

Выпуск №11, 2008

I . 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. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в Учреждении образования «Белорусский государственный университет

физической культуры» ...3

Буйко Т.Н., Цымбалюк Е.А. Социальные компетенции будущего специалиста; теоретические основания развития и исследования гражданственности студентов БГУФК ...17

Заколодная Е.Е. Применение методов нравственного воспитания в подготовке будущих педагогов сферы физической культуры...25

Коптюг О.А. Реализация стратегии воспитания студентов в учебно-воспитательном процессе в БГУФК ... 11

Леонов В.В., Марцuleвич А.Ч. Интенсификация процесса обучения и подготовки сотрудников органов внутренних дел по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» за счет увеличения практической составляющей ...40

Марищук В.Л., Марищук Л.В., Алябьев А.А. Формирование эмоциональной устойчивости курсантов военно-физкультурного вуза ...53

Сабайда С.В., Сабайда В.П. К вопросу об учебнике РКИ для начального этапа обучения ...62

Сивицкий В.Г. Особенности подготовки специалистов по спортивной психологии ...68

Ушакова В.М. Новые приоритеты в подготовке специалистов ...77

II . СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Давыдовский А.Г. Редокс-стресс и регуляция физической работоспособности (механизмы, гипотеза «редокс-стресса», математическая модель и практические перспективы) ...86

Заколодная Н.Д. Рейтинговая система как способ определения перспективы выступления белорусских стрелков на Олимпийских играх ...96

Кирикович В.Л., Подлисских В.Е. Оценка эффективности проведения соревнований по туристско-прикладным многоборьям V группы на дистанциях с различной тактической схемой ...101

Лойко Т.В., Приходько В.И. Алгоритм коррекции тренировочных нагрузок юных спринтеров на основе результатов экспресс-контроля за их текущим функциональным состоянием ...108

Лукин Ю.К. К вопросу о структуре и особенностях функциональной подготовки высококвалифицированных футболистов ...116

- Лукин Ю.К., Карпович Н.В. Анализ тактических систем команд - участниц финальных игр чемпионатов мира по футболу 2002 и 2006 годов и пути их совершенствования ...121
- Марищук Л.В., Валяк Е.В. Психологические защиты и психологическая подготовка в спорте ...127
- Саламатова Н.Л. Уровень развития координационных способностей у спортсменов высокой квалификации (юношей и девушек), занимающихся вольной борьбой ...140
- Сонина Н.В. Дифференцированный подход к физической и технической подготовке баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа ...155
- Сотский Н.Б., Фариборз Мохаммади Пур Биомеханические закономерности образования скорости системы «лодка-гребец» ...161
- Титова Н.Л., Осама Салем Шариф Особенности подготовки пловцов-юношес 13-14 лет на дистанциях 50 и 100 метров в Республике Беларусь и Ливии ...169
- Шаров А.В., Юшкевич Т.П. Теория и практика управления тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции ...176
- Шахлай А . М ., Урбан Г.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь на основе базовых элементов единоборств ...184
- III . ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- Дривотинов Б.В., Апанель Е.Н., Маstrykin A.C., Тараксевич M.I. Подходы к превентивной кинезотерапии нарушений функций кардиоцереброваскулярного комплекса ...191
- Кустова Н.В. Влияние экспериментальной коррекционной программы на параметры физического развития, функциональное состояние системы дыхания и опорно-двигательного аппарата младших школьников ...199
- Лаврик Н.Г. Темпы направленного развития гибкости школьников 11-13 лет на уроках физической культуры ...206
- Масюк Ю.С. Пространственные характеристики расположения и размеры мишени для оценки точности метания у школьников ...222
- Пальвинская Л.В., Приходько В.И. Коррекция функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы средствами физической тренировки ...230
- Рябцова О . К . Влияние физических нагрузок различной направленности в «аэробно-партерном» варианте построения занятий по базовой и степ-аэробике на динамику пульса девочек 10-12 лет ...237
- СОЦИАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГУФК**
- Т.Н. Буйко, д-р филос. наук, доцент, Е.А. Цымбалюк, канд. пед. наук, доцент Идеология устойчивого развития общества актуализирует воспитательную функцию высшего образования,

призванного готовить специалистов с высоким уровнем развития социальных компетенций. Важнейшей из них является компетенция гражданственности, предполагающая ответственность специалиста за результаты собственной деятельности и его сопричастность к делам общества – профессионального коллектива, страны, мирового сообщества. Такова особенность современного, постнеклассического типа рациональности, основанного на соотнесении профессиональных, научных узкоспециальных знаний с ценностно-целевыми структурами деятельности и, следовательно, сближении научно-технического и социогуманитарного знания. В данной статье, наряду с теоретическими вопросами, рассматриваются результаты второго этапа исследования «Гражданское воспитание студента БГУФК», целью которого было создание системы показателей, свидетельствующих о степени развития гражданской компетентности наших студентов. На основе этой системы был разработан и апробирован инструментарий дальнейшего исследования – анкета «Гражданская позиция студентов БГУФК». Данные ее апробации позволяют сделать предварительные выводы как об особенностях гражданской позиции студента БГУФК, так и о степени адекватности первого варианта анкеты исследуемому предмету.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Е. Заколодная, канд. пед. наук, доцент Успех в учебно-воспитательной деятельности любого учебного заведения зависит в первую очередь от профессиональной деятельности педагога. Его личностные социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом предопределяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности. Только общечеловеческое духовное богатство будет оставаться неиссякаемым источником нравственного развития личности [1, 2].

Для учителя важно знать не только что необходимо делать, но и как делать. Поэтому педагогика должна быть не только теоретической наукой, но и прикладной. И хотя в воспитании нет рецептурных советов на все случаи жизни, будущий педагог уже в ходе профессиональной подготовки должен ознакомиться с опытом старших коллег, которые накопили разнообразные способы в решении педагогических задач, попробовать свои силы в поиске альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций на основе теоретических знаний. Это будет способствовать развитию педагогического творчества, педагогической интуиции.

РЕАЛИЗАЦИЯ СТРАТЕГИИ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В БГУФК

О.А. Коптюг Воспитание в высшей школе, являясь неотъемлемой частью целостного педагогического процесса, профессионально направлено и неразрывно связано с обучением. Значительный объем воспитательной работы реализуется в процессе обучения студентов, их подготовки как современных, адекватных времени и потребностям общества, молодых специалистов по физической культуре.

В статье представлены теоретические основы стратегии воспитания студентов университета и практические материалы, демонстрирующие эффективность ее реализации преподавателями и сотрудниками кафедры педагогики в 2006/2007 учебном году. Приведены данные результатов исследования уровня социальной зрелости учащихся учебных групп, результаты изучения студентами вуза дисциплин педагогического цикла, результаты педагогической практики студентов в школе в качестве классных руководителей и оценка специалистами общеобразовательных школ уровня подготовленности студентов физкультурного вуза.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

В.В. Леонов, канд. пед. наук, А.Ч. Марцулевич Основой современной стратегии профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является моделирование реальных режимов оперативно-служебной деятельности по компонентам и в комплексе [3, 7]. В настоящее время необходимо, чтобы содержания действующих типовых программ по физической и огневой подготовке были направлены на подготовку к длительному поиску, преследованию преступников с преодолением сложных препятствий, рукопашному бою, на стрельбу в вариативных условиях [9, 13, 14]. Координационная сложность вышеуказанных, непривычных для человека двигательных действий, связанных с особенностями преодоления препятствий, высокая скорость перемещений, непосредственное силовое противодействие условного преступника, применение оружия являются основными составляющими прикладного обучения сотрудников органов внутренних дел [3, 5, 12].

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

В.Л. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, А.А. Алябьев В статье анализируется состояние эмоциональной напряженности, выражаемой мышечной скованностью, мимическими, вегетативными реакциями организма (повышенное ЧСС, АД, вазомоторные реакции, трепор, расширение или сужение зрачков), ухудшением психомоторных реакций, координации движений и соразмерности усилий. Приведены результаты исследования курсантов Военного института физической культуры при воздействии стрессора и после проведения тренингов, направленных на повышение эмоциональной устойчивости.

К ВОПРОСУ ОБ УЧЕБНИКЕ РКИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

С.В. Сабайда, В.П. Сабайда Предлагается строгая последовательность изучения звуков фонетической системы русского языка, объясняется принцип этой последовательности в рамках консонантизма русского языка.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В.Г. Сивицкий, канд. пед. наук, доцент Высокие спортивные достижения невозможны без системной работы квалифицированных специалистов разного профиля. Игнорирование любого из направлений подготовки может сделать бессмысленным многолетний труд не только спортсмена, но и всех участников тренировочного процесса. Но роль психологической подготовки особенная – она объединяет отдельные компоненты в единое, преобразует физические возможности, технику и тактику в спортивное мастерство. Деятельность психолога в спорте имеет свою специфику, которая раскрыта в статье и должна учитываться при подготовке специалистов по спортивной психологии. Совершенствование системы обучения наряду с анализом содержания учебного материала предполагает переосмысление роли преподавателя и его профессионально важных качеств. Рассматриваются типичные проблемы обучения психологов, предлагаются пути их решения на примере подготовки специалистов по спортивной психологии.

НОВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

В.М. Ушакова, д-р пед. наук, профессор В статье обосновывается необходимость организации подготовки специалистов по новой для высшей школы специальности. Анализ целей развития высшей школы, рассмотрение функциональной структуры деятельности руководителя одного из подразделений вуза (на уровне кафедры), а также привлечение отечественного и зарубежного опыта подготовки и переподготовки подобных специалистов дает основание констатировать наличие объективных предпосылок организации подготовки специалистов по менеджменту в сфере образования.

РЕДОКС-СТРЕСС И РЕГУЛЯЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (МЕХАНИЗМЫ, ГИПОТЕЗА «РЕДОКС-СТРЕССА», МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ)

А.Г. Давыдовский, канд. биол. наук В работе обоснована гипотеза окислительно-восстановительного стресса (редокс-стресса) как функционально-метаболического состояния, играющего важную роль в регуляции физической работоспособности. Предложена математическая модель различных состояний физической работоспособности спортсмена. Проанализирована возможность оценки и мониторинга физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов на основе лабораторной оценки физико-химических характеристик эритроцитов с помощью комплекса тест-систем *in vitro*.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КАК СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СТРЕЛКОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Н.Д. Заколодная Разработка прогнозов в спорте является формой конкретизации, предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности. Рейтинг и диагностика представляют собой важный информационный канал обратной связи, по которому осуществляется современный корректирующий контроль за качеством тренировки, благодаря чему становится возможным эффективное управление тренировочной системой в целом. В статье на основании изучения более 10000 выступлений стрелков посредством

рейтинговой системы проведен анализ результатов соревнований мирового уровня (этапы Кубков мира, финалы Кубка мира, чемпионат мира), прошедших в период 2005–2007 годов. Составлен прогноз выступлений стрелков на Олимпийских играх в Пекине. В случае подтверждения данного прогноза появится возможность оценивать реальные и перспективные возможности спортсменов с учетом рейтинговой оценки, а также наиболее рационально планировать многолетнюю подготовку стрелков.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНЫМ МНОГОБОРЬЯМ V ГРУППЫ НА ДИСТАНЦИЯХ С РАЗЛИЧНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ СХЕМОЙ

В.Л. Кирикович, В.Е. Подлисских, канд. биол. наук В статье рассматриваются вопросы планирования дистанции соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) класса «новичков». Анализируется эффективность применения двух различных тактических схем дистанции с точки зрения повышения динамичности проведения массовых туристических соревнований и организации их судейства. Показаны преимущества комбинированной схемы дистанции ТПМ V класса, включающей короткий участок (до 1 км) с локализованными на небольшом пространстве технически сложными этапами и длинный (до 3 км), содержащий в основном этапы ориентирования на местности. Такая схема, по сравнению с более распространенной единой кольцевой схемой дистанции, оптимизирует процесс проведения массовых туристических соревнований: позволяет гарантированно осуществлять соревнования в течение одного светового дня при минимуме (6–8) судей необходимой квалификации и увеличивает зрелищность соревнований.

АЛГОРИТМ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ЗА ИХ ТЕКУЩИМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Т.В. Лойко, В.И. Приходько, канд. мед. наук, доцент Недостаточно высокий уровень организации функционального контроля в практике детского спорта значительно снижает эффективность подготовки спортивного резерва, в том числе и в таком виде легкой атлетики, как бег на короткие дистанции. Использование в тренировочном процессе юных спринтеров чрезмерных физических нагрузок зачастую влечет за собой преждевременную стабилизацию их спортивных результатов по причине исчерпания резервов адаптации детского организма. Нередко этому сопутствуют различные нарушения в состоянии здоровья. Следствием становится массовый уход талантливых юных бегунов на короткие дистанции из детско-юношеских спортивных школ уже в подростковом возрасте. В статье изложены основные результаты полугодичного педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность планирования тренировочных нагрузок юных спринтеров на основе результатов функционального экспресс-контроля по разработанной авторами методике .

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ И ОСОБЕННОСТЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Ю.К. Лукин, канд. пед. наук, доцент Статья посвящена анализу структуры функциональной подготовки футболистов. Необходимость изучения этого вопроса возникла после неудачных выступлений белорусских команд в европейских Кубках последних лет, сборной команды в

отборочном турнире чемпионата Европы 2008г., анализ которых показал, что решающие мячи были пропущены в последние пятнадцать минут игры. Данный факт позволяет сделать вывод, что деятельность тренеров большинства команд мастеров все еще основывается скорее на субъективных подходах, нежели на объективной оценке двигательных функций. Решение этой проблемы в современном футболе возможно при организации эффективного учебно-тренировочного процесса.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ КОМАНД – УЧАСТНИЦ ФИНАЛЬНЫХ ИГР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2002 И 2006 ГОДОВ И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Ю.К. Лукин, канд. пед. наук, доцент, Н.В. Карпович Зеркалом процессов, происходящих в футболе, являются чемпионаты мира, проводимые один раз в четыре года, в финальной стадии которых встречаются сильнейшие команды всех континентов. Последние чемпионаты мира 2002 и 2006 гг. показали, что применяемые тактические системы игры имели тенденции оборонительного футбола. Задача исследования заключалась в анализе применяемых тактических систем и их разновидностей, а также в выявлении тех дополнительных компонентов, при использовании которых можно достичь высоких результатов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Е.В. Валяк В статье представлена информация о феномене психологической защиты с исторической и современной точек зрения; анализируются результаты проведенного исследования психологических защит, используемых спортсменками разных видов спорта; их отношение к стрессогенным факторам большого спорта; констатируются возможности общей и специальной психологической подготовки для оптимизации психического состояния спортсменок.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК), ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Н.Л. Саламатова Двигательные координации являются основой для развития физического потенциала человека и одним из наиболее существенных составных элементов подготовки спортсменов на всех этапах тренировочного процесса (В.К. Бальсевич, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Е. Садовски, В. Староста). В настоящее время накоплен большой теоретический и эмпирический материал по проблеме тренировки и контроля координационных способностей в юношеском спорте и спорте высших достижений. Однако вопросы классификации и структуры координационных способностей спортсменов, занимающихся вольной борьбой, с учетом полового диморфизма экспериментально не решались. Работы, посвященные выявлению значимости вышеназванных способностей в вольной борьбе (особенно женской), единичны. В данной статье мы приводим результаты собственных исследований по определению уровня развития, а также выявлению ведущих координационных способностей у юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой и имеющих спортивную квалификацию КМС и МС.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Н.В. Сонина Известно, что возраст 15–16 лет у баскетболистов связан с выбором специализации игрока в том или ином амплуа (защитник, нападающий, центровой), которые имеют индивидуальные специфические особенности. В связи с этим возникает необходимость в дифференциированном подходе к функциональной, физической и технической подготовленности каждого игрока и реализации в тренировочном процессе его потенциально сильных сторон. Однако анализ научно-методической литературы показал, что при подготовке юных баскетболистов 15–16 лет используется в основном групповой подход в обучении, что, на наш взгляд, замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам различного амплуа по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок по игровым амплуа и использовании упражнений игроками не своего игрового амплуа.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ СКОРОСТИ СИСТЕМЫ «ЛОДКА – ГРЕБЕЦ»

Н.Б. Сотский, канд. пед. наук, доцент, Фариборз Мохаммади Пур В статье рассматривается механизм образования скорости системы, имеющей переменную конфигурацию и находящейся в вязкой среде. Метод исследования – механико-математическое моделирование на основе подходов классической механики с использованием модели, состоящей из двух тел, расстояние между которыми может изменяться за счет внутренних сил системы. В ходе исследования установлен характер изменения скорости общего центра масс системы в зависимости от относительной скорости составляющих ее тел, а также от их масс и коэффициентов сопротивления. В работе получены данные, свидетельствующие о наличии критических соотношений указанных характеристик, при которых, несмотря на относительное движение частей системы, ее общий центр масс остается в состоянии покоя. Полученные в ходе исследования теоретические закономерности движения могут быть использованы для оптимизации техники водных видов спорта и совершенствования спортивного инвентаря.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ НА ДИСТАНЦИЯХ 50 И 100 МЕТРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЛИВИИ

Н.Л. Титова, Осама Салем Шариф Совершенствование организационных форм работы и планирования многолетней тренировки особенно актуально для плавания, где подготовка спортивного резерва осуществляется в системе возрастных групп [1]. Планирование представляет собой основу управления спортивной тренировкой. В связи с этим возникла необходимость разработки основ повышения эффективности планирования и управления на этапе углубленной специализации. При построении спортивной тренировки пловцов 13–14 лет подбирается и определяется оптимальное соотношение разнообразных средств тренировочного воздействия, построения и сочетания различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий. Планирование годового объема тренировочных упражнений, соотношение парциальных объемов средств различной направленности и интенсивности определяется на основе общих

закономерностей многолетней и возрастной динамики нагрузок. Общие и парциальные объемы распределяются по макро-, мезо- и микроциклам преимущественно на основе качественного анализа аналогичного цикла подготовки, а также определенных принципов и закономерностей спортивной тренировки [2, 5].

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент,

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор В статье рассматривается проблематика современной организации тренировочного процесса на примере бегунов на средние и длинные дистанции. Приводится сравнительный анализ взглядов на эту проблему отечественных и зарубежных исследователей. С точки зрения зарубежных специалистов, методологической основой организации тренировочного процесса как в многолетнем, так и в годичном планировании является постановка цели как ключевого фактора, организующего весь процесс. Причем цель не может быть идентифицирована только как спортивный результат без реального программирования процесса ее достижения. Основным аспектом в организации структурных компонентов тренировки должно быть соответствие энергетического вклада различных вариантов тренировочной работы в соревновательный результат. Современный тренировочный процесс невозможен без эффективного управления, обеспечивающего полный мониторинг функционального профиля нагрузок.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОСНОВЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ

А.М. Шахлай, д-р пед. наук, доцент, Г.А. Урбан В значительном числе научных исследований и методических работах по технике и тактике спортивных единоборств отмечается, что одной из проблем остается отсутствие разработанной методики обучения технике приемам самозащиты на начальных этапах подготовки и совершенствование содержания и последовательности изучения базовых элементов. Необходимо подчеркнуть, что особенно остро эта проблема стоит в области профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Исходя из практики применения боевых приемов борьбы, не все из изучаемых приемов часто применяются сотрудниками милиции при задержании правонарушителей и преступников. Чаще всего обучение курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь строится на основе использования приемов самбо либо рукопашного боя. Необходимо помнить, что задача сотрудников ОВД состоит не в умении вести продолжительную схватку, а максимально быстро пресекать ее. Именно это должно, на наш взгляд, стать основной направленностью всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь.

ПОДХОДЫ К ПРЕВЕНТИВНОЙ КИНЕЗОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИЙ КАРДИОЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОГО КОМПЛЕКСА

Б.В. Дривотинов, д-р мед. наук, профессор, Е.Н. Апанель, канд. мед. наук, А.С. Мастыкин, канд. мед. наук, М.И. Тарасевич, канд. мед. наук Цель настоящего сообщения – изложить наши представления о влиянии кинезотерапевтических мероприятий на кардиоцереброваскулярный комплекс организма с позиций теории функциональных систем с учетом состояния эндотелия системы кровеносных сосудов и активности монооксида азота (NO). А также обосновать целесообразность проведения превентивных кинезотерапевтических мероприятий при дистрессовых состояниях, субклинических и нечетко выраженных проявлениях острого преходящего нарушения мозгового кровообращения.

ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ НА ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н.В. Кустова В работе приводится анализ динамики параметров физического развития, функционального состояния системы дыхания и опорно-двигательного аппарата младших школьников с нарушениями осанки и плоскостопием под воздействием экспериментальной коррекционной программы. Показана эффективность применения предложенной коррекционной программы. В ходе исследования выявлено наибольшее количество достоверных изменений по определяемым показателям в экспериментальной группе девочек.

ТЕМПЫ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.Г. Лаврик Работа посвящена изучению гибкости у детей школьного возраста. В ходе исследования прослежена динамика подвижности суставов позвоночника у мальчиков 11–13 лет с низким уровнем ее развития. Установлено, что для выявления индивидуальных истинных показателей степени подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата необходимо выполнять сначала «разминочную», а затем основную, «развивающую» серии. Первая, «разминочная» серия определяет «реальный» уровень гибкости и направлена на создание необходимых условий для ее значительного прироста во второй серии. В свою очередь «развивающая» серия ведет к раскрытию потенциальных возможностей в проявлении предельно возможного размаха движений и способствует достижению максимального результата.

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАСПОЛОЖЕНИЯ И РАЗМЕРЫ МИШЕНИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТОЧНОСТИ МЕТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Ю.С. Масюк Метание в цель является одним из средств физического воспитания, направленного на решение задач, связанных с развитием точности движений. Начиная с первого года обучения, в школьную программу по физическому воспитанию включено метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную и вертикальную цель. Однако установлено, что с каждым годом среди школьников качество метания не растет, а напротив, постепенно снижается [4]. Можно выделить множество причин такой тенденции. Также можно отметить отсутствие объективных методов оценки данной способности. В статье дана характеристика критериев оценки точности. Проанализированы методы оценки точности метательных движений,

применяемые при метании в цель у школьников. Определены пространственные характеристики расположения и размеры мишени, которые позволяют оценить точность метания у школьников по положению средней точки попадания относительно выбранной точки прицеливания.

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Л.В. Пальвинская, В.И. Приходько, канд. мед. наук, доцент У лиц с функциональными расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы имеются нарушения гемодинамики в зависимости от варианта исходного вегетативного тонуса. Процесс по физическому воспитанию следует строить в соответствии с этими особенностями.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В «АЭРОБНО-ПАРТЕРНОМ» ВАРИАНТЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ НА ДИНАМИКУ ПУЛЬСА ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ

О.К. Рябцова Одним из эффективных средств улучшения физического состояния девочек является базовая (классическая) и степ-аэробика. Однако в существующей литературе недостаточно сведений о нормировании физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой у девочек 10–12 лет. Научная разработка вопросов определения оптимальных норм нагрузок на данных занятиях будет способствовать улучшению и оптимизации тренировочного процесса [1].

Нами рассматривался «аэробно-партерный» вариант построения занятий базовой и степ-аэробикой. В процессе исследования определена величина физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). В ходе эксперимента были зарегистрированы показатели пульса в покое, перед началом каждого занятия, на протяжении всего занятия, после заключительной части и в конце четвертой минуты восстановления. Полученные данные обработаны методами математической статистики. Были рассчитаны средние величины ЧСС (отдельных частей и занятий в целом), построены физиологические кривые пульса. Проведен анализ реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку аэробной направленности в зависимости от исходных (в начале занятий) индивидуальных значений ЧСС, рассчитаны относительные показатели пульса.