

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Учреждение «Витебский областной центр  
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»  
Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма»  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Балтийский федеральный университет  
имени Иммануила Канта»  
Общероссийская общественная организация  
«Российский союз молодых ученых»

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Сборник научных статей*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2020*

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Редакционная коллегия:

**П.И. Новицкий** (гл. ред.), **Д.Э. Шкирьянов**, **В.Г. Шпак**,  
**О.Н. Малах**, **Г.В. Разбоева** (Республика Беларусь); **Л.В. Виноградова**,  
**О.Н. Савинкова**, **Е.Н. Бобкова**, **Т.П. Бегидова**, **Е.О. Ширшова**,  
**Л.А. Глинчикова** (Российская Федерация)

Рецензенты:

профессор кафедры теории физической культуры и спортивной медицины  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
доктор педагогических наук *В.А. Барков*;  
директор учреждения «Витебский областной центр физического  
воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

**И66** **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей /** М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 332 с.  
ISBN 978-985-517-769-3

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», посвященной 110-летию Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, 27 ноября 2020 г.). В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Сборник предназначен для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, также адресует студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-769-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
<b>Волков П.Б.</b> Развитие межмышечной координации на вестибулярной доске у детей 5–6 лет, занимающихся хоккеем .....	7
<b>Воронова Е.К.</b> Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста на занятиях оригами .....	13
<b>Григорьева Е.Л., Бурханов С.В.</b> Соотношение объективных и субъективных параметров формирования культуры здоровья младших школьников .....	15
<b>Доценко Ю.А., Похильчук Т.Г.</b> Теории мотивации как инструмент формирования мотивов к двигательной активности у учащихся старших классов .....	21
<b>Джумасейдов Д., Минина Н.В.</b> Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста .....	25
<b>Зюрин Э.А., Бобкова Е.Н., Петрук Е.Н., Парфианович Е.В.</b> Индивидуальная потребность в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет как фактор способствующий выполнению испытаний комплекса ГТО .....	28
<b>Ионова Я.П., Чистякова Е.Г.</b> Повышение физической подготовленности старших школьников в секции по допризывной подготовке .....	35
<b>Каплуновская Ю.С.</b> Олимпиада как инновационный подход к занятиям физической культурой .....	39
<b>Клименко И.В., Штольц Ю.М.</b> Практический опыт применения метода фасилитации у детей с нарушениями осанки в учреждении дошкольного образования .....	43
<b>Медвецкая Н.М., Матюшкова С.Д.</b> Оценка психического здоровья учащихся общеобразовательных учреждений .....	46
<b>Мелешко Е.А.</b> Оздоровительный фитнес как средство коррекции осанки у детей среднего школьного возраста .....	51
<b>Новицкая А.И., Шараева А.А.</b> Влияние экологизированной модели физического воспитания на развитие эмпатии у учащихся 2–4-х классов .....	54
<b>Перова И.В., Осипова И.С.</b> Проблемы и перспективы программы «Спорт на селе» (на примере массового лыжного спорта) .....	57
<b>Попова И.А., Гаевой Э.А.</b> Особенности организации внеурочной деятельности детей среднего школьного возраста на примере единоборств .....	60
<b>Скобелева Е.А., Шпак В.Г.</b> Использование подвижных игр для коррекции психофизического развития детей 5–6 лет .....	62
<b>Стельмахович М.А.</b> Использование элементов туризма на уроках физической культуры .....	64
<b>Федорова Т.А., Абызова Т.В.</b> Познавательные-оздоровительные тропы как средство физического и психического развития школьников с нарушением слуха .....	67
<b>Фоменко А.В., Дроздов Д.В.</b> Повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой .....	70
<b>Ширшова Е.О., Веланская Е.А., Федоровская М.В., Дрогалова Д.Д.</b> Спортивно-массовые мероприятия как форма работы по привлечению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями .....	73
<b>Шпак В.Г., Ткаченко А.Г.</b> Игры и игровые упражнения для развития ловкости старших дошкольников .....	77

<b>Ткачева Е.А.</b> Оценка эффективности оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы .....	247
<b>Троян Е.И.</b> Использование ситуационного метода для обучения сотрудников полиции применению приемов самозащиты и задержания .....	251
<b>Уйманова И.П., Карпова О.Л.</b> Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению .....	255
<b>Халанский Ю.Н.</b> Термины и понятия в физической культуре как отражение целевой установки заданного действия .....	258
<b>Чайченко М.В.</b> Целесообразность применения фитнес-направлений в системе физического воспитания студентов вузов .....	262
<b>Шинкарев С.В., Загной Т.В.</b> Специфика планирования тренировочных нагрузок в подготовке прыгуньи в высоту .....	265

### **СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

<b>Арсене Игор.</b> Использование соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников (15 лет) с задержкой психического развития .....	270
<b>Бергина Р.Н.</b> Новые подходы в комплексной реабилитационной терапии детей, страдающих ДЦП .....	275
<b>Березко Д.В., Новицкий П.И.</b> Актуальные направления совершенствования нормативно-правовой базы адаптивной физической культуры различных групп населения с особенностями психофизического развития .....	278
<b>Виноградова Л.В.</b> Влияние различных реабилитационных подходов на клинико-функциональное состояние позвоночника лиц трудоспособного возраста при дегенеративно-дистрофических изменениях .....	281
<b>Гапоненок Ю.В., Дядичкина Е.М., Каплич И.В.,</b> Организация физического воспитания детей с психофизическими нарушениями .....	286
<b>Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Лосев В.А., Козлов А.Н.</b> Тренажерные устройства в спорте и медицине .....	290
<b>Королев П.Ю., Бордюг А.В.</b> Выступление гимнастов с нарушением интеллекта на чемпионате России по спортивной гимнастике лин .....	293
<b>Литош Н.Л.</b> Особенности развития физических способностей занимающихся легкой атлетикой по программе спорта лин .....	297
<b>Литош Н.Л.</b> Формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях .....	301
<b>Макаревич А.В., Полякова Т.Д.</b> Моторные и сенсорные компоненты в организации двигательной активности юных спортсменов-легкоатлетов с нарушениями слуха ..	307
<b>Минина Н.В., Купревич А.В.</b> О роли территориальных центров социального обслуживания населения в оздоровлении лиц пожилого возраста .....	312
<b>Мякишева А.И., Крестьянинова Т.Ю.</b> Иппотерапия как часть системы физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата .....	315
<b>Полякова Т.Д., Макаревич А.В.</b> Синергетический подход в нивелировании сенсорной депривации у слабослышащих детей .....	318
<b>Семейкина Е.А., Бегидова Т.П.</b> Адаптивная физическая культура школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья .....	321
<b>Тозик О.В., Даниленко О.С.</b> Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре специализации «Основы физической реабилитации» ...	328

развития, потому что любая профессиональная деятельность, находится в прямой связи между возможностями личности и мышечной деятельностью в различных ее аспектах;

– физическая нагрузка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость;

– недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека;

– физические упражнения, выполняемые под музыку благотворно влияют на все системы и органы занимающихся;

– создается положительный эмоциональный настрой и повышается интерес к занятиям.

В дальнейшем планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся.

### **Литература:**

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. Пособие/ Ю.И. Гришина. – Ростов н/д: Феникс, 2019. – 283с.: ил. – (Высшее образование).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 424с. – Серия Бакалавр. Прикладной курс.

3. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес–аэробика для студентов: учебное пособие / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально–гуманитарный университет, 2016. – 82с.

4. Чайченко М.В. Применение нетрадиционных средств физической культуры на практических занятиях в ВУЗе // Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. – Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно–практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово–Зуево: ГГТУ, 2015. – 374 с.

## **СПЕЦИФИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ**

*С.В. Шинкарев, Т.В. Загной*

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,  
e-mail: serzcio.po@mail.ru**

*В статье рассматривается специфика планирования тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки у девушек легкоатлеток, специализирующихся в прыжках в высоту. Эффективность планирования и распределения объемов тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки в прыжках в высоту определяет результативность этапов учебно-тренировочного процесса. Исследовались продолжительность мезоциклов и количество макроциклов в зависимости от возраста и физической подготовленности юных легкоатлеток.*

**Ключевые слова:** тренировочные нагрузки, планирование, годичный цикл подготовки, прыгуньи в высоту, спортивная тренировка.

Как показывают исследования последних лет среди важных аспектов совершенствования подготовки спортсменов различных уровней определенная роль принадлежит поиску рациональных вариантов построения тренировочного процесса в циклах различной длительности, и в первую очередь в годовом, где как правило, отражены все основные структурные элементы тренировки. В специальной литературе достаточно подробно освещены вопросы периодизации спортивной подготовки, как в общетеоретическом

плане, так и применительно к специфике отдельных видов спорта [5]. Однако дальнейшая детализация структуры отдельных периодов тренировки приводит к многообразию точек зрения по этому вопросу и в основном споры идут о продолжительности мезоциклов, входящих в периоды учебно–тренировочного процесса. Отсутствие четких представлений об их длительности затрудняет разработку проблем планирования. Результаты исследования ученых свидетельствуют о том, что одним из наиболее эффективных вариантов структуры годичного цикла является тот, который включает в себя 13 мезоциклов в годичной структуре [4].

*Цель исследования* – определить оптимальную структуру годичного цикла подготовки для прыгуньи в высоту, качественные и количественные показатели планирования учебно–тренировочного процесса.

**Материалы и методы** – исследования базировались на материалах изучения технологии спортивной тренировки ведущих прыгуньи в высоту в течение многолетнего учебно–тренировочного процесса.

**Результаты и их обсуждение.** В случае двухциклового периодизации, а именно такой вариант наиболее практикуем в настоящее время на различных квалификационных уровнях, первый мезоцикл годичной подготовки по своей направленности целесообразно определять как втягивающий. Продолжительность данного мезоцикла чаще всего равна 2–3 неделям. Второй мезоцикл подготовительного периода является базовым или общеподготовительным, составляет 6 недель и преследует соответствующие цели. Затем следует мезоцикл, основной задачей которого является дальнейшее развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование навыка реализации двигательного потенциала в структуре собственно–соревновательного упражнения. Его продолжительность равна 4 недели. Данный мезоцикл был классифицирован как специально–подготовительный. Таким образом, первый подготовительный период состоит из 3 мезоциклов общей продолжительностью 12–13 недель.

Первый полугодичный макроцикл заканчивается соревновательным периодом длительностью 4–6 недель. Он составляет четвертый мезоцикл с одноименным названием. В тренировке спортсменов высокой квалификации целесообразно выделить двухнедельный мезоцикл, характеризующийся остронаправленной подготовкой к соревнованиям, т.е. мезоцикл непосредственной предсоревновательной подготовки. В последнее время в связи с резкой интенсификацией тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов возникла необходимость вычленив после зимних стартов (первый соревновательный период) пятый мезоцикл восстановительного характера. В специальной литературе он имеет название восстановительный (или профилактический) и продолжается 1,5–2 недели.

Во втором полугодичном макроцикле прослеживается то же чередование мезоциклов по своей направленности, что и в первом макроцикле (осенне–зимний) период. Он начинается шестым мезоциклом (базовым – общеподготовительным) длительностью 4–6 недель. Следующие 5–6 недель составляют седьмой специально–подготовительный мезоцикл. Основной соревновательный период начинается восьмым мезоциклом, задачей которого является развитие спортивной формы. Иногда целесообразно выделять двухнедельный контрольно–подготовительный мезоцикл, а затем уже мезоцикл развития спортивной формы (4 недели), который должен завершаться отборочными соревнованиями. Следующий за ним девятый мезоцикл (непосредственной предсоревновательной подготовки) равен 4–6 неделям. Реализация высшего уровня готовности в главных стартах сезона ориентирована на десятый мезоцикл длительностью 4 недели. Переходный период может включать в себя один или два мезоцикла (11–12). Часто в этот период спортсмены участвуют в соревнованиях, однако их результаты, как правило, далеки от планируемых. Завершающим годичный цикл является тринадцатый мезоцикл с характерной профилактической направленностью и продолжительностью 2–3 недели [3; 4].

Представленная выше унифицированная структура годового цикла приемлема не только как основа для разработки программ круглогодичной тренировки прыгунов в высоту, но и для спортсменов других скоростно-силовых видов легкой атлетики. В то же время она в полной мере пригодна лишь в отношении спортсменов высокой квалификации. Основными отличиями данной структуры от той, что используется в подготовке юных спортсменов, являются: не столь выраженная тенденция на участие в зимних стартах и меньшая продолжительность соревновательных периодов; почти полное отсутствие переходного периода в его классическом понимании после первого полугодичного макроцикла; меньшая длительность годового цикла и большая доля времени, отводимого на тренировку в подготовительных периодах.

Все это дало основание ряду авторов утверждать, что в тренировке юных прыгунов на этапе начальной спортивной специализации более перспективно использование одноциклового периодизации [2]. Современная практика спорта часто опровергает данную точку зрения. Это наиболее наглядно просматривается в динамике распределения компонентов тренировочных нагрузок в структуре циклов различной величины. Исследование влияния на организм спортсменов различных соотношений компонентов тренировочных нагрузок позволило В.М. Дьячкову [3] определить несколько видов их взаимодействия. Увеличение тренировочных нагрузок, по его мнению, происходит:

- за счет увеличения объема тренировочной работы при сохранении прежнего уровня интенсивности;

- за счет одновременного увеличения объема и интенсивности;

- за счет повышения интенсивности при сохранении прежнего объема;

- за счет значительного повышения интенсивности при некотором снижении объема.

Снижение величины тренировочных нагрузок осуществляется: за счет значительного уменьшения объема при сохранении или незначительном повышении интенсивности; за счет одновременного уменьшения объема и интенсивности при периодическом применении серии кратковременных нагрузок высокой интенсивности. Матвеев Л.П. отмечает, что первые два варианта увеличения тренировочных нагрузок применяются в первые годы тренировки юных и в подготовительном периоде квалифицированных спортсменов. Остальные используются на разных этапах годового цикла [5].

Подобная варьирующая взаимосвязь компонентов тренировочных воздействий и предопределила наличие в структуре годового цикла определенных колебаний нагрузок, представляющих собой три группы волн. В зависимости от их длины они могут быть: малые – распределение внутри недели; средние – распределение по месяцам, этапам (комплексы суммарных недельных тренировочных воздействий); большие – годовое распределение нагрузок. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле должно быть ориентировано на уровень подготовленности спортсмена и этап подготовки [1].

Чаще всего в подготовительном периоде значительная по объему работа планируется не более двух раз в неделю и имеет свою характерную направленность, которая исходит из задач, стоящих перед микроциклом. Интенсивность тренировочных нагрузок в данном случае невысока, либо незначительно снижается. В соревновательном периоде объемная работа применяется не чаще одного раза в две недели при возрастании интенсивности как отдельного упражнения, так и всего комплекса воздействий в целом.

В практике подготовки прыгуний встречаются малые волны, состоящие из 4–7 дней и включающие в себя фазы нагрузки и восстановления. Продолжительность каждой волны определяется суммой получения конкретных воздействий от однонаправленных тренировок. В связи с этим фаза восстановления варьирует от одного до двух дней. Сочетание 3–4 дневных микроциклов создает основу «двойной волны». В данном случае целесообразно возрастание тренировочных нагрузок в первые три дня, с последу-

ющим отдыхом за счет снижения воздействий. Вторая волна роста нагрузок длится следующие два дня. Последний день «двойной волны» – отдых. Объемная работа низкой интенсивности, как правило, планируется на третий и четвертый день, а нагрузка высокой интенсивности – на первый [2].

По данным ряда авторов Ю. Верхошанского, Л. Матвеева в годичном цикле средняя волна распределения нагрузок состоит из 4–11 микроциклов, ее длина находится в пределах 2–5 недель. Для юных прыгунов в подготовительном периоде программируется трехнедельный мезоцикл. В течение первых двух недель увеличивается, главным образом, объем при незначительном росте интенсивности, последний микроцикл имеет восстановительный характер.

В соревновательном периоде длина волны составляет 1–2 недели с увеличением нагрузок в первой и спадом во второй. Сила воздействий тренировочных нагрузок на организм обеспечивается за счет резкой интенсификации применяемых средств. Величина и количество больших волн зависит от варианта построения тренировки в годичном макроцикле. В большинстве литературных источников рассматривается два основных варианта построения круглогодичной тренировки [4].

Одноцикловое планирование предполагает деление годичного цикла на три периода тренировки: подготовительный, соревновательный и переходный [3]. Вторым вариантом – двухцикловое планирование подразумевает под собой наличие осенне–зимнего и весенне–летнего макроцикла, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного периодов, а также одного или двух переходных [5].

Такой вариант способствует выходу на пик спортивной формы дважды в год с целью показания высоких спортивных результатов, как в летних, так и в зимних стартах. В этом случае подготовка носит более целенаправленный характер. Считается, что подобное планирование используется только в подготовке высококвалифицированных спортсменов, однако часто практики не разделяют это мнение. При одноцикловом планировании подготовительный период делится на этапы: общеподготовительный и специально–подготовительный.

Рост нагрузок на первом этапе обеспечивается за счет параллельного увеличения объема и интенсивности. В то же время положительная динамика объемов превалирует над однонаправленными изменениями интенсивности. На втором этапе объем нагрузок достигает своего максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность выходит на свой пик в самом соревновательном периоде. При кратковременном соревновательном периоде объем нагрузок постепенно снижается, затем стабилизируется при возрастании интенсивности воздействий.

Длительный соревновательный период подразделяется на два этапа: предсоревновательный и этап основных соревнований. Варьирование объемом и интенсивностью на первом этапе схоже с их изменениями, происходящими в кратковременном соревновательном периоде. Чередование снижения объема с повышением интенсивности нагрузок способствует нормальному протеканию процессов восстановления двигательных возможностей и своевременного достижения максимума готовности в период главных стартов. Сдвоенный макроцикл характеризуется распределением тренировочных нагрузок, схожим с принципиальной схемой варьирования их двухцикловым варианте планирования, однако в этом случае отсутствует четко выраженный переходный период после первого соревновательного [2].

Представленная выше форма организации тренировочных нагрузок в значительной мере согласуется с общепринятой концепцией Л.П. Матвеева [5], основанной на закономерностях трехфазового развития спортивной формы. Однако, в опубликованных позже работах монографического характера данная концепция распределения тренировочных

воздействий и сама периодизация спортивной тренировки, как теоретическая база разработки общей структуры годового цикла, была подвергнута критике [4]. В результате выявился целый ряд противоречий во взглядах на построение тренировочного процесса в целом и отдельных его компонентов. Неоднородность мнений прослеживается в следующих рекомендациях:

- волнообразное, вариативное, либо равномерное распределение тренировочных нагрузок;
- разделение во времени объемных нагрузок физической (силовой) и технической подготовки либо форма их комплексного разрешения;
- значительное изменение и чередование общей нагрузки и частных ее параметров в циклах различной длительности либо полное исключение «ударных» нагрузок.

В научно-методической литературе неоднократно отмечалось, что вариативность в распределении тренировочных нагрузок, предусматривающая значительную переменность нагрузок, оказывается наиболее эффективной для роста спортивных результатов [3].

**Заключение.** В результате данного исследования мы можем сделать вывод, что для достижения высоких результатов в прыжках в высоту у девушек легкоатлеток требуется решение ряда взаимосвязанных проблем по планированию тренировочных нагрузок. При планировании годового цикла спортивной тренировки необходимо учитывать такие факторы как: степень физической психологической и технической подготовленности у девушек прыгуней в высоту. Также в зависимости от подготовленности спортсменок необходимо уделить внимание продолжительности мезоциклов, количеству макроциклов и распределению тренировочных нагрузок по различным мезоциклам в годовом цикле подготовки. Все это говорит о том, что к распределению физических нагрузок у женщин в процессе тренировки необходимо подходить вариативно, предусматривая значительную переменность нагрузок.

Данное исследование не является исчерпывающим, но представляет собой первый шаг в исследовании теоретических и практических возможностей поиска наиболее эффективной технологии планирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки у девушек прыгуней в высоту.

### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. / Ю.В. Верхошанский. – 1981. – № 4. – С. 8.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
3. Дьячков В.М. Основы системы тренировки в прыжках в высоту // Легкая атлетика. / В.М. Дьячков. – 1961. – № 8. – С. 10, – № 9. – С. 9–11.
4. Кузнецов С.В. Метод сопряжения превышающего воздействия при развитии скоростно-силовых качеств у квалифицированных прыгунов в высоту // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. / Под ред. И.Н. Кравцева. – М., 1985. – С. 108–115.
5. Матвеев Л.П. О совершенствовании структуры спортивно тренировки. / Л.П. Матвеев, М., 1972. – 126 с.

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.И. Ячменёва*

Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 19,30. Уч.-изд. л. 26,03. Тираж 110 экз. Заказ 155.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.