

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

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ  
И ТУРИЗМУ**

Материалы XV Международной научной сессии  
по итогам НИР за 2016 год,  
посвященной 80-летию университета

(Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.)

В четырех частях

Часть 1

Минск  
БГУФК  
2017

УДК 796(06)(476)  
ББК 75(4Бел)  
Н34

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

**Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 1. – 320 с.**

ISBN 978-985-569-158-8 (ч. 1).

ISBN 978-985-569-157-1.

В материалах XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год (ч. 1) рассматриваются современные подходы в Республике Беларусь и за рубежом к подготовке спортсменов различной квалификации.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

**УДК 796(06)(476)**

**ББК 75(4Бел)**

**ISBN 978-985-569-158-8 (ч. 1)**  
**ISBN 978-985-569-157-1**

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2017

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

*Шутова С.Е.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,

*Константиновская Н.О.*,

*Батьковская А.М.*,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Украина

**Актуальность.** Значение разминки перед тренировкой спортсменов и непосредственно перед соревнованиями общеизвестно. В связи с повышающимся в последнее время уровнем спортивных достижений, значимость разминки стала особенно велика. Разминка должна быть научно обоснованной, соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена и характеру соревнований. Потребность в выполнении разминочных упражнений физиологически объясняется тем, что органы и системы человека в покое обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на нужном функциональном уровне, потому требуется некоторое время на «разгон» и подготовку функциональных систем организма к предстоящей работе [1; 2; 4].

Разминка обычно должна представлять собой систему достаточно строго регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений, последовательно и в то же время без излишнего форсирования готовящих системы организма к выполнению основной деятельности спортсмена [3; 4]. При этом следует отметить, что невысокая эффективность традиционных разминочных упражнений, используемых командами высокого класса, не решает полный объем задач подготовки организма спортсмена к предстоящей игровой деятельности. Особенно данный вопрос актуален для женских команд, где характер, структура и направленность предыгровой разминки должны существенно отличаться от разминочных упражнений, используемых мужскими командами высокого класса [1; 4].

**Ключевые слова:** разминка, высококвалифицированные баскетболистки, соревновательная деятельность.

**Целью** нашей работы явилось выявление особенностей организации и проведения предыгровой разминки, способствующих повышению эффективности соревновательной деятельности баскетболисток высокого класса.

### **Задачи исследования:**

- 1) проанализировать данные специализированной научно-методической литературы и обобщить результаты практического опыта ведущих специалистов в области баскетбола;
- 2) изучить функциональные особенности воздействия предыгровой разминки на функциональные возможности организма высококвалифицированных баскетболисток;
- 3) определить динамику изменения ЧСС в разные периоды предыгровой подготовки баскетболисток высокого класса;
- 4) разработать практические рекомендации по использованию предметного комплекса разминочных упражнений, обеспечивающих эффективную предыгровую подготовку высококвалифицированных баскетболисток.

### **Методы и организация исследования:**

- 1) анализ специализированной научно-методической литературы;
- 2) видеоанализ;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) пульсометрия;
- 5) методы математической статистики.

Исследования проводились на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины во время туров Чемпионата Украины среди женских команд Высшей лиги 2014–2015 гг.

В исследованиях приняло участие 12 баскетболисток команды ТИМ-СКУФ, возраст которых на момент проведения исследований составил 18–32 года, стаж занятий спортом – 7–18 лет, из них мастеров спорта – 7 человек и кандидатов в мастера спорта – 5 человек; количество спортсменок, входящих в состав Национальной сборной Украины, – 2 человека, количество претендентов – 5 человек.

### Результаты исследования и их обсуждение

Нами было проведено изучение функциональных особенностей предыгровой разминки баскетболисток, представляющих вышеупомянутую команду. Исследования включали определение динамики изменения ЧСС в разные периоды предыгровой подготовки: до начала разминки, в период «вработывания», в период «устойчивого состояния», перед представлением команд, после завершения разминки за 10-секундный интервал времени.

Для качественной характеристики проведенных нами исследований и последующей возможности правильной разработки практических рекомендаций команда ТИМ-СКУФ в течение 10 игр по нашей просьбе и с согласия тренерского состава осуществляла предыгровую разминку, по своей структуре и содержанию, аналогичную предыгровой разминке Национальной сборной Украины.

В конце каждого из вышеупомянутых периодов разминки, спортсменки проводили самостоятельный контроль ЧСС с последующей регистрацией показателей и расчетом среднего значения за 10 игр (рисунок 1).

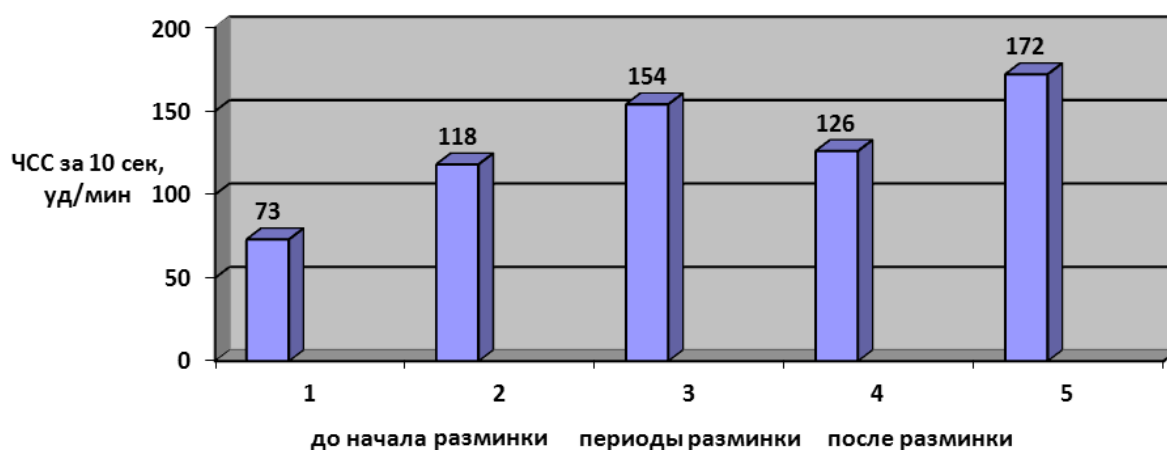


Рисунок 1 – Динамика изменения ЧСС высококвалифицированных баскетболисток в разные периоды предыгровой разминки (за 10 игр)

1 – начало предыгровой разминки; 2 – первые 4–5 минут – «вработывание»;  
3 – 6–8 минут – «устойчивое состояние»; 4 – бросковые упражнения или игра 5'5'; 5 – последние 3 минуты предыгровой разминки.

Полученные результаты показывали, что частота сердечных сокращений до начала предыгровой разминки составила в среднем 73,0 уд/мин. В течение первых 4–5 минут – в ходе процесса «вработывания», показатель ЧСС поднимался в среднем до 118,0 уд/мин. На протяжении следующих 2–3 минут ЧСС возрастала до 154,0 уд/мин, что указывало на период наступления «устойчивого состояния». Однако последующие бросковые упражнения или игра 5'5', а также представление команд снижали показатель ЧСС до 126,0 ударов в минуту.

Последние 3 минуты предыгровой разминки, которые включали активные беговые упражнения высокой интенсивности, увеличивали показатель ЧСС до 172 уд/мин, после чего пять баскетболисток команды в течение двух минут выходили на площадку и начинали игру.

Таким образом, следует заключить, что такая система предыгровой разминки баскетболисток высокого класса не решает вопросы подготовки их организма к предстоящей деятельности, характеризующейся высокой двигательной активностью, а, наоборот, требует внесения соответствующих корректив, как относительно структуры, так и содержания предыгровой подготовки спортсменов.

Характеристика и описание рекомендуемых разминочных упражнений для высококвалифицированных баскетболисток. Результаты, проведенного нами анализа структуры, характера и направленности предыгровой разминки высококвалифицированных баскетболисток показали необходимость разработки, представления и внедрения в практику спортивной подготовки спортсменов высокого класса новых, научно обоснованных рекомендаций относительно организации, построения и проведения предматчевого комплекса разминочных упражнений.

Прежде всего следует отметить, что предыгровая разминка должна состоять из двух взаимосвязанных частей: общей и специальной. Цель общей части – подготовить опорно-двигательный аппарат спортсмена к предстоящему виду деятельности. Специальная часть разминки должна быть направлена на решение следующих задач:

- вработывание функциональных систем организмов спортсменов и подведение их к выполнению работы околопредельной интенсивности;
- подготовка опорно-двигательного аппарата игроков для выполнения конкретных, специальных действий взрывного характера – прыжков, рывков на перехват мяча, спринтерского бега на 20–25 м и т. п.;
- направление работы двигательной системы баскетболистов для эффективного выполнения бросков мяча в корзину с различных дистанций.

Мы предлагаем включать в систему предыгровой разминки высокоинтенсивные упражнения, соответствующие специфике игровых действий. Поскольку разминка должна быть непродолжительной, максимальный эффект могут дать комплексные упражнения, требующие выполнения нескольких различных приемов (ведение мяча, передачи, броски, преодоление сопротивления, защитные действия и др.) в условиях, по возможности приближенных по структуре, напряженности и интенсивности к игровым действиям.

Структура разминки «стартовой пятёрки» и ближайшего резерва должна быть такой, чтобы ее интенсивность постепенно росла и в последние 5 минут частота пульса спортсменов поддерживалась на уровне 170–190 уд/мин. Это обеспечит включение в работу и настройку всех систем организма, подготовит его к выполнению двигательных действий околопредельной интенсивности. Не должен тренер забывать и об эстетической, эмоционально-зрелищной стороне разминки, направленной на развлечение зрителей и привлечение их симпатий на сторону своей команды, так как зрители пришли отдохнуть и получить удовольствие и эмоциональный заряд от предстоящего зрелища.

Нами разработаны примерные разминочные упражнения, непосредственно направленные на решение конкретных задач предыгровой разминки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в баскетболе.

*Упражнение 1:* все игроки делятся на четыре команды по три баскетболиста в каждой, у каждой из них есть по одному мячу (рисунок 2). Игрок номер 4 выполняет бросок с «защитником», роль которого выполняет игрок номер 5.

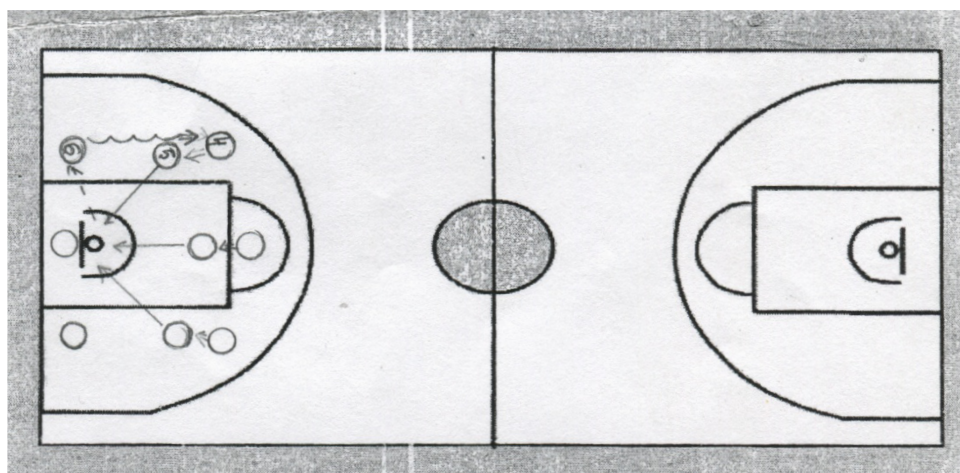


Рисунок 2 – Схематическая структура выполнения разминочного упражнения 1

«Защитник», после выполнения броска «нападающим», устремляется под щит, стремясь не дать мячу коснуться площадки. Как только игрок номер 5 сделал подбор, он возвращает мяч «нападающему». В это время третий партнер (игрок номер 6) делает рывок из-за лицевой линии к игроку под номером 4 и начинает выполнять функции «защитника». После каждых пяти попаданий происходит смена «нападающего». За три минуты каждый игрок выполняет 20–25 бросков, частота пульса 175–185 уд/мин. «Защитник» не должен касаться мяча при выполнении бросков «нападающим».

*Упражнение 2:* выполняется пятью мячами (рисунок 3). Игроки 4, 5, 6, 7, 8, 9 на правом фланге, образовав круг, перемещаются по кругу, принимая и передавая между собой три мяча в беспорядочном положении.



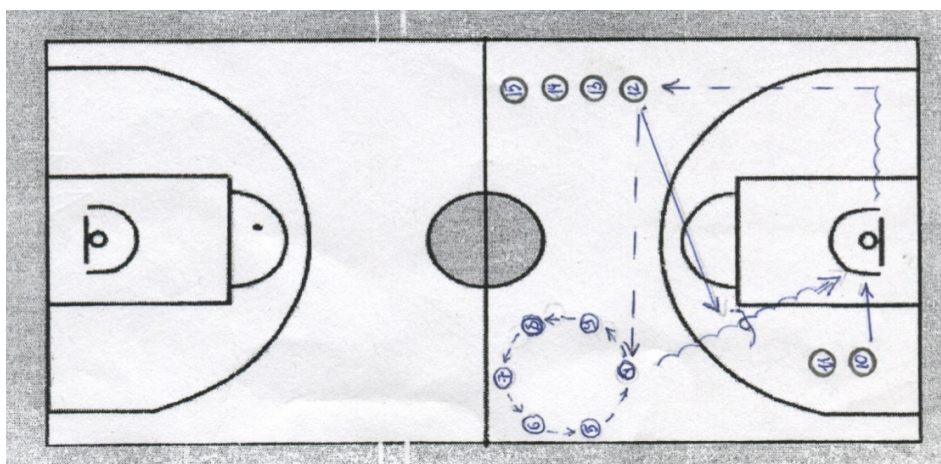


Рисунок 3 – Схематическая структура выполнения разминочного упражнения 2

В правом углу площадки расположены игроки 10 и 11 которые подбирают отскочивший от корзины мяч и, выполнив короткий дриблинг, выходят из штрафной зоны и передают мяч направляющему из колонны на левом фланге. На противоположном фланге располагаются игроки 12, 13, 14 и 15 в колонне по одному, у каждого из которых в руках по мячу. Направляющий колонны на левом фланге передает мяч одному из игроков из круга и тут же начинает защищаться против него. Получив передачу, игрок, вышедший из круга, пытается обыграть защитника и провести атаку корзины. Игрок 10, расположенный в правом углу площадки, подбирает мяч, быстрым коротким ведением выходит из штрафной зоны и передает мяч игроку из колонны на левом фланге и сам занимает место в конце колонны. Игрок, выполнивший бросок, занимает место в правом углу, а игрок, который защищался, переходит в круг т. д.

*Упражнение 3:* игроки команды занимают позиции так, как указано на рисунке 4. Суть упражнения заключается в завершении контратаки в численном большинстве 2×1. Нападающий под номером 4, который стоит у боковой линии, делает рывок по дуге в сторону щита. Несколько отстав, его сопровождает защитник под номером 5. Одновременно с ними начинает движение игрок, стоящий в центре площадки. Выбрав удобный момент для партнера и для передачи, игрок с мячом выполняет передачу с отскоком от площадки или навесную передачу. А нападающий, получив передачу от партнера, завершает атаку на максимальной скорости. Вслед за этими игроками начинает движение следующая тройка. После завершения атаки игроки меняются местами. Игрок, передающий мяч, становится защитником, защитник – нападающим без мяча. Игрок, который завершает атаку, становится в центре. На исходные позиции игроки возвращаются бегом.

Упражнение можно использовать на завершающей стадии трехминутной части разминки. Упражнение следует выполнять как с левой, так и с правой стороны. ЧСС при этом достигает 180 уд/мин и выше.

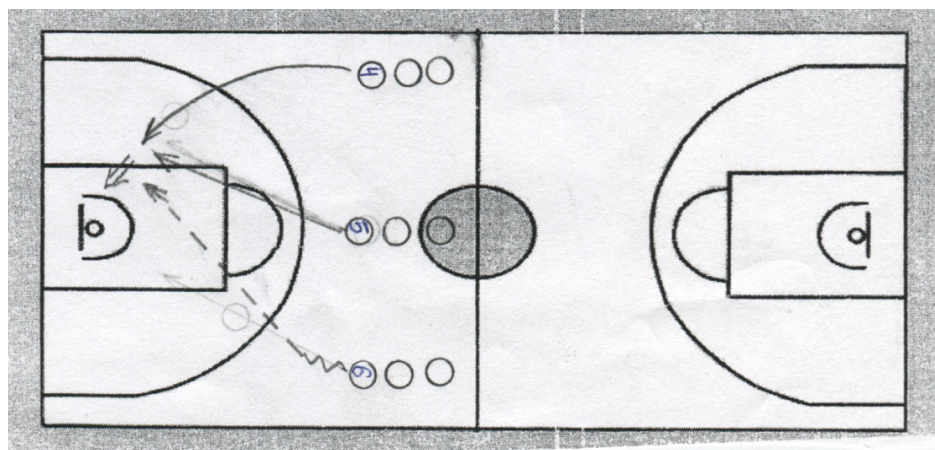


Рисунок 4 – Схематическая структура выполнения разминочного упражнения 3

**Выводы.** Установленная субъективная взаимосвязь результативности игровых действий баскетболисток и особенностей организации и проведения их предигровой разминки действительно дает возможность утверждать о повышении эффективности соревновательной деятельности баскетболисток при условии качественной предигровой подготовки.

Предложенный нами комплекс разминочных упражнений направлен, прежде всего, на устранение выявленных нами в ходе исследований «ошибок» в организации и проведении предигровой подготовки женских баскетбольных команд.

Внедрение данных упражнений и разработанных, согласно результатам исследований, практических рекомендаций в спортивную практику подготовки высококвалифицированных баскетболисток даст возможность не только повысить результативность их игровой деятельности, но и избежать возникновения негативных состояний, связанных с функциональной неготовностью организма к предстоящей работе, а также снизить риск получения травм, сохранив здоровье и спортивное долголетие спортсменов.

1. Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учеб. для ВУЗов физ. восп. / В. М. Корягин. – Львов: Край, 1998. – 192 с.

2. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 502 с.

3. Поплавский, Л. Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л. Ю. Поплавский, С. С. Шутова // Материалы Междунар. науч. конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». – Кишинев, 2016 г. – Т. II. – С. 287–293.

4. Поплавский, Л. Ю. Влияние предигровой разминки на эффективность соревновательной деятельности баскетболисток высокого класса / Л. Ю. Поплавский, С. С. Шутова, А. М. Батьковська // Материалы Междунар. науч. конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». – Кишинев, 2016 г. – Т. II. – С. 293–299.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ: НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

*Юсковец Е. И.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Спорт в качестве продукта общественного развития составляет органическую часть культуры общества и является сферой подготовки человека к различным видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важнейших средств этического и эстетического воспитания. Специфическая особенность и конечная цель спорта – это физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Как свидетельствуют события последнего олимпийского цикла, спорт – это политика, где демонстрируется своего рода уровень мощи державы и ее граждан.

Отличительной чертой современного спорта является нарастающая коммерциализация и профессионализация. Расширение календаря различных соревнований и возрастание призового фонда приводит к расширению возрастного диапазона участников (в том числе и к омоложению), а также интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности.

Массовый спорт является отправной точкой в спорт высших достижений, а также дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Главная же цель спорта высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов и побед на крупнейших спортивных соревнованиях.