

1. Клочко Н. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. Клочко, Т. Логвина // Пралеска. – 2019. – № 3 (331). – С. 3–7.
2. О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 ноября 2012 г. № 133 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://edu.gov.by>. – Дата доступа : 16.04.2019.
3. Образовательные стандарты. Дошкольное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.adu.by/wpcontent/uploads/.../Obrazovat\\_standarti\\_doshk\\_obrazovaniya.docx](http://www.adu.by/wpcontent/uploads/.../Obrazovat_standarti_doshk_obrazovaniya.docx). – Дата доступа : 16.04.2019.
4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 64 с.
5. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.
6. Гурьянова, М. А. Метод танцевальной импровизации для развития и становления личности дошкольника / М. А. Гурьянова // Вестник МГГУ. – Вып. 16 (595). – 2010. – С.174–183.
7. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – СПб. : Речь, 2005. – 288 с.
8. Hougum, Peggy A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Hougum. – 4th ed. – North Carolina : Human kinetics, 2016. – 1168 p.

Поступила 02.05.2019

УДК 378.016:796(476)+797.2:796.093

**МАЛЫШЕВА Елена Александровна**  
Белорусско-Российский университет,  
Могилев, Республика Беларусь

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ КОМАНДЫ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА 2016–2018 ГОДЫ

В статье представлен анализ количественных характеристик результатов команды Белорусско-Российского университета на Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье», в частности в соревнованиях по плаванию, за 2016–2018 годы. Изложен примерный комплекс упражнений, применяемый в недельном микроцикле, который способствовал улучшению результатов в плавании и совершенствованию технического мастерства спортсменов.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность; плавание; университет.

## COMPETITIVE ACTIVITIES ANALYSES OF SWIMMERS OF THE BELARUSIAN-RUSSIAN UNIVERSITY TEAM FOR THE PERIOD 2016–2018

The article presents an analysis of quantitative characteristics of the results of the Belarusian-Russian University team at the Republican Student Games on summer all-around competitions "Health", in particular in swimming, for the period 2016–2018. A model set of exercises used in the weekly microcycle, which contributed to athletes' technical skill and their results improvement in swimming, is presented.

**Keywords:** competitive activities; swimming; university.

**Введение.** В настоящее время в Республике Беларусь Министерством образования особое значение уделяется совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов и перевод его в более качественное состояние. Методика преподавания плавания в УВО, по нашему мнению, должна основываться на дифференциации учебно-воспитатель-

ного процесса, ориентированного на формирование интересов студентов и учитывающего возможности конкретного университета. В Белорусско-Российском университете (БРУ) студентам на выбор предлагается посещать такие учебно-тренировочные группы, как:

- борьба дзюдо и самбо;
- каратэ;

- теннис;
- армреслинг;
- баскетбол;
- футбол;
- многоборье «Здоровье».

В частности, летнее многоборье «Здоровье» приносит наибольшее количество очков вузу, так как команда БРУ достигает более высоких результатов на Республиканских универсиадах и на соревнованиях за пределами страны, именно в этом виде, чем в других. Это обусловлено тем, что тренерский состав и сама команда очень ответственно относятся к специфике своей работы. Однако необходимо отметить, что несмотря на призовые места, достигаемые командой БРУ, в личном первенстве некоторых спортсменов наблюдается отставание в технической подготовке по различным видам состязаний, входящих в летнее многоборье «Здоровье». В данном случае мы рассмотрим плавание, которое занимает особое место в подготовке многоборцев и требует от спортсмена максимальных энергетических затрат и технического мастерства. Поскольку в зависимости от того, каким образом в тренировочном процессе построена работа над техникой, будет зависеть достигнутый результат в соревнованиях.

Так как плавание относится к циклическим видам деятельности субмаксимальной мощности, то составной частью тренировки пловца является широкое применение общеразвивающих и специальных упражнений, а также постепенное увеличение нагрузки специальных упражнений для совершенствования функциональной, физической и технической подготовленности спортсменов.

Например, усвоение и совершенствование различных упражнений в воде формируют координационные способности спортсменов и благоприятно

влияют на развитие основных навыков. Это же усвоение и совершенствование относится и к упражнениям на суше, чем шире круг освоенных спортсменами двигательных умений и навыков, тем благоприятнее будут предпосылки для поиска лучшего варианта техники.

Анализ научно-методической литературы показал, что совершенствованию техники плавания уделено в учебном процессе достаточно внимания.

Так, Н.Ж. Булгакова [1] в своей работе опирается на биомеханику плавательных движений. По мнению автора, тренер должен использовать знания основных закономерностей биомеханики плавания и применять их для совершенствования техники пловца. Под техникой плавания исследователь подразумевает систему движений, с помощью которых пловец преодолевает соревновательную дистанцию в соответствии с правилами соревнований на высокой скорости с рациональным распределением сил. Такого же мнения в своих научных трудах придерживаются В.И. Зернов, Т.В. Зернова и ряд других исследователей [2–5], где авторы также рассматривают технику спортивного плавания как систему движений, которая позволяет преобразовывать свои двигательные способности в высокий спортивный результат.

Вдобавок к этому научная работа Т.М. Barbosa [6] также основывается на биомеханике. Автор для совершенствования технического мастерства спортсменов предлагает использовать специальные биомеханические приложения, которые при анализе способствуют устранению ошибок в технике.

Далее А.В. Аришин [7] для совершенствования техники плавания и устранения выявленных недостатков предлагает в тренировочный процесс включать упражнения, оказывающие

влияние на кинематику гребка. Также А.И. Погребной и А.В. Аришин [8] рекомендуют с целью совершенствования техники гребка использовать разнообразные технические средства, при этом техническая подготовка должна быть увеличена и проводиться без форсирования нагрузки и с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, так как техническое мастерство пловца всегда имеет индивидуальное выражение.

Нередко имеющиеся «индивидуальные особенности» техники скрывают отсутствие знаний у тренеров и приводят к необоснованному оправданию ошибок в технической подготовке спортсмена [9, 10].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что несмотря на разнообразие методик, проблемы в технической подготовке пловцов существуют до сих пор. Однако, как упоминалось ранее, плавание в многоборье «Здоровье» занимает особое значение, так как приносит команде значительное количество очков, то работу над совершенствованием техники в данном виде спорта необходимо вынести на первый план.

В связи с этим, основываясь на вышеизложенном материале, целью нашей работы является анализ количественных характеристик результатов команды БРУ на Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье» в соревнованиях по плаванию за 2016–2018 годы.

Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

– проанализировать динамику роста результатов по плаванию каждого члена команды за 2016–2018 года;

– определить процентное соотношение баллов, которые приносит плавание в сравнении со всеми видами состязаний, входящих в летнее многоборье «Здоровье».

**Основная часть.** Поскольку в последние три года команда БРУ занимает призовые места в Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье», а плавание, как один из видов, входящих в эту программу, занимает ключевое место, то было бы целесообразно рассмотреть динамику роста спортивных результатов в данном виде спорта. В связи с этим нами были проведены мониторинговые исследования количественных характеристик результатов команды БРУ за 2016–2018 годы. Мониторингу подверглась соревновательная деятельность 10 членов команды. Для этого мы провели расчет динамики спортивных показателей по плаванию всех спортсменов, входящих в состав команды за 2016–2018 гг., которая представлена на рисунке 1.

На данном рисунке мы наблюдаем динамику роста спортивных показателей по плаванию за три года, всех членов команды. К примеру: Д. Наумчик улучшила свой спортивный результат на 8 баллов, что составляет 17,4 %; А. Лосева – на 9 баллов, что составило 19,6 %; Н. Мешкова – на 13 баллов, что равняется 24,1 %; О. Дюко – на 18 баллов, что составляет 29 %; И. Суворов – на 8 баллов, что составляет 13,3 %; С. Веракса за три года снизил свой спортивный результат на 1 балл, что равняется 0,8 %; Д. Богомолов улучшил на 5 баллов, что составляет 0,6 %; И. Карнаухов – за три года соревнований по набранным баллам остался на одном и том же месте. Далее позиции А. Журавлева также остались неизменными. В. Барыгин улучшил свои спортивные показатели по плаванию на 5 баллов, что составило 0,5 %.

Далее на рисунке 2 показаны занятые командой БРУ места в Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье», за 2016–2018 гг.

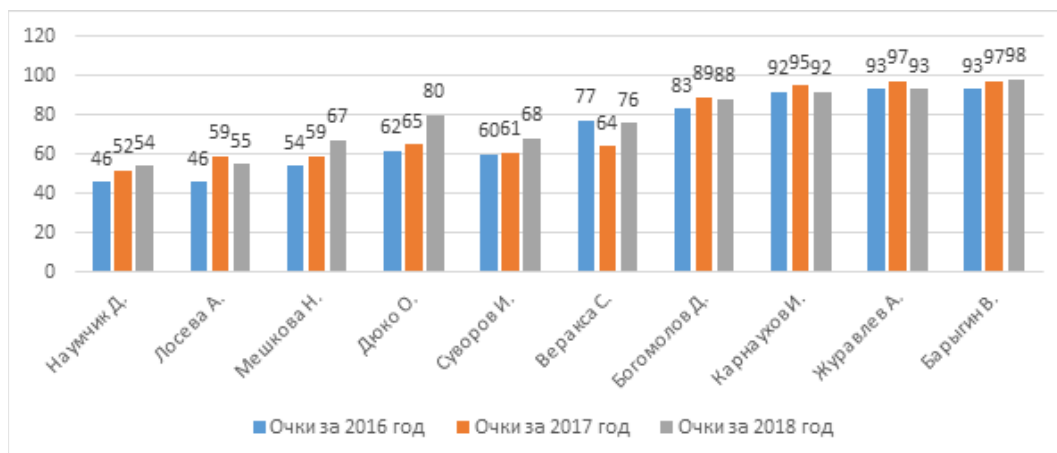


Рисунок 1. – Количество набранных баллов в плавании, входящем в летнее многоборье «Здоровье»

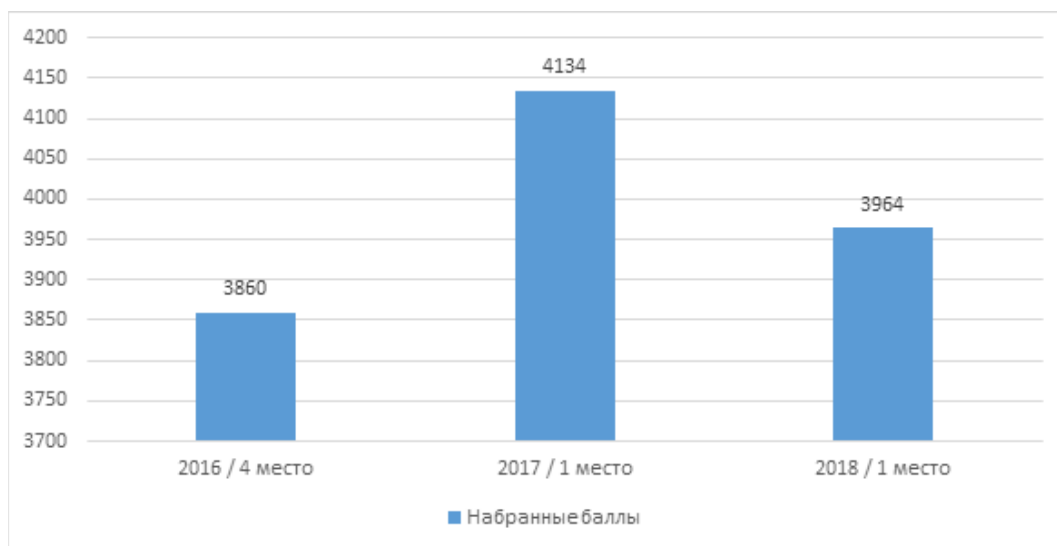


Рисунок 2. – Общая сумма набранных баллов на соревнованиях по летнему многоборью «Здоровье»

На данном рисунке отображено общее количество набранных очков по всем видам состязаний, входящих в летнее многоборье «Здоровье», и показаны занятые командой места. Как мы видим, в 2016 году командой БРУ было занято 4-е место из 13 принимавших участие команд. Однако уже в 2017 и 2018 годах нашей командой были заняты 1-е места среди 20 участвующих в Республикан-

ской универсиаде команд по летнему многоборью «Здоровье».

Сравнительные результаты набранных баллов по стрельбе, спринту, плаванию, кроссу, прыжку в длину, подтягиванию на высокой перекладине и сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа за 2016–2018 гг. представлены на рисунке 3.

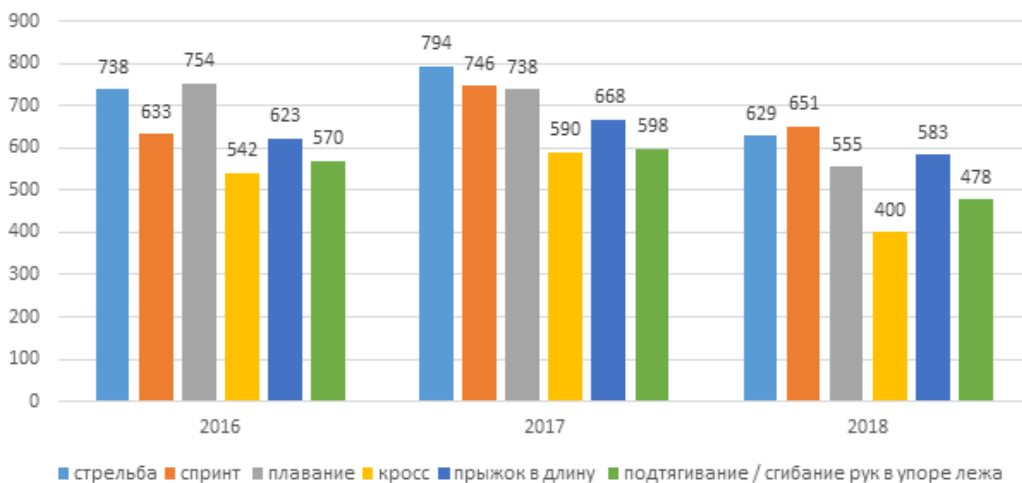


Рисунок 3. – Сумма набранных баллов по каждому виду состязаний в летнем многоборье «Здоровье»

На основании данного рисунка мы определили процентное соотношение баллов, которые приносит плавание в сравнении со всеми видами состязаний, входящих в летнее многоборье «Здоровье». Так, за 2016 год в Республиканской универсиаде по летнему многоборью «Здоровье», а в частности в соревнованиях по плаванию, общая сумма была равна 745 баллам, что составляет 18,79 % от общего количества набранных баллов по всем видам состязаний. За 2017 год общая сумма по плаванию равнялась 738 баллам, что составило 17,85 %. Также за 2018 год сумма была равна 555 набранным баллам, что составляет 19,53 % от общего количества набранных баллов по всем видам состязаний.

Таким образом, на основании представленных результатов исследований можно сделать вывод, что применение общеразвивающих упражнений и постепенное увеличение нагрузки специальных упражнений для совершенствования техники плавания «кроля на груди» способствует росту спортивных результатов.

Ниже представлен примерный комплекс данных упражнений, который ис-

пользуется в тренировочном процессе пловцов БРУ.

**Примерный комплекс упражнений по совершенствованию техники плавания способом «кроль на груди»:**

**Упр. 1.** И. п. – руки вверх.

- 1 Гребок правой рукой.
- 2 Повернуть голову вправо – вдох.
- 3 Повернуть голову обратно, в положение «лицом вниз».
- 4 Пронести правую руку в и. п.

**Упр. 2.** И. п. – руки вверх.

- 1 Гребок левой рукой. Вдох.
- 2 Повернуть голову влево.
- 3 Повернуть голову обратно, в положение «лицом вниз».
- 4 Пронести левую руку в и. п.

**Упр. 3.** И. п. – руки вверх.

- 1 Гребок правой рукой.
- 2 Поворот головы вправо – вдох
- 3 Повернуть голову в и. п.
- 4 Пронести правую руку в и. п.
- 5 Гребок левой рукой. Вдох.
- 6 Повернуть голову влево – вдох.
- 7 Повернуть голову в и. п.
- 8 Пронести левую руку в и. п.

**Упр. 4.** И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Гребок правой рукой.
- 2 Поворот головы вправо – вдох
- 3 Повернуть голову в и. п.
- 4 Пронести правую руку вверх.

**Упр. 5.** И. п. – левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Гребок левой рукой.
- 2 Поворот головы влево – вдох
- 3 Повернуть голову в и. п.
- 4 Пронести левую руку вверх.

**Упр. 6.** И. п. – левая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Поворот головы вправо – вдох.
- 2 Повернуть голову в и. п.
- 3 Гребок левой рукой.
- 4 Пронести левую руку в и. п.

**Упр. 7.** И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Поворот головы влево – вдох.
- 2 Повернуть голову в и. п.
- 3 Гребок правой рукой.
- 4 Пронести правую руку в и. п.

**Упр. 8.** И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Поворот головы влево – вдох.
- 2 Повернуть голову в и. п.
- 3 Гребок правой рукой.
- 4 Пронести левую руку вверх.

**Упр. 9.** И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Поворот головы влево – вдох.
- 2 Повернуть голову в и. п.
- 3 Одновременно гребок правой рукой, левую пронести вверх.
- 4 Задержать руки в этом положении.

**Упр. 10.** И. п. – левая рука вверх, правая вдоль туловища (у бедра).

- 1 Одновременно гребок левой рукой, правую пронести вверх.
- 2 Задержать руки в этом положении.
- 3 Повернуть голову вправо – вдох.
- 4 Повернуть голову в и. п.

7 Одновременно гребок левой рукой, правую пронести вверх.

8 Задержать руки в этом положении.

**Упр. 10.** И. п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища (у бедра).

1 Гребок правой с поворотом головы вправо – вдох.

2 Пронести левую руку вверх.

3 Гребок левой с поворотом головы влево – вдох.

4 Пронести правую руку вверх.

**Упр. 10.** Плавание способом «кроль на груди» с двухсторонним дыханием. Вдох выполнять через 3, 5, и 7 гребков. Затем в соотношении 3:3, 5:5, 7:7 в одну сторону.

**Упр. 11.** Плавание способом «кроль на груди» в различном темпе с задержкой дыхания.

При выполнении упражнений выполняются движения ногами «кролем», можно использовать ласты и отягощения [11].

**Примерный перечень упражнений в воде специальной силовой направленности:**

1. Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу, или иной подобный груз.

2. Плавание с помощью движений рук или ног, с полной координацией движений, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный одним концом за стенку бассейна, другим за пояс или стопы пловца.

3. Плавание с полной координацией движений, с помощью движений рук или ног, преодолевая тяжесть груза блочного устройства (шнур блока закреплен одним концом за пояс спортсмена; груз регулируется тренером).

4. Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без



них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».

5. Плавание с помощью движений ног (прежде всего, способами «брасс» и «дельфин») с доской в руках, имеющий гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.

6. Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопатками на ладонях рук.

7. Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: «дельфином» в положении на боку; «брассом» на груди; руки у бедер; «кролем» на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе [11].

Тренировочные занятия по плаванию проходили 3 раза в неделю по 60 мин в течение учебного года, где применялся равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы тренировки. Важно отметить, что одну из главных ролей в совершенствовании техники, а также в повышении и стабильности результатов сыграло дистанционное плавание с непродолжительными паузами отдыха.

**Выводы.** Таким образом, мы сделали анализ динамики роста спортивных результатов по плаванию каждого члена команды за 2016–2018 годы и выявили

положительную динамику роста спортивных результатов. Так как в среднем за три года спортсмены улучшили свой результат на 10,4 %.

Высокая результативность участников и команды в целом показывает эффективность работы тренерского состава и свидетельствует о правильности выбранных методик подготовки.

Таким образом, можно сделать вывод, что и в техническом вузе, который имеет среднюю материальную базу, можно готовить спортсменов, которые могут конкурировать на высоком уровне со спортсменами других вузов на Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье».

Проведенный анализ количественных характеристик результатов, особенностей тренировочного процесса, дает возможность выявить причины положительной и отрицательной динамики результативности команды БРУ по летнему многоборью «Здоровье». Что может способствовать усилению работы над отстающими сторонами подготовки, в том числе и технической. Выявленные данные лягут в основу методических рекомендаций, реализация которых, по нашему мнению, позволит участникам команды в следующем сезоне набрать более высокую сумму баллов [12].

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учеб. для вузов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Зернов, В. И. Анализ недостатков в технике скоростного поворота при плавании способом кроль на груди / В. И. Зернов, Т. В. Зернова // Спорт на воде. – 2000. – № 2. – С. 16–17.
3. Walter, G. Schwimmen von Abis Z / G. Walter // Gesamted. – Berlin: Sportverlag, 1985. – 95 s.
4. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 468 с.
5. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
6. Barbosa, T. M. Biomechanics in Applications / T. M. Barbosa [et al.] // In Tech. – 2011. – № 3. – P. 10–14.
7. Аришин, А. В. Совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов-подростков / А. В. Аришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 3–6.
8. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки пловцов : учеб. пособие / А. И. Погребной, А. В. Аришин. – Краснодар, 2012. – 152 с.

9. Сало, Д. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, С. Риуолд ; пер. с англ. И. Ю. Марченко. – М. : Евроменеджмент, 2015. – 268 с.
10. Jerszyński, D. Changes in Selected Parameters of Swimming Technique in the Back Crawl and the Front Crawl in Young Novice Swimmers / D. Jerszyński [et al.] // J. Hum Kinet, 2013. – № 37 (6). – P. 161–171.
11. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. – М. : Спорт Академ Пресс. – 2001. – 104 с.
12. Дорощенко, А. В. Мониторинг результативности команды БРУ на республиканских универсиадах 2012/13 годов в отдельных видах многоборья / А. В. Дорощенко, В. Ф. Писаренко // Вестник Чер. гос. ун-та, РФ. Сер. 56, Техн. науки, Истор. науки, Экон. науки, Фил. науки, Пед. науки, Искусствоведение, Псих. науки. – 2014. – № 3. – С. 164–168.

Поступила 22.02.2019

УДК 378.042.1-057.36(476)

**МАРИЦУК Людмила Владимировна, д-р психол. наук, профессор**

*Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)*

**ЕЛСАКОВ Иван Васильевич**

*Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД*

*Республики Беларусь,*

*Минск, Республика Беларусь*

## К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ЦЕНТРА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В статье представлено теоретическое обоснование необходимости и путей трансформации системы вступительного контроля по физической подготовке как условия успешного освоения приемов задержания правонарушителей курсантами Центра повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь. Анализ действующей системы контроля позволил выделить направления ее дальнейшего совершенствования – изменения оценочных показателей и расширения контрольных упражнений, отражающих физическую подготовленность будущих курсантов.

**Ключевые слова:** вступительный контроль; физическая подготовка; курсанты; первоначальная подготовка; центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов.

## TO THE PROBLEM OF THE ENTRANCE CONTROL IMPROVEMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CADETS AT THE QUALIFICATION IMPROVEMENT CENTRE OF THE EXECUTIVE EMPLOYEES AND SPECIALISTS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Theoretical substantiation of the necessity and ways of transformation of the entrance control system of cadets' physical preparedness as a condition of successful infringers' detention technique mastering is presented in the article. Current control system analysis has allowed to identify its further improvement directions such as changes in estimation indicators and enhancement of control exercises, reflecting physical preparedness of future cadets.

**Keywords:** entrance control; physical preparedness; cadets; initial training; centre for qualification improvement of the executive employees and specialists.

**Введение.** Сегодня в Республике Беларусь подготовке кадров для органов внутренних дел (ОВД) уделяется большое внимание. Назначая на должность нового начальника Академии МВД генерал-майора милиции С.И. Дорошко, Президент

нашей страны А.Г. Лукашенко отметил определяющую роль ведомственного образования в подготовке сотрудников. В структуру Министерства внутренних дел Республики Беларусь (МВД) включены пять учреждений образова-