

Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 378–381.

В. А. Тырлова, К. П. Новикова, Д. А. Плешкунов

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

БЕГОВАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

В нашей стране активно развивается такой вид спорта, как современное пятиборье.

Барон Пьер де Кубертен создал олимпийский вид спорта – современное пятиборье. С момента создания современных Олимпийских игр он был убежден, что людям необходим такой вид спорта, который покажет гармонию интеллекта, души и тела. При этом Пьер де Кубертен адаптировал его под требования своего времени, включив в пятиборье виды, владение которыми необходимо офицеру кавалерии. Он должен был уметь ездить на незнакомой лошади, участвовать в бою с пистолетом и шпагой, плавать и бегать [1].

Современное пятиборье – комплексный вид спорта, который состоит из следующих дисциплин: фехтование, плавание, верховой езды (конкуру) и комбинированного вида. Развитие современного пятиборья как вида спорта и изменения, которые происходили в правилах соревнований, имеют существенное влияние на соревновательную деятельность, спортивный результат и систему подготовки спортсменов в этом виде спорта.

Революционными для современного пятиборья стали изменения, произошедшие в 2008 году после Олимпийских игр 2008 года (г. Пекин, КНР). Эти изменения произошли в формате проведения соревнований и объединении двух дисциплин комплекса (стрельбы и бега) в один комбинированный вид. Вследствие этих изменений соревнования по современному пятиборью начали проводиться в четырех дисциплинах, а не в пяти как было до этого [6].

В 2010 году запретили использовать гидрокостюмы в соревнованиях по плаванию. После данного запрета результаты стали больше соответствовать функциональным возможностям спортсменов [2, 3].

В 2010 году, на первых Юношеских Олимпийских Играх, проходивших в Сингапуре, в соревнованиях по современному пятиборью, успешно дебютировала технология лазерного оружия. После удачного введения этой технологии в юношеский спорт, в 2011 году, стрельба из пневматического пистолета в комбинированном виде программы заменена на лазерное оружие и у взрослых спортсменов. [11].

Последние изменения правил 2011 года существенно повлияли на скорость выполнения стрельбы по сравнению с правилами 2008–2011 годов. Таким образом, можно утверждать, что система подготовки спортсменов в комбинированном виде требует углубленного анализа и существенных корректив в плане стрелковой подготовки в сочетании с бегом. Большое внимание при подготовке спортсменов в комбинированном виде нужно также уделять скорости ведения стрельбы [7, 9].

Все изменения правил по современному пятиборью вносят коррекцию во вклад компонентов в спортивный результат и взаимосвязи между дисциплинами современного пятиборья.

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время как в Республике Беларусь, так и в странах ближнего зарубежья, сформировалась достаточно эффективная система тренировки в современном пятиборье.

Однако изменившиеся правила соревнований требуют от специалистов изменений в проведении тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в современном пятиборье.

Предмет исследования – структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Цель исследования – разработка экспериментальной структуры предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности предлагаемой методики (экспериментальной структуры распределения нагрузки) и ее влияния на результат в отдельных видах пятиборья. Эксперимент проведен на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по прикладным видам спорта. Всего в педагогическом эксперименте принимали участие 7 спортсменок высшей квалификации, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Одним из ключевых этапов подготовки высококвалифицированных спортсменок является этап предсоревновательной подготовки.

Технология тренировочного процесса на данном этапе является одним из важнейших компонентов реализации накопленного в процессе многолетней подготовки потенциала спортсмена.

Ниже в таблице 1 отображены тренировочные занятия на предсоревновательном этапе, которых 17–18 штук, где в 85 % случаев используется следующее соотношение видов деятельности в микроциклах:

Характерно, что подобная структура микроцикла на предсоревновательном этапе планируется на весь период подготовки и изменениям, по мере приближения к соревнованиям, немного изменялись лишь параметры объема и интенсивности, в зависимости от задач каждого микроцикла. Однако данный вариант планирования был актуален до введения новых правил соревнований и замене кроссового бега 4 отрезками по 800 метров, чередующихся со стрельбой (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение видов тренировочной направленности на этапе предсоревновательной подготовки в современном пятиборье

Количество тренировочных занятий в микроцикле					Общее количество тренировок
Фехтование	Плавание	Стрельба	Бег	Верховая езда	
3	5	5	3	2	18

Таким образом, больше внимания рекомендуют отдавать таким видам многоборья, как стрельба, фехтование и плавание. Наименьшее внимание уделяется подготовке в беге и верховой езде.

Таким образом, анализ структуры соревновательной деятельности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, показывает, что специалистам, тренерам и спортсменам при совершенствовании системы подготовки пятиборцев большое внимание необходимо уделить повышению эффективности беговой подготовки.

На основании литературного обзора, анкетирования ведущих тренеров-практиков, нами была разработана структура беговых нагрузок квалифицированных пятиборцев.

В соответствии с разработанной структурой соотношение видов тренировочной направленности в микроцикле было изменено (таблица 2): увеличено количество тренировочных занятий (4) беговой направленности. Введены тренировочные занятия (2), моделирующие комбинированный вид современного пятиборья, в связи с этим, снижено число тренировочных занятий по стрельбе (2). Также нами включены в тренировочный процесс разработанные комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений. В связи с нестабильным выступлением ряда спортсменок в верховой езде было принято решение об увеличении числа данных тренировочных занятий до 3. Количество и направленность тренировочных занятий по фехтованию и плаванию не изменилось (соответственно 3 и 5 тренировок).

Таблица 2 – Экспериментальное соотношение видов тренировочной направленности на этапе предсоревновательной подготовки в современном пятиборье (микроцикл)

Количество тренировочных занятий в микроцикле						Общее количество тренировок
Фехтование	Плавание	Стрельба	Беговая подготовка		Верховая езда	
			Бег	Бег + стрельба		
3	5	2	4	2	3	18

Анализ данных полученных по итогу контрольных соревнований показал, которые показаны в таблице 3, что в таких видах пятиборья как плавание ($264,5 \pm 1,35$ экспериментальная группа, $266,5 \pm 1,36$ контрольная) и комбинированный вид (бег 4×800 и стрельба, $532,20 \pm 2,04$ экспериментальная, $512,20 \pm 1,6$ контрольная группы) выявлена достоверность различий в пользу экспериментальной группы. В таких видах современного пятиборья как верховая езда и фехтование достоверность различий выявлено не было.

Таблица 3 – Результаты контрольных соревнований в отдельных видах современного пятиборья ($X \pm m$)

Дисциплина пятиборья, баллы	Экспериментальная группа $M_1 \pm \sigma$	Контрольная группа $M_1 \pm \sigma$	Достоверность различий Р
Фехтование	$254,25 \pm 1,65$	$258,5 \pm 1,32$	$>0,05$
Плавание	$264,5 \pm 1,35$	$266,5 \pm 1,36$	$<0,05$
Верховая езда	$280,5 \pm 1,23$	$279,5 \pm 1,03$	$>0,05$
Комбинированный вид (стрельба и бег)	$532,20 \pm 2,04$	$512,20 \pm 1,6$	$<0,05$

Таким образом, экспериментально доказана эффективность разработанной структуры беговых нагрузок квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, в предсоревновательном этапе подготовки, что благоприятно влияет на результативность.

Список использованных источников

1. Питын, М.П. Эволюция правил соревнований в современном пятиборье: учеб.-метод. пособие / М.П. Питын, С.С. Стецкович // Вестник Черниговского национального педагогического университета: Выпуск 86, том 1 – Чернигов: 2011. – 449–454 с.
2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский; – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
3. Современное пятиборье. Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. А.Н. Варакина; – М.: ФИС, 1985. – 66 с.
4. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова – М.: Олимпийская литература, 1995. – 230 с.
5. Дрюков, В.А. Структура построения годичного цикла в современном пятиборье: методические рекомендации по современному пятиборью / В. А. Дрюков. – Киев: Здоров'я, 1989. – 10 с.
6. Варакин, А.П. Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в современном пятиборье: учебное пособие для институтов физ. культуры. / А.П. Варакин; – М.: ФИС., 1983. – 100 с.

7. Козарь, В.М. Пятиборье: от Олимпиады к Олимпиаде / В.М. Козарь. – М. Спорт, 1997. – 103 с.
8. Новиков, И.А. Пять дней и вся жизнь / И.А.Новиков. – М.: Молодая гвардия, 1974. – 240 с.
9. Догерти, Д.К. Современная лёгкая атлетика / Д.К.Догерти. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 461 с.
10. Гильмор, Г. В. Без труб, без барабанов / Г. В. Гилмор, П. А. Снелл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 227 с.
11. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: учеб. пособие для студентов. / Казань: Издательство КГТУ, 1998. – 63 с.

Т. А. Чередник

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

НЕЙРОИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Нейропсихология достаточно молодое научное направление изучающее развитие и формирование познавательных процессов головного мозга, возможности к быстрому запоминанию информации. Предметом исследования нейропсихологии является внимание человека, возможности его концентрации и переключения.

В настоящее время существует много различных методик, способствующих развитию психических процессов. Одним из актуальных инновационных технологий, внедряемых в образовательных процесс дошкольников, являются нейропсихологические технологии [1].

Нейроигры – это специальные двигательные упражнения, способствующие развитию психических процессов. Упражнения задействуют мозг ребенка, развивают концентрацию внимания, память, речь, работоспособность, мышление, мелкую и общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, активизируют речь.

Мозг человека состоит из двух полушарий, и каждое из них выполняют свои особые функции. Левое полушарие отвечает за речь, логику, анализ, математические способности. Правое – за восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление. Для слаженной работы мозга необходимо взаимодействие полушарий.

Межполушарные связи формируются вплоть до 12–15 лет. Но особое значение ученые придают возрастному периоду от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловое различение звуков и многое другое.

Деятельность левого и правого полушария непосредственно связана с деятельностью левой и правой руки человека, таким образом, развивая моторику детей, мы воздействуем на левое и правое полушарие.

Левое полушарие перерабатывает информацию логически и последовательно, отвечает за развитие речи, письма и чтения, а также за анализ и принятие решений. Оно отвечает за интеллект и аналитическое мышление человека, благодаря работе левого полушария мы запоминаем название вещей, даты, имена, а также способны решать математические задачи.

Работа правого полушария ответственно за обработку невербальной информации, которая выражается в символах и образах, обрабатывая информацию пространственно и зрительно. Оно отвечает за воображение человека, мечты и фантазии, а также способность сочинять стихи и песни, а также оно ответственно за параллельную обработку информации, способность человека анализировать, решать задачу одновременно, решая проблему в целом [2].

В работе воспитателя часто встречаются дети с различными трудностями и проблемами в обучении (дефицит внимания, трудности в запоминании, гиперактивность и т.д.). Игровые технологии повышают мотивацию и интерес, помогают не бояться ошибок, развивают коммуникации.

Играя, дети получают удовольствие, от взаимодействия друг с другом, соревнуясь, стараясь победить. При выполнении определённых физических действий в ходе нейроигр образуются нейронные связи, направленные на развитие концентрации и внимания, координации,