

## **Выпуск №10,2007**

### **1. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОЙ, ПРОГНОЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ПОДГОТОВКА КАДРОВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Кобринский М.Е., Полякова Т.Д. Итоги научно-исследовательской работы в университете за 2006 год ... 3

Анисимов Д.В. Качество подготовки учителей к преподаванию физической культуры в начальной школе: итоги диагностики и резервы совершенствования ... 17

Гайдук С.А. Состояние и проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении МВД ... 25

Заколодная Е.Е. Отношение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта к методу наказания ... 34

Марищук В.Л., Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В. О применении дидактических технологий в целостном педагогическом процессе ... 41

Марищук Л.В., Кузнецова Т.В., Али Реза Бахрами. О значении вербализации в формировании проприоцептивных представлений ... 51

Ракей И.Р. Предмет «Основы делового общения» в системе непрерывного образования ... 61

### **II . СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Баранов Д.В. Особенности применения подводящих упражнений в период общефизической подготовки боксеров ... 70

БитусЛ.В. Пути повышения эффективности реабилитации спортсменов-стрелков в процессе годичного цикла тренировки... 77

Бондарь А.И., Бахрами Алиреза Эбрахим . Трехочковый бросок в баскетболе (механизм, меткость, обучение) ... 86

Бунин В.Я. Оценка распределения продолжительности игры по современным правилам волейбола ... 95

Бунин В.Я. Оценка эффективности спортивного отбора методом математического моделирования ... 101

Ганопольский В.И., Даниличева Е.А. Организация и содержание контроля в спортивно-туристской деятельности ... 110

Ганопольский В.И., Даниличева Е.А. Факторная модель спортивно-туристской деятельности: проблемы адаптации и безопасности участников походов ... 122

Дражина И.В. Классификация акробатических упражнений, их двигательная структура ... 131

Корхов А.В. Особенности моделирования законов распределения спортивных результатов в греко-римской борьбе ... 141

Корхов А.В. Предпосылки оптимизации тактических действий на основе изучения работоспособности спортсмена в греко-римской борьбе ... 149

Красавина О.В. Средства силовой подготовки тяжелоатлеток на этапе начальной спортивной специализации ... 155

Лемешное В.С. Количественный анализ динамики мировых рекордов в спортивной ходьбе у мужчин ... 161

Марищук ВЛ., Марищук Л.В., Лункин А.Н., Комендант С.А. О формировании эмоциональной устойчивости в пожарно-спасательном спорте ... 171

Покровская С.Е., Баркан Н.А. Мотивация достижения успеха и избегания неудач ... 180

Пронович Ю.В. Особенности применения различных методов силовой подготовки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге ... 188

Пронович Ю.В. Применение различных режимов мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге ... 194

Сотский Н.Б., Сейфаддини М.Р.А. О роли суставных движений при образовании скорости бьющего звена при футбольных ударах ... 200

Ступень М.П. Концепция построения оптимальных систем судейства в видах спорта с субъективным оцениванием соревновательных действий ... 208

Фильгина Е.В. Обоснование нормирования нагрузок силовой направленности на этапе спортивного совершенствования в женских группах атлетизма ... 215

Фильгина Е.В. Определение парциальных объемов нагрузки в годичном цикле подготовки женщин на этапе углубленной специализации в группах атлетизма ... 224

Шаров А.В. Планирование тренировки: проблема индивидуализации в беге на выносливость и возможные пути ее разрешения ... 230

### III . ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Анисимов Д.В. Современные представления о комплексном подходе к решению задач физического воспитания студентов ... 242

Бань Д.С. Мануальная терапия при корешковых синдромах поясничного остеохондроза ... 248

Высоцка А.А., Юшкевич Т.П. Физическая подготовленность школьников младших классов Подлясского воеводства Республики Польша ... 255

Далидович А.В. Роль закаливания в профессионально-прикладной физической подготовке военнослужащих ... 261

Маркевич О.П. Результаты применения физкультурно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток специального отделения ...270

Туровец О.М. Использование иппотерапии как средства коррекционно-педагогического воздействия на людей с ограниченными возможностями ... 279

Шебеко В.Н. Организация и содержание личностно ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста ... 285

## КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ К ПРЕПОДАВАНИЮ

### ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ИТОГИ ДИАГНОСТИКИ И РЕЗЕРВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Д.В. Анисимов В младшем школьном возрасте физическая культура должна обеспечивать профилактику заболеваний, укрепление здоровья, физическое и связанное с ней разностороннее развитие школьников. Однако, как показывают результаты диагностического эксперимента, современный уровень профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов недостаточно высок для осуществления этих важнейших функций. Не является оптимальным содержание вузовских программ по физическому воспитанию и педагогической практике студентов этого профиля. Оно недостаточно содействует выполнению профессиональных задач, стоящих перед преподавателями физической культуры. Комплексный подход к решению в высшей школе общих и прикладных задач физического воспитания признается сегодня одним из оптимальных способов совершенствования работы по качественной подготовке специалистов. В ходе формирующего эксперимента получены обнадеживающие результаты, которые дают основание для того, чтобы продолжить исследование поставленной проблемы в избранном направлении.

### СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ МВД

С.А. Гайдук, канд. пед. наук Профессионально-прикладная физическая подготовка, как составная и основная часть профессиональной подготовки сотрудников милиции, постоянно осуществляется во всех подразделениях МВД на протяжении всего периода службы сотрудника. Проблема ее совершенствования и интенсификации в системе профессионального образования сотрудников органов внутренних дел является одной из самых актуальных, так как получаемые в процессе обучения в вузе МВД знания, навыки и умения должны быть прочны настолько, чтобы исключить возможность возникновения ошибки, от которой порой зависит здоровье и жизнь граждан и самого сотрудника. Тем более, что будущий работник правоохранительных органов должен быть психологически готов работать в условиях физических и психических перегрузок, в экстремальных ситуациях. В этой связи становится необходимым разработка и применение новых технологий, научно обоснованное распределение средств и времени на общую и специальную подготовку в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вуза МВД, что позволит

совершенствовать как профессиональную подготовку сотрудников правоохранительных органов, так интенсифицировать и оптимизировать учебно-воспитательный процесс в образовательных учреждениях МВД.

## ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К МЕТОДУ НАКАЗАНИЯ

Е.Е. Заколодная, канд. пед. наук, доцент Одним из самых сложных методов воспитания является наказание. Наиболее часто нарушается педагогический тант при применении этого метода. В педагогической теории и практике нет другого такого метода воспитания, по поводу которого существовало бы столько разноречивых рекомендаций, взаимоисключающих теорий, противоречивых утверждений, как по поводу стимуляции учащихся наказанием.

Проведенное исследование позволило установить, что подавляющее большинство студентов БГУФК (77,3 %) и ГГУ им. Ф. Скорина (81,9 %) выразили свое положительное отношение к наказанию, как методу воспитания. Некоторые респонденты указали в пояснениях к ответам анкеты, что благодарны родителям, учителям, тренерам, которые наказывали их даже физически. Одобрение метода наказания является следствием очевидной тенденции педагогического диктата родителей и педагогов, что может привести к желанию студентов использовать наказание, как единственный метод воспитания в своей профессионально-педагогической деятельности.

## О ПРИМЕНЕНИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛОСТНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

В.Л. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Е.В. Пыжьянова В статье раскрываются особенности реализации целостного педагогического процесса в вузе с применением пятикомпонентных дидактических технологий, построенных на основе субъект-субъектного взаимодействия участников образовательного процесса, с учетом необходимости обязательной интериоризации получаемых студентами знаний, направленности на самостоятельное их приобретение. Обосновываются особенности учебно-профессиональной деятельности студентов, обеспечивающие обретение ими субъектности. Представлена авторская характеристика триады: знания, навыки, умения, их соотношение и способы формирования. Уточняется вопрос формирования профессионально-значимых качеств.

## О ЗНАЧЕНИИ ВЕРБАЛИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОПРИОЦЕПТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Т.В. Кузнецова, Али Реза Бахрами В статье раскрывается роль вербализации при проведении идеомоторной тренировки как с целью совершенствования трехочковых бросков в баскетболе, так и как средства саморегуляции; указывается возможность корректирования эмоциональных состояний контролем за внешними

проявлениями эмоций. Анализируются некоторые результаты применения идеомоторной тренировки в формирующем эксперименте со студентами-баскетболистами БГУФК и БГПУ.

#### **ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ» В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

И.Р. Ракей Современные педагогические технологии предполагают формирование коммуникативной культуры в процессе изучения предметов гуманитарного цикла, эффективное сочетание образовательной и воспитательной составляющей. Учебный курс «Основы делового общения» органично включает в себя эти компоненты профессиональной подготовки специалистов.

#### **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ**

Д.В. Баранов В статье рассматривается проблема применения средств спортивной тренировки, используемых на этапе общефизической подготовки (ОФП) боксеров. Выявлены проблемы применения тренировочных средств, в базовый период подготовки боксеров. Обоснована целесообразность использования различных подводящих упражнений в спортивной подготовке боксеров. Разработана и определена эффективность методики применения подводящих упражнений для развития основных физических качеств и сохранения высокого уровня технико-тактического мастерства спортсменов на этапе ОФП.

#### **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В ПРОЦЕССЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**

Л.В. Битус Статья посвящена вопросам применения средств восстановления квалифицированных спортсменов-стрелков в годичном цикле тренировки. Рассматриваются различные пути повышения эффективности реабилитации спортсменов при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозе позвоночника начальной стадии, грыжах межпозвонковых дисков (МПД), широко распространенных среди стрелков. Подчеркиваются особенности подбора методов исследования физического и психического состояния стрелков. Представлена карта обследования спортсменов с применением международных унифицированных опросников для лиц, страдающих болями в спине, и функциональных мышечных тестов. Результаты обследования описаны таким образом, что позволяют наглядно проследить динамику состояния стрелков в годичном цикле тренировки. Предполагается, что учет полученных данных будет способствовать более эффективному подбору и распределению средств восстановления спортсменов-стрелков в годичном цикле тренировки.

#### **ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК В БАСКЕТБОЛЕ (МЕХАНИЗМ, МЕТКОСТЬ, ОБУЧЕНИЕ)**

Бондарь А.И., д-р пед. наук, профессор Бахрами Алиреза Эбрахим В настоящее время, с целью улучшения меткости бросков изучаются различные факторы, влияющие на ее улучшение или не позволяющие ее достижению в желаемых объемах в игре.

В статье содержатся данные различных исследований, в той или иной мере затрагивающих проблему улучшения результативности «трехочковых» бросков, а также рекомендуется методический подход для обучения этому игровому приему.

## ОЦЕНКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ИГРЫ ПО СОВРЕМЕННЫМ ПРАВИЛАМ ВОЛЕЙБОЛА

В.Я. Бунин, канд. пед. наук, доцент Математический аппарат, используемый в современной теории спортивных соревнований, позволяет решать разнообразные задачи по оценке эффективности и оптимизации различных способов проведения состязаний и определения спортивных результатов. Основой этого подхода является использование соответствующей системы теоретико-вероятностных моделей соревновательной деятельности, позволяющих установить закономерные связи между величинами соревновательных потенциалов участников состязания, распределением спортивных результатов и другими характеристиками соревновательной деятельности. В настоящей статье изучалось теоретическое распределение количества разыгранных мячей (очков) в партии и игре по действующим правилам волейбола. Для получения соответствующих оценок продолжительности 1–4 и решающей партии разработан численный алгоритм, реализованный средствами электронной таблицы MS Excel .

Отмечено хорошее совпадение теоретического и эмпирического распределений продолжительности партии, что дает основания использовать полученные оценки при системной характеристике закономерностей соревновательной деятельности в волейболе, а также для решения практических задач по планированию проведения соревнований с различным составом участников.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА МЕТОДОМ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

В.Я. Бунин, канд. пед. наук, доцент В настоящее время недостаточно изучен вопрос об эффективности спортивного отбора. Рассматривая отбор как процедуру заполнения вакансий в спортивной группе, представляется возможным выявить вероятностные характеристики успешности начального отбора с учетом того, насколько редко встречается индивид с требуемым соревновательным потенциалом, а также объемов исходной совокупности (популяции) и доступной для обследования выборки. Изучение двух типов математических моделей отбора показало, что даже при сравнительно невысоких требованиях к претендентам необходимо оценить перспективы спортивных достижений многих сотен потенциальных спортсменов. Однако для сколько-нибудь надежного выявления наиболее одаренных (редко встречающихся) претендентов требуется проведение не выборочного, а сплошного («тотального») обследования всей исходной совокупности. Предварительное изучение экономической эффективности начального отбора дает основания утверждать, что для каждого конкретного варианта условий отбора и требований к претендентам существует оптимальный объем обследуемой выборки, который минимизирует материальные затраты.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В.И. Ганопольский, канд. хим. наук, доцент; Е.А. Даниличева Контролируемыми качествами спортсменов-туристов являются все те качества, которые подвергаются контролю в большинстве видов спорта. Это физическая работоспособность, техническая и психологическая подготовленность, уровень климатической адаптации. В статье рассматриваются вопросы контроля участников спортивных туристских походов (в том числе и непосредственно на маршрутах походов) по трем компонентам. Контроль технической подготовленности не рассматривается.

## **ФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПОХОДОВ**

В.И. Ганопольский, канд. хим. наук, доцент; Е.А. Даниличева Статья посвящена анализу центральной проблемы обеспечения жизнедеятельности и безопасности участников спортивно-туристских походов – вопросу количественных оценок холодового фактора. Многолетний опыт спортивно-туристской деятельности свидетельствует, что подавляющее большинство несчастных случаев в туризме связано с погодой, переохлаждением и замерзанием участников, грубыми ошибками в организации бивака, когда палатки устанавливались под лавиноопасными склонами и сметались или накрывались снежными лавинами. Проблемным остается также вопрос климатической адаптации участников горных и лыжных походов.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИХ ДВИГАТЕЛЬНАЯ СТРУКТУРА**

Дражина И.В., канд. пед. наук В статье представлена классификация акробатических упражнений, проанализирована двигательная структура парно-групповых акробатических упражнений, акробатических прыжков, прыжков на батуте. Подробно рассмотрена классификация каждого акробатического вида. Автором показаны перспективы развития представленных видов спорта, особенности развития физических качеств у верхних и нижних акробатов в парно-групповых видах, специфику исполнения прыжковых упражнений на батуте. Даны характеристика 3-х фаз выполнения пирамид, их классификация.

В заключении отмечено, что громадное количество разнообразных акробатических упражнений требует их четкой систематизации, естественная классификация позволяет их упорядочить и выявить ранее никогда не исполнявшиеся.

## **ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗАКОНОВ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

А.В. Корхов Специфика спорта во многом связана с получением спортивных результатов в условиях соревнований, поэтому спортом в узком смысле можно называть соревновательную деятельность. В связи с этим особую значимость приобретает получение информации о соревновательной деятельности. По мнению специалистов в области спорта, одним из основных положений теории соревновательной деятельности считается случайный характер развертывания событий в ней. Отмечается, что представления о закономерностях соревновательной

деятельности основываются главным образом на интуиции и практическом опыте специалистов. Для уточнения этих представлений необходимо привлечение современной методологии познания сложных явлений. Одним из способов познания может быть моделирование, т. е построение модели объекта и изучения ее свойств, в дальнейшем возможен перенос выявленных закономерностей на оригинал. В связи с вышесказанным с задачей проведенного исследования являлось построение и предварительная проверка адекватности математических моделей борцовского поединка только с однобалльными оценками и модели с однобалльными, двухбалльными, трехбалльными и пятибалльными оценками, т. е. модели с одним и четырьмя потоками событий. В итоге проведенного исследования, полученные результаты дают предварительное представление о некоторых вероятностных закономерностях соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.

## ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

А.В. Корхов Наиболее значимым компонентом спортивной борьбы является соревновательная деятельность. Именно в состязаниях реализуется соревновательный потенциал спортсмена. В связи с этим немаловажное значение имеет принятие тактических решений и распределение сил по ходу поединка, учитывая что большая часть его проходит в зоне субмаксимальной и максимальной интенсивности. Результаты исследования показали, что физическое утомление, прогрессирующее по ходу выполнения контрольного упражнения, приводит к снижению качества бросков, скоростно-силовых показателей и увеличению времени спуртов. Отмечены различия в оценках бросков между кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта, а также между борцами тяжелых и легких весовых категорий. На основе проделанной работы можно предположить, что на фоне развивающегося утомления и в зависимости от степени работоспособности спортсмены в течение поединка принимают различные тактические решения, что в итоге отображается на спортивном результате.

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ У МУЖЧИН

В.С. Лемешков, канд. пед. наук, доцент В данной статье раскрывается логарифмическая трансформация кривых мировых рекордов в спортивной ходьбе, которая позволила выявить определенные временные промежутки, в течение которых спортсменами использовались различные технологии управления спортивной тренировкой.

Анализ динамики мировых рекордов в ходьбе на дистанции 20 км позволил выделить 7 периодов и две эпохи в развитии методики тренировки в спортивной ходьбе на дистанции 20 км.

Первая эпоха соответствует временному отрезку с 1918г. по 1977г.

Вторая эпоха с 1977г. и по настоящее время.

Анализ динамики мировых рекордов на дистанции 50 км показал, что с 1924 и по 2005 годы установлено 22 мировых рекорда (общий прирост рекордов составил 27,85 %). Выделено 5 периодов и 2 эпохи в развитии методики тренировки в спортивной ходьбе на дистанции 50 км.

Окончание первой эпохи соответствует концу семидесятых годов (1978 г.). В настоящее время отмечается вторая эпоха точкой отсчета эпохи начало наступившего столетия.

## О ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

В.Л. Марищук, д-р психол. наук, профессор; Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор; А.Н. Лункин, канд. пед. наук, доцент; С.А. Комендант В статье раскрываются понятия эмоциональной устойчивости как свойства личности и эмоциональной напряженности и как психического состояния спортсменов-пожарных, уточняется влияние указанных свойства и состояния на выполнение командных упражнений, даются рекомендации по профилактике эмоциональной напряженности, способствующие формированию эмоциональной устойчивости.

## МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ

С.Е. Покровская, Н.А. БарканСтатья посвящена достаточно разработанной проблеме мотивации спортивной деятельности. Авторами представлен не только анализ имеющихся научных исследований в этой области, они подробно останавливаются на менее разработанном аспекте мотивации достижения успеха и избегания неудач у спортсменов. В статье представлены материалы эмпирического исследования, проведенного с участием студентов СПФ и СИиЕ БГУФК, специализации «футбол/хоккей».

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Ю.В. Пронович Рост спортивных достижений предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов, нацеливает на поиск дополнительных резервов в системе их подготовки. В современной теории и практике спорта силовая подготовка спортсменов рассматривается как неотъемлемая составная часть тренировочного процесса. Даже в тех видах спорта, где доминируют другие физические качества, сила мышц всегда составляет двигательную основу действий. В специальной литератуределено достаточное внимание проблеме совершенствования методики силовой подготовки спортсменов, зависимости спортивного результата от различных показателей физического развития, исследованию методов определения и оценки силовых способностей спортсмена. Вместе с тем вопросы, касающиеся исследования оптимизации тренировочного процесса, а в частности рационального соотношения применяемых методов для развития силовых способностей, рассматриваются, как правило, для ограниченного числа силовых видов спорта и есть единичные исследования в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг является относительно молодым видом спорта, динамически развивается в нашей стране и имеет высокие спортивные результаты, достигнутые белорусскими спортсменами на международной арене. Необходимо отметить, что исследование проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, на основе рационализации методики специальной силовой подготовки является особенно актуальным.

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

Ю.В. Пронович Пауэрлифтинг представляет собой силовой вид спорта. Главной задачей тренировочного процесса является развитие максимальной силы. Известно, что любое двигательное действие предполагает выполнение движения в форме режима мышечной деятельности. Учитывая тот факт, что методы силовой подготовки для развития силовых способностей тесно связаны с режимами мышечной деятельности, а также то, что исследования по этой проблеме в пауэрлифтинге отсутствуют, то изучение особенностей использования различных режимов мышечной деятельности в периодах годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, является необходимым и актуальным. Выявленные особенности позволят оптимизировать тренировочный процесс в пауэрлифтинге, что в конечном итоге будет способствовать росту спортивного результата.

## **О РОЛИ СУСТАВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБРАЗОВАНИИ СКОРОСТИ БЬЮЩЕГО ЗВЕНА ПРИ ФУТБОЛЬНЫХ УДАРАХ**

Н.Б.Сотский, Сейфаддини М.Р.А, В работе исследуется роль суставных движений в образовании скорости бьющего звена при выполнении футбольных ударов. В качестве методики используется система компьютерного биомеханического синтеза двигательных действий на основе суставных движений. В ходе исследования получены зависимости скорости бьющего звена от параметров управляющих движений в суставах, а также от начальных условий выполнения рассматриваемого физического упражнения. На основании проведенного анализа обосновано разделение действий в суставах на элементы осанки и управляющие движения. Полученные данные могут быть использованы при освоении и совершенствовании техники футбольных ударов.

## **КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СИСТЕМ СУДЕЙСТВА В ВИДАХ СПОРТА С СУБЪЕКТИВНЫМ ОЦЕНИВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

М.П. Ступень, канд. пед. наук, доцент Процедура определения результатов в спортивных соревнованиях является одной из ключевых проблем спорта. В видах спорта с субъективным оцениванием мастерства спортсменов точное определение спортивного результата в условиях большого количества участников соревнований с близкими соревновательными потенциалами представляет сложную задачу [4].

Реформирование системы судейства в фигурном катании на коньках привело к существованию различных вариантов судейства. Сравнение эффективности этих вариантов позволило установить преимущество классической системы судейства над «промежуточными» и новыми правилами судейства.

Судейство по новым правилам приводит к большому разбросу судейских оценок и к его заметному увеличению для сильнейших участников. Величины пяти оценок за компоненты программы имеют устойчиво воспроизводимую структуру, в которой, однако, выделяются три основные группы компонентов. Специальные исследования позволили диагностировать низкую устойчивость новых правил к предвзятыму судейству в случаях заметных расхождений оценок в

судейской бригаде. На основе полученных предварительных данных были сформулированы требования к оптимальной системе судейства на примере фигурного катания на коньках.

## ОБОСНОВАНИЕ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ АТЛЕТИЗМА

Е.В. Фильгина, канд. пед. наук Двигательная активность человека, сопровождаемая повышенным уровнем функционирования организма, относительно состояния покоя представляет собой физическую нагрузку. Эффект физических упражнений закономерно связан с параметрами предъявляемых нагрузок. Отсюда возникает необходимость анализа и оценки, нормирования и регулирования нагрузок. В научно-методической литературе, в которой рассматривается методика занятий в женских группах атлетизма, как правило, указываются параметры объема и интенсивности нагрузок в отдельных упражнениях. Однако не в достаточной мере обоснованы и не определены, как общая величина нагрузки, так и параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений, действующих на определенную группу мышц. Данная статья посвящена обоснованию эффективности нормирования физических нагрузок на занятиях с женщинами в группах атлетизма на этапе спортивного совершенствования.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ: ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЕЕ РАЗРЕШЕНИЯ

А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент Основной аспект индивидуализации в видах на выносливость может определяться возможностью адаптации способностей спортсмена к требованиям соревновательной деятельности, сообразно запросам функционального обеспечения. Индивидуальная программа тренировки может строиться на основе: предполагаемых вкладов анаэробных и аэробных источников энергообеспечения (выполнение рациональных соотношений нагрузок), ориентации на собственное самочувствие (методика фартлека), соизмеряясь с индивидуальной максимальной частоты сердечных сокращений (определение зон интенсивности в % от максимальной ЧСС), выделение зон интенсивности согласно лучшим результатам в беге на дистанциях от 1,5 км до 20 км. Используя современные методики кардиоуправления в видах спорта с проявлением выносливости, на основе кардиокомплекса «Вектор – 4» разработана система этапного, текущего и срочного мониторинга тренировочного процесса, позволяющего индивидуализировать ход тренировки согласно запросам адаптации к конкретным видам бега на выносливость.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ К РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Д.В. Анисимов Комплексный подход к решению общих и прикладных задач физического воспитания особенно актуален в профессиональной подготовке будущих учителей начальных классов, которым наряду с другими учебными предметами предстоит преподавать и «Физическую культуру». Вместе с тем в содержании учебного предмета «Физическое воспитание», включенного в учебный план факультетов педагогики и методики начального обучения (ПиМНО), профессионально-прикладная физическая подготовка представлена в недостаточной мере

(М.Я. Виленский, Р.С. Сафин, 1989). Недостаточно полное использование образовательного потенциала этой учебной дисциплины для формирования профессионально важных (физических, методических и т. п.) качеств будущего педагога существенным образом сказывается на результатах его профессиональной деятельности по физическому воспитанию младших школьников. В статье рассматриваются теоретические и методические предпосылки комплексного решения задач физического воспитания студентов, дается определение комплексного подхода и изучаются условия его эффективности.

#### МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ КОРЕШКОВЫХ СИНДРОМАХ ПОЯСНИЧНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Д.С. Бань Разработана вычислительная система прогнозирования исхода мануальной терапии у больных с корешковыми синдромами поясничного остеохондроза. Проанализированы признаки, характеризующие жалобы больных, данные анамнеза болезни и жизни, результаты, полученные при общем, неврологическом, мануальном, лабораторном и инструментальном обследовании и определены наиболее значимые из них.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПОДЛЯССКОГО ВОЕВОДСТВА РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША

А.А. Высоцка, Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор Физическая подготовленность учащихся общеобразовательных школ в значительной степени характеризует состояние их здоровья, которое вызывает обоснованную тревогу. В этом отношении особенно восприимчивым является период младшего школьного возраста, в котором наиболее интенсивно происходит становление психофизического статуса личности. Целью исследования было определение уровня физической подготовленности школьников младших классов общеобразовательных школ Подлясского воеводства Республики Польша с помощью международного теста EUROFIT .

Результаты исследования показали, что физическая подготовленность младших школьников общеобразовательных школ Подлясского воеводства находится в целом на хорошем уровне, за исключением результатов в беге на 50 м, отражающих скоростные качества, в беге на 600 м (общая выносливость) и в висе на согнутых руках (относительная статическая сила). Не выявлено достоверного различия между уровнями физической подготовленности детей, проживающих в сельской местности и в городе.

#### РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

А.В. Далидович Закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, снижает число простудных заболеваний в 2 и более раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение [1]. Проведенные исследования в батальоне охраны Министерства обороны полностью подтвердили этот факт, но для успешной реализации военнослужащими своего конституционного долга необходима более ранняя, еще в школе, специализированная подготовка к службе в рядах Вооруженных сил Республики Беларусь.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

О.П. Маркевич В статье анализируется характер и особенности воздействия занятий физической культурой с применением физкультурно-оздоровительной технологии на морфофункциональные показатели студенток специального учебного отделения Гомельского государственного медицинского университета в течение годового эксперимента. Применение физкультурно-оздоровительной технологии способствовало достоверным позитивным сдвигам показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и интегральной оценки уровня физического здоровья, что обусловлено использованием моделей нормирования нагрузок в процессе годового педагогического эксперимента.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИППОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТИАМИ**

О.М. Туровец Верховая езда благоприятно влияет на здоровье человека, особенно этот эффект ощущают дети, имеющие ограниченные возможности. Иппотерапия помогает облегчить их недуги, психологически реабилитировать, открыть для них мир новых ощущений и возможностей. Лошадь является посредником между больным человеком и миром. Для обездвиженного пациента очень важна имитация движений человека, идущего нормальным шагом. При движении шагом лошадь передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе. Занятиям иппотерапии сопутствует мотивация ребенка при общении с животным, которая способствует мобилизации его волевой деятельности. Создание и развитие иппотерапевтических центров по всему миру говорит о важности использования данной методики в лечении и адаптации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в здоровье.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В.Н. Шебеко, канд. пед. наук , доцент В статье рассматривается личностно ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми в процессе физического воспитания, основанная на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию, опора в ребенке на качества, характеризующие его активность, избрание в роли ведущего демократического стиля деятельности, разрешение основного противоречия посредством сотрудничества. Личностно ориентированная модель сформировалась в противовес авторитарной педагогике, в которой ребенку отводилась роль объекта воздействия со стороны педагога. Наиболее ценными считались только те качества, которые составляли блок исполнительности: послушание, дисциплинированность, организованность, способность точно воспроизвести то, что усвоено. Применение личностно ориентированного подхода в физическом воспитании детей создает условия для проявления и развития личностных функций ребенка. В статье они определены как функция самосознания (самооценка) и функция мотивации. Эффективность деятельности по формированию личностных функций определяется использованием игровых технологий, педагогических задач и ситуаций различной степени сложности, а также наличием у педагога «игровой позиции», в основе которой овладение игровым языком, динамичность и гибкость поведения.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГРУППАХ АТЛЕТИЗМА

Е.В. Фильгина, канд. пед. наук Существующие методические положения проведения занятий атлетизмом с женщинами в недостаточной мере обоснованы в теоретическом и методическом аспектах, в частности, не учитывается возрастная динамика развития силовых способностей. В данной статье обоснованы парциальные объемы нагрузок в группах упражнений, планируемые в годичном цикле подготовки в женских группах атлетизма на основе учета особенностей формирования мышечных групп в процессе физического развития. Предполагалось, что повышение эффективности физической подготовки спортсменок, специализирующихся в атлетизме, может быть обеспечено при условии соподчинения направленности и содержания тренировочного процесса задачам этапов подготовки с учетом особенностей возрастного развития организма, а также закономерностей формирования двигательных качеств и способностей в онтогенезе.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ: ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЕЕ РАЗРЕШЕНИЯ

А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент Основной аспект индивидуализации в видах на выносливость может определяться возможностью адаптации способностей спортсмена к требованиям соревновательной деятельности, сообразно запросам функционального обеспечения. Индивидуальная программа тренировки может строиться на основе: предполагаемых вкладов анаэробных и аэробных источников энергообеспечения (выполнение рациональных соотношений нагрузок), ориентации на собственное самочувствие (методика фартлека), соизмеряясь с индивидуальной максимальной частоты сердечных сокращений (определение зон интенсивности в % от максимальной ЧСС), выделение зон интенсивности согласно лучшим результатам в беге на дистанциях от 1,5 км до 20 км. Используя современные методики кардиоуправления в видах спорта с проявлением выносливости, на основе кардиокомплекса «Вектор – 4» разработана система этапного, текущего и срочного мониторинга тренировочного процесса, позволяющего индивидуализировать ход тренировки согласно запросам адаптации к конкретным видам бега на выносливость.