

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

# **ЦЕННОСТИ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА**

Материалы Международного научного конгресса

18–20 апреля 2018 г.

В двух частях

Часть 2

Минск  
БГУФК  
2018

УДК 796(06)  
ББК 75ф  
Ц37

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

*Репкин С.Б.*, д-р экон. наук, доцент (гл. редактор);  
*Морозевич-Шилюк Т.А.*, канд. пед. наук, доцент (гл. редактор);  
*Антонов Г.В.*, канд. пед. наук, доцент; *Банецкая Н.В.*, канд. биол. наук, доцент;  
*Барташ В.А.*, доцент; *Бельченко Л.С.*; *Бессараб Д.А.*, канд. геогр. наук, доцент;  
*Болдышева И.В.*, канд. пед. наук, доцент; *Броновицкая Г.М.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Гататуллин А.Г.*, канд. ист. наук, доцент; *Гуслистова И.И.*, доцент; *Дорофеева Т.В.*;  
*Игнатъева Т.Н.*, канд. мед. наук, доцент; *Жулкевская Г.В.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Журович Н.В.*; *Заколотная Е.Е.*, канд. пед. наук, доцент; *Калюжин В.Г.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Лисица Т.В.*; *Логвина Т.Ю.*, канд. пед. наук, доцент; *Лойко Л.А.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Максименко Н.П.*; *Машарская Н.М.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Мельник Е.В.*, канд. психол. наук, доцент; *Михайлова О.Н.*, канд. техн. наук, доцент;  
*Михеев А.А.*, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент; *Мясникова О.А.*, канд. филол. наук, доцент;  
*Новиков В.Н.*, д-р филос. наук, доцент; *Панкова М.Д.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Подлиских В.Е.*, канд. биол. наук; *Помозов А.В.*; *Попов В.П.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Прилуцкий П.М.*, канд. пед. наук, доцент; *Приходько В.И.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Разуванов В.М.*; *Рубченя И.Н.*, канд. биол. наук, доцент; *Сакун Л.В.*; *Саломатова Н.Л.*;  
*Сивицкий В.Г.*, канд. пед. наук, доцент; *Ступень М.П.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Туровец О.М.*; *Филипович И.В.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Фурманов А.Г.*, д-р пед. наук, профессор; *Черкасов И.А.*, канд. филос. наук, доцент;  
*Штефан Л.В.*, канд. геол.-минерал. наук, доцент; *Якуш Е.М.*, канд. пед. наук, доцент

**Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы**  
Ц37 **Международ. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос.**  
**ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-**  
**Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2. – 339 с.**  
ISBN 978-985-569-2-271-4 (ч. 2).  
ISBN 978-985-569-269-1.

В сборнике представлены материалы Международного научного конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта». Во второй части специалистами рассматриваются современные тенденции развития маркетинга и экономики спорта, проблемы развития и совершенствования оздоровительной физической культуры, вопросы физической культуры в системе образования, технологии повышения профессионального мастерства специалистов физической культуры, инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации, экскурсоведения.

Сборник предназначен для работников отрасли «Физическая культура, спорт, туризм».

**УДК 796(06)**  
**ББК 75ф**

ISBN 978-985-569-2-271-4 (ч. 2) © Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2018  
ISBN 978-985-569-269-1

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БЕГУНОВ

*Хоршид Х.С.<sup>1</sup>, Врублевский Е.П.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Университет Аль-Кадисия

(Эд-Дивания, Ирак)

<sup>2</sup> Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

(Гомель, Республика Беларусь)

Как известно, основным фактором роста спортивного результата является рациональная структура применения тренировочных и соревновательных нагрузок [1; 2]. Однако в современных условиях, когда уровень этих нагрузок достиг высоких величин, тренерам все сложнее изыскивать резервы для повышения спортивного мастерства спортсменов. Поэтому специалисты все чаще обращаются к вопросам индивидуализации тренировочного процесса, с учетом, прежде всего, морфологических и функциональных признаков, а также динамики развития двигательных-координационных способностей [1; 2].

Был проведен 2-летний констатирующий педагогический эксперимент, в процессе которого изучены показатели физической подготовленности юно-

шей 12–15 лет ( $n=28$ ), занимающихся бегом на короткие дистанции в ДЮСШ олимпийского резерва г. Гомеля.

Зафиксировано, что наиболее высокими темпами за данный период увеличились силовые способности, оцениваемые по результатам подъема туловища из положения лежа (15,6 %), причем наибольший прирост (10,8 %) отмечен в возрастной период 14–15 лет. Темпы прироста скоростно-силовых способностей по результатам прыжка в длину с разбега составили 12,0 %, с места – 10,3 %. Наиболее выражен прирост данного показателя (4,9 %) в период с 13 до 14 лет. Результат в тройном прыжке с места более интенсивно увеличился с 14 до 15 лет (на 9,3 %).

Темпы прироста скоростных способностей (по результатам бега на 30 м) составили 9,5 %, а в беге на 100 м отмечено равномерное улучшение результатов на протяжении 12–15 лет (на 4,2 %). Скоростная выносливость (бег на 300 м) более высокими темпами развивалась с 14 до 15 лет (4,3 %), а общий прирост данного показателя составил 10,7 %.

Корреляционный анализ показал, что с возрастом происходит увеличение тесноты показателей между общей и специальной физической подготовленностью. Так, если у юных спринтеров 12 лет выявлена достоверная статистическая взаимосвязь только между результатами в беге на дистанцию 60 м и уровнем развития скоростно-силовых (прыжки) способностей ( $r=0,61$  при  $p<0,01$ ), то в 15-летнем возрасте установлена статистическая взаимосвязь между результатами в беге на 60 и 100 м и показателями скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей и скоростной выносливостью.

Следует отметить, что спецификой изучаемого нами возрастного периода является естественное ускорение темпов биологического развития организма спортсменов и степень их влияния должна находиться под постоянным контролем тренера и медицинских работников. В то же время для эффективного управления тренирующими воздействиями необходим систематический контроль уровня физического развития и подготовленности спортсменов. Это позволит избежать различных перегрузок юного организма, своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс и в дальнейшем добиться более значительного повышения спортивных результатов занимающихся.

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.

2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин; пер. с англ. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.