенаправленного изучения специфики гиревого спорта, и проведения научно-методической работы по поиску наиболее эффективного построения учебно-тренировочного процесса.

Анализируя научно-методическую литературу, можно отметить развитие различных подходов к решению проблем повышения качества учебно-тренировочного процесса. На наш взгляд наиболее перспективным направлением в этом вопросе является моделирование, создание моделей и эталонных характеристик, способствующих наиболее эффективному управлению тренировочным процессом.

Не будет открытием, что перспектива достижения высокого спортивного результата в гиревом спорте, как и в любом другом, определяется оптимальным уровнем физической подготовленности в юношеском и подростковом возрасте. Эталонные характеристики выступают первоначальным ориентиром и более достоверной основой для эффективного научно обоснованного проведения учебно-тренировочного процесса гиревиков. В исследованиях последних лет в системе управления физической подготовкой спортсменов очень большое признание завоевало моделирование различных сторон мастерства спортсменов и методов тренировки.

В этой связи актуальным видится целенаправленная работа по решению следующих задач:

1. Обосновать важность построения учебно-тренировочной деятельности начинающих спортсменов-гиревиков таким образом, чтобы учитывались наиболее качественные показатели их физической готовности с учетом возрастных особенностей.

2. Выявить возможности эталонных показателей физической готовности с учетом нормативных показателей к развитию двигательных способностей у спортсменов.

3. Создать и внедрить в тренировочный процесс комплекс диагностического инструментария и методик, позволяющих эффективно оценивать показатели физической подготовленности спортсменов-гиревиков с учётом специфики двигательных качеств и биомеханических особенностей техники гиревого спорта.

4. Разработать научное обеспечение и методики повышения уровня физической подготовленности с использованием эталонных показателей в учебно-тренировочном процессе спортсменов-гиревиков.

Для внесения вклада в решение поставленных работ нами были проведены следующие исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ научно-исследовательских работ по данной тематике. Нами был разработан и использован диагностический инструментарий: педагогическое наблюдение, анкетирование, контрольные испытания физической подготовленности спортсменов. Полученные результаты мы обработали с помощью инструментов анализа данных и статистических методов обработки данных.

Опираясь на анализ и результаты проведенного диагностического исследования, мы выявили особенности динамики физической подготовленности спортсменов-гиревиков, разработали нормативные требования и произвели расчёт модельного уровня. Опираясь на учебные программы, а также на разработки ведущих тренеров по гиревому спорту, мы использовали на диагностическом этапе 10 двигательных тестов, по результатам которых мы смогли определить показатели основных двигательных качеств необходимых для дальнейшего развития и улучшения результатов спортсменов, занимающихся гиревым спортом. В число вошли: бег 30 м, бег 1000 м, подъём гирь на грудь, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на высокой перекладине, толкание набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бросок мяча двумя руками снизу вперёд, наклоны вперёд и кистевая динамометрия [1].

На этом этапе исследования нам представилась возможность выявить, что контингент занимающихся новичков не даёт оснований рассчитывать на высокие спортивные результаты в ближайшей перспективе по причине недостаточно развитых важных качеств спортсменов-гиревиков. В совокупности анализа результатов исследований, проведенных нами и результатов исследований учёных (Л.С. Дворкин, Кадилов Н.Н., Тихонов В.Ф. и др.), мы можем сделать следующее заключение. Во время исполнения соревновательных упражнений в работу, прежде всего, активно включаются мышцы плечевого пояса, туловища и ног, именно они имеют принципиально важное значение для обеспечения качественного выполнения упражнения. В момент поднятия снаряда и его фиксации, когда спортсмен выполняет упражнение классического двоеборья, наибольшая нагрузка приходится на мышцы ног и рук. В этой ситуации работа спортс-

мена носит ярко выраженный скоростно-силовой характер. Выполнение одного упражнения продолжительностью 10 минут во время соревнований и тренировок требует от спортсмена достаточно высокого уровня развития специальной выносливости и скоростно-силовой выносливости. Одним из главных качеств спортсмена-гиревика является – гибкость, обусловленная способностью позвоночного столба, а также локтевых и коленных суставов обеспечивать правильное исходное положение с наименьшим напряжением мышц [2].

По результатам тестирования нами были спрогнозированы эталонные характеристики и уровень модельного развития физической подготовленности, оптимально способствующие росту физических качеств, при этом они должны быть не завышенными и реально достигаемыми.

Полученные на первом этапе нашего исследования результаты позволили выработать стратегию проведения экспериментальной работы. Так на базе УО Гомельского технического университета в период с 2017 года по 2019, в учебно-тренировочном процессе мы использовали разработанные эталонные характеристики, комплекс упражнений, направленный на развитие отстающих физических качеств, для статистического отчёта были разработаны табличные данные, которые позволяют перевести результаты тестирования в баллы. Таким образом, в ходе осуществления тренировочного процесса определялся уровень развития физической подготовленности по комплексу предложенных тестов, результаты, полученные в ходе тестирования, переводились в баллы, параллельно выявлялась величина расхождения с эталонными характеристиками. Как результат составлялось заключение, где выявлялись слабые и сильные стороны физической подготовки спортсмена. Каждый испытуемый вёл дневник самоконтроля, в который вносились индивидуальные показатели диагностики тестирования его специальной физической подготовленности по конкретному двигательному тесту.

По итогам анализа результатов спортсменов-гиревиков, участвующих в исследовании, отчётливо прослеживается тенденция к развитию у тех занимающихся, которые использовали в тренировочном процессе разработанную методику. В экспериментальной группе большее количество испытуемых достигли модельного уровня как по количеству итоговых оценок, так и по количеству показателей двигательных тестов. Данное исследование установило чёткую зависимость между уровнем физической подготовленности спортсмена и соревновательным результатом. Так спортсмены демонстрирующие высокие результаты в соревновательной деятельности, имели высокие показатели в тестировании физической подготовленности. В этой связи, можно с полной уверенностью утверждать, что достижение значений модельного уровня в предложенных контрольных упражнениях реально способствует повышению спортивного результата.

Таким образом, разработанные модельные характеристики различных сторон подготовленности начинающих спортсменов позволяют целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, эффективность которого на прямую влияет на достижение запланированных спортивных результатов. Именно опора на модельные характеристики способствует обеспечению повышения качества процесса физической подготовки спортсменов-гиревиков, который, в свою очередь, обеспечивает гармоническое физическое развитие занимающихся, позволяет его своевременно корректировать, а также исключает форсированную подготовку спортсменов.

### ***Литература.***

1. Алексеенко, А.Ф. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие для студентов, обучающихся по циклу ГСЭД / А. Ф. Алексеен-

ко, А. В. Холопов; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. аграр. ун-т". Омск, 2005. - 90 с.

2. Павлов, В.Ю. Особенности подготовки юношей 15 лет в гиревом спорте / В.Ю. Павлов // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы III Международной научно-практической конференции (11 ноября 2012 г.). – Владимир: Изд-во ВГУ, 2012 С. 95-97.

УДК. 796.853

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Дубко Т.В., Новицкий П.И., Шкирьянов Д.Э.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»  
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая подготовка юных баскетболистов, связанная с развитием физических качеств на этапе начальной подготовки, является ведущей стороной тренировочного процесса, выступает основой формирования базовых технических приемов игры в баскетбол [1, 2]. Особую актуальность эта задача приобретает в связи часто наблюдаемым посредственным уровнем физической подготовленности детей в спортивных секциях внеклассной работы в учреждениях общего среднего образования и даже среди детей, занимающихся баскетболом в ДЮСШ. Так, результаты проведенного нами исследования физической подготовленности юных баскетболистов первого года обучения в ДЮСШ выявили у учащихся низкий уровень как специальной, так и общей физической подготовленности. Причем, проблема уровня развития физических качеств, затрагивает все основные из них (сила, скоростно-силовые, гибкость, ловкость) [3].

Низкий уровень общей физической и специально-технической подготовленности юных баскетболистов групп начальной подготовки безусловно выступает отрицательным фактором для последующих этапов многолетней подготовки спортсменов с перспективой достижения высокого уровня.

В теории и методике спортивной тренировки юных баскетболистов известны различные взгляды о путях и ведущих аспектах совершенствования данного процесса. Одни связывают это с селекционной работой (Д. Вуден, В.З. Бабушкин и др.), другие - со специально-технической подготовленностью (В.И. Лях и др.), с методическим обеспечением адекватным возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов и др.) и т.д.

Изучение специальной литературы и собственный практический опыт тренерской работы с группами начинающих баскетболистов показывают, что одним из не достаточно реализованных методических решений в направлении снижения остроты данной проблемы, является не достаточное внимание тренеров к более широкому и рациональному использованию в группах начальной подготовки упражнений асимметрической направленности.

Непосредственная экспериментальная апробация специально отобранных асимметричных упражнений, используемых с учетом физической и специально-технической подготовленности начинающих баскетболистов, строго регламентированных по параметрам тренировочной нагрузки, постоянно включаемых в тренировочный процесс при решении задач, как физической, так и технической подготовки, подтвердила правильность и педаго-