

Т.Д. Полякова, М.Ф. Елисеева Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в университете ...3

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

Т.З. Бобрик К вопросу о формировании педагогических ценностей у студентов вуза физкультурного профиля ...21

И.В. Воробьева Актуальные вопросы профессиональной этики работников сферы туризма и гостеприимства ...28

В.А. Данилович Исследовательские умения в структуре процесса педагогического исследования аспирантов вуза физкультурного профиля ...34

Н.Л. Демко, Т.К. Соловых Первый выпуск дипломированных тренеров по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» в Республике Беларусь ...46

Е.Е. Закогодная Развитие нравственно-волевых качеств будущего спортивного педагога: метод педагогических ситуаций ...56

В.П. Кириченко Востребовано ли знание курса «Логика» в учебном процессе физкультурного вуза? ...63

А.В. Ключников Факторная структура профессиональной деятельности курсантов Гомельского инженерного института МЧС Республики Беларусь ...70

Л.В. Марищук, А.А. Хатеновская Технологизация учебного процесса по физической культуре в вузе ...76

Л.В. Марищук, С.В. Шукан Методика применения упражнений комплексного воздействия в процессе ППФП курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь ...90

А.Ч. Марцулевич Использование шкалы оценки профессиональных действий при реализации модульного подхода как средства интенсификации процесса обучения

(на примере дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь) ...101

Н.А. Микитчук Анализ возможностей электронных средств обучения в учебном процессе по спортивно-педагогическим дисциплинам (на примере волейбола)...114

А.В. Пищова Современные образовательные технологии: основные характеристики, классификации, возможности применения в высшей школе ...119

В.А. Соколов, Лю-Юн-Цянь Особенности мотивации физкультурной и спортивной деятельности у студенческой молодежи ...128

Сяо Ся, Ван Чунминь, Ван Гунфа Регулирование внутреннего спортивного рынка Китая (на материале исследования ситуации на острове Хайнань) ...135

Г.А. Урбан, А. М. Шахлай Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел ...143

В.М. Ушакова Приоритетные направления развития педагогической науки на современном этапе ...151

Ю.В. Янец, В.И. Зернов Формирование специальных знаний по плаванию у будущих учителей физической культуры с помощью компьютерных средств обучения ...157

II . СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

М.И.Абрамов Чрезмерная миграция спортсменов, ее причины и пути сокращения ...164

Бакер Али Абдельмети Альравашдех Исследование эффективности восстановительного метода массажа в целях повышения физической работоспособности юных футболистов ...173

Бакер Али Абдельмети Альравашдех Эффективность восстановительного массажа для юных футболистов в соревновательном периоде подготовки при использовании нагрузок различной величины ...173

Ю.А. Баранаев Проблемы отбора и подготовки спортивного резерва в легкой атлетике ...186

Н.Б. Горбунова, А.А. Семкин Влияние средств ароматерапии на функциональное состояние организма спортсмена ...192

Е.И. Иванченко, Н.Л. Титова, Осама Салем Шариф, Е.Е. Малюско Сравнительный анализ общей подготовки на суше у пловцов 13-14 лет из Беларуси и Ливии в годичном цикле тренировочного процесса ...200

Л.В. Марищук, А.А. Березовская О психологических особенностях спортсменов-воднолыжников ...206

А.Л. Сируц, С.Е. Жуков Количественные методы построения моделей специальной физической подготовленности элитных гребцов на байдарках и каноэ в условиях соревновательной деятельности ...214

А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич Тренировка на холмах в системе подготовки бегунов на средние и длинные дистанции ...223

Эльмариэми Абдуррахман Масауд Сравнительный анализ основных параметров техники прыжка в длину спортсменов различной квалификации ...231

Эльшехоуми Хатем Салем С. Организация структуры начальной подготовки гимнастов в Ливии ...238

Т.П. Юшкевич, Эльмариеми Абдуррахман Масауд Пути рационализации методики обучения технике прыжка в длину с разбега ...246

Т.П. Юшкевич, А.В. Шаров Пути совершенствования методики тренировки бегунов на средние и длинные дистанции ...253

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

Н.А. Гамза, В.Ф. Кобзев, А.Н. Еншина, Г.Р. Солянка, С.Н. Голуб Физическая работоспособность студентов физкультурного вуза (результаты массового тестирования) ...261

Н.Г. Лаврик Методика нормирования нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11-13 лет ...269

А.Н. Майсейчик Черлидинг: его роль и место в системе физического воспитания школьников ...281

Н.В. Манак Комплексные программы физической реабилитации для устранения контрактур плечевого сустава у больных травматолого-ортопедического профиля ...290

Матуг Фатхи Н.С. Роль физической культуры в социально-профессиональной реабилитации инвалидов в Беларуси ...300

Матуг Фатхи Н.С., В. А. Пономарчук Роль физической культуры в обеспечении качества жизни лиц с ограниченными возможностями в Ливии ...307

Л.В. Пальвинская, В.И. Приходько Эффективность методики применения комплексов статодинамических упражнений ...316

Т.Д. Полякова, Хамед Махамед С. Абдельмажид Формирование здорового образа жизни студента в процессе его профессионального становления ...325

Г.В. Попова Формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с ограниченными возможностями ...335

О . К . Рябцова Динамика показателей физической подготовленности девочек 10-12 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой ...341

В.В. Садовникова Предпосылки к использованию валеологического подхода к организации занятий по физической культуре в учебных заведениях ...351

И.В. Сысоева Электромиография как способ изучения влияния магнитных полей на скелетную мускулатуру ...359

Л.В. Штефан Памятники природы Беларуси как объекты экологического туризма ...367

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Т.Д. Полякова, д-р пед. наук, профессор, М.Ф. Елисеева, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлена информация о научно-исследовательской работе, которая проводилась в университете в 2008 году. Сделан подробный анализ участия преподавателей университета в выполнении научной тематики, издательской деятельности, организации и проведении конференций. Показано, как на кафедрах университета ведется подготовка научных работников высшей квалификации, как научные работы студентов успешно принимают участие в республиканских и международных конкурсах. Предложены основные направления развития и совершенствования научной деятельности в университете.

The article contains the information of research work held at the university in 2008. The detailed analysis of university instructors' participation in carrying out scientific subjects, publishing activities, organizing and holding conferences has been made. The training of highly skilled scientists and students' successful participation in republican and international research competitions have been shown at the chairs. The basic directions of developing and improving the university scientific activities have been offered.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Т.З. Бобрик, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье раскрывается педагогический аспект проблемы формирования ценностей у будущих преподавателей физической культуры. Даны понятия педагогических ценностей, значение аксиологического подхода в педагогических исследованиях. В этом контексте изложены результаты анкетирования студентов 2-го курса УО «БГУФК» по исследуемой проблеме.

The pedagogical aspect of the values formation problem in future physical education teachers is described in the article. The concepts of pedagogical values, significance of axiological approach in pedagogical research are given. In this context the results of the 2nd year students' questionnaire of the BSUF C are presented.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

И.В. Воробьева, канд. культурологии, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассматриваются пути и средства внедрения этических норм в деятельность организации: корпоративная культура, этические кодексы, этические тренинги, социальный аудит. Особое внимание обращается на механизмы формирования корпоративной культуры туристической организации, выработка этического кодекса, что способствует ощущению сотрудниками корпоративной идентичности в рамках единых этических стандартов туристической индустрии.

The ways and means of introduction into organization activities such ethic norms as corporative culture, ethic codes, ethic trainings, social audit are considered in the article. Special attention is paid to mechanisms of corporate culture formation in a tourist organization, ethic code elaboration that gives a worker sense of corporate identity in the frames of common ethic standards of the tourist industry.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ УМЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОЦЕССА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АСПИРАНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

В.А. Данилович, Белорусский государственный университет физической культуры

В данной статье рассматриваются вопросы соотношения понятий «знания», «умения» и «навыки», конкретизируется понятие «исследовательские умения», необходимые аспиранту при выполнении исследования, а также рассматривается структура и этапы выполнения научного педагогического исследования. Освоение исследовательской деятельности в период подготовки в аспирантуре представлено сквозь призму организационно-структурных функций педагогической деятельности и конкретизируется группами умений, необходимых аспиранту вуза физкультурного профиля.

In the article the problems of correlation of concepts “knowledge”, “abilities” and “skills” are considered; the concept “research abilities”, necessary to a post-graduate student to carry out research work, is given definite expression; the structure and stages of scientific pedagogical investigation are considered as well. Mastering of research activities during post-graduate course is presented in the light of organization-and-structural functions of pedagogical activities and is specified by the sets of skills necessary for a post-graduate student at a physical culture higher educational institution.

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК ДИПЛОМИРОВАННЫХ ТРЕНЕРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-88 02 01-01 «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ)» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Н.А. Демко, канд. пед. наук, доцент, Т.К. Соловых, канд. физ.-мат. наук, Белорусский государственный университет физической культуры

Интенсивное развитие в Республике Беларусь спортивного ориентирования потребовало подготовки профессиональных кадров по данному виду спорта. В связи с этим в 2003 г. на кафедре лыжного и стрелкового спорта Белорусской государственной академии физической культуры началась подготовка специалистов для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)», что потребовало разработки новых учебных программ.

Intensive development of sports orienteering in the Republic of Belarus required training of specialists in this sports event. In this connection in 2003 at the Skiing and Shooting Department of Belarus State Academy of Physical Culture training of specialists for specialty 1-880201-01 Sports-and-Pedagogic Activity (coaching in sports orienteering) was launched, which made it necessary to elaborate new curricula.

РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА: МЕТОД ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Е.Е. Заколотная, канд. пед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

Нравственные качества, проявляются в деятельности через волевые усилия воспитанника. Одним из средств воспитания воли спортсмена является создание в учебно-тренировочном процессе дополнительных трудностей (педагогических ситуаций), что способствует развитию волевых качеств. Создание преднамеренных педагогических ситуаций с последующим их анализом является эффективным методом формирования положительного опыта нравственного поведения студентов-спортсменов, который помогает уяснить им, что волевые качества и поступки ценны не сами по себе, а лишь на основе нравственной воспитанности человека.

Moral qualities are reflected in the activities through volitional efforts of a pupil. One of the ways to develop athlete's will is by means of creating additional difficulties (pedagogical situations) in the training process. Creation of premeditated pedagogical situations in the training process and their subsequent analysis represent an effective method of developing a positive experience of moral behaviour of students – athletes, that helps them to realize that volitional qualities and actions are valuable not only as such ones but on the basis of moral good breeding of a person.

ВОСТРЕБОВАНО ЛИ ЗНАНИЕ КУРСА «ЛОГИКА» В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА?

В.П. Кириченко, канд. филос. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассматриваются объективные предпосылки востребованности логического знания в учебном процессе вуза и деятельности выпускников в избранной ими профессии, что позволяет автору обосновать необходимость включения в учебные планы новых стандартов высшего образования учебного курса «Логика».

Objective preconditions of claiming logic knowledge in the teaching process at a higher education institution and graduates' activities in chosen profession that permit the author to substantiate necessity of including "Logic" as a course for studies into the curriculum according to new standards of higher education are considered.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

А.В. Ключников, Гомельский инженерный институт МЧС Республики Беларусь

Сопоставление результатов факторных структур профессиональной деятельности и подготовленности курсантов Гомельского инженерного института МЧС Республики Беларусь в пожарно-спасательном двоеборье показало, что структура профессиональной деятельности инженеров-спасателей МЧС Республики Беларусь предъявляет специфические требования к ведущим факторам, определяющим уровень подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Comparison of the factor structures results of professional activities and preparedness of the students of Gomel Engineering Institute of the Ministry of Emergency Situations (MES) of the Republic of Belarus in a fire-rescue double event demonstrated the following: the structure of professional activities of rescue engineers of MES of the Republic of Belarus makes specific demands for the leading factors which determine the level of preparedness for the future professional activities.

ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Белорусский государственный педагогический университет им.М.Танка, А.А. Хатеновская, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассматривается технология «Совершенствования техники штрафных бросков в баскетболе на основе внешнего контроля, трансформируемого в самоконтроль», направленная на совершенствование учебно-воспитательного процесса по физической культуре студентов технического вуза. Анализируются понятия «физическая культура», «технологии и структура техники выполнения штрафных бросков в баскетболе». Представлено описание прибора срочной информации, модифицированного А.А. Хатеновской.

The technology of "Free throws technique perfection in basketball on the basis of outer control transformed into self-control", aimed at improvement of teaching and educational process in physical culture in a technical higher educational institution, is considered in the article. The following concepts are analyzed: physical culture, technologies and structure of free throws execution in basketball. The description of the Urgent Information Unit, modified by A.A. Khatenovskaya, is presented.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ППФП КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, С.В. Шукан, Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

В статье раскрывается содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Академии МВД Республики Беларусь как важной составляющей подготовки сотрудника органов внутренних дел, определяются возможности повышения ее эффективности. С позиций оптимизации учебно-воспитательного процесса обосновывается авторская методика профессионально-прикладной физической подготовки, основанная на использовании упражнений комплексного воздействия, представлен алгоритм построения методики.

The contents of professional-and-applied physical training of students of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus as an important component of staff training in the bodies of internal affairs are described; the opportunities of its effectiveness increasing are determined. The author's method of professional-and-applied physical training, based on application of exercises of complex influence, is substantiated from the position of teaching and educational process optimization; the algorithm of the method construction is presented.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА КАК СРЕДСТВА ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ)

А.Ч. Марцулевич, Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

В статье дан анализ взаимосвязи профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел с изменяющимися социально-экономическими условиями. Автором представлен модульный подход обучения с применением шкалы оценки по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Анализ данных указывает, что целенаправленное использование оценочной шкалы при освоении каждого модуля позволяет интенсифицировать процесс обучения. Показана динамика изменения приоритетных направлений в оценке профессиональных технических действий в зависимости от их направленности с учетом качества выполнения.

In the article the analysis of interrelation of professional-and-applied physical training of the internal affairs bodies staff with changing social-and-economical conditions is given. The author presents a module approach to training with application of estimation scale in the discipline Professional-and-Applied Physical Training. Analysis of the data points out that purposeful use of estimation scale while mastering each module allows to intensify the training process. The dynamics of the priority directions changes in estimation of professional technical actions, depending on their purpose and execution quality, is demonstrated.

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

Н.А. Микитчук, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

В статье выполнен анализ дидактических возможностей электронных средств обучения в образовательном процессе по спортивно-педагогическим дисциплинам. Отмечено, что отличительной особенностью компьютерных средств обучения является то, что с их помощью можно создать такую образовательную среду, которая предоставит более широкие возможности для формирования профессиональных компетенций. В статье указаны виды учебной деятельности, которые могут быть улучшены при условии внедрения специализированного педагогического компьютерного программного обеспечения.

Analysis of didactic opportunities of electronic means of teaching in an educational process on sports-and-pedagogic disciplines was carried out in the article. It was marked that a distinctive feature of computer means of teaching was the possibility to create such educational environment which would present wider opportunities for occupational competence formation. Forms of educational activities to be improved under the condition of specialized pedagogic computer software introduction were indicated in the article.

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КЛАССИФИКАЦИИ, ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

А.В. Пищова, канд. пед. наук, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлена характеристика существенных признаков образовательных технологий, оснований их классификации и уровней применения в целостном педагогическом процессе.

Исходя из требований к учебно-воспитательному процессу высшей школы, указаны образовательные технологии, способствующие реализации компетентностного подхода.

Characteristic of essential traits of educational technologies, their classification bases and levels of application in integral pedagogical process are presented in the article. Educational technologies favouring realization of competence approach are indicated proceeding from the requirements for the teaching and educational process of a higher school.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. Соколов, д-р пед. наук, профессор, Лю-Юн-Цянь, Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

В статье автор приводит результаты анализа мотивации и отношений студентов к физической культуре и спорту. Наиболее мотивирующими положительными в физкультурной и спортивной деятельности учащейся молодежи являются следующие факторы: достижение спортивных высот, улучшение физического состояния, выполнение норматива по одному или нескольким видам спорта, совершенствование физических качеств, физическое образование, контроль и самоконтроль за здоровьем и физическим состоянием, познание нового вида спорта, исправление недостатков телосложения и других физических недостатков, физическое самосовершенствование.

In the article the author demonstrates the results of the analysis of students' motivation and attitude to physical culture and sport. The most motivating positive factors for students' physical culture and sports activities are the following: high sports performance, physical state improvement, fulfillment of sports norms in one or some kinds of sport, physical characteristics perfection, physical education, health and physical fitness control and self-control, acquaintance with a new kind of sport, constitution and other bodily defects correction, physical self-perfection.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО СПОРТИВНОГО РЫНКА КИТАЯ (НА МАТЕРИАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАЦИИ НА ОСТРОВЕ ХАЙНАНЬ)

Сяо Ся, д-р наук, доцент, Институт физической культуры Хайнаньского университета, Ван Чунминь, Ван Гунфа, Институт права Хайнаньского университета

В статье представлено видение регулирования спортивного рынка в провинции Хайнань. Авторы провели исследование мер регулирования общекитайского плана и региональных (провинциальных, городских) подразделений и пришли к выводу, что активная политика поддержки и поощрения создаст более широкие возможности для участников этого рынка, активизирует негосударственное финансирование отдельных видов спорта. При этом необходимо создать унифицированные стандарты оказания спортивных услуг и справедливые условия для конкуренции на рынке.

Vision of sports market regulation in the province of Henan is represented in the article. The authors investigated the ways of all-China and regional (provincial, municipal) subdivisions' plans of regulation and came to the conclusion that active policy of support and encouragement would create greater opportunities for the participants of this market, stir up non-state financing of some kinds of sports. It is necessary to develop unified standards for rendering sports services and just conditions for the market competition.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Г.А. Урбан, Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь, А.М. Шахлай, д-р пед. наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры

Профессиональная деятельность будущих работников органов внутренних дел требует наличия у них высокого уровня знаний, умений, навыков, ряда профессионально значимых качеств. Одной из острых проблем на современном этапе является разработка путей совершенствования мастерства по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) сотрудников Министерства внутренних дел, что обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалистов-профессионалов, основанной на гуманистических идеалах и принципах.

Professional activities of the future personnel internal affairs bodies staff demand high level of knowledge, abilities, skills, and a row of professionally significant qualities. On the modern stage one of the keen problems is development of the ways of skills mastering in professional-and-applied physical training of the staff of the Ministry of Internal Affairs which is stipulated by the regularity of social development and great social significance of raising the quality of professional specialists training based on humanistic ideals and principles.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В.М. Ушакова, д-р пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры

Обновление национально значимых приоритетов и поиск механизмов их отображения в содержательных и процессуальных аспектах подготовки специалистов представляют собой текущие проблемы, актуальные для общества в целом и отдельного преподавателя высшей школы. В связи с этим осуществляются соответствующие теоретические и практические разработки в области подготовки кадров с отражением в них предстоящей деятельности специалистов в новых условиях, а также необходимости воспитания современной молодежи в духе патриотизма, диалога культур, открытой коммуникации и взаимоуважения.

Renovation of the nation's significant priorities and searching mechanisms of their reflection in substantial and process aspects of training specialists contain society's current problems on the whole and those of a higher school teacher as an individual. Thus special theoretical and practical work-outs in the sphere of training specialists containing their future activities in new conditions, and also necessity

of upbringing the modern youth able to lead dialogues of cultures open communication and mutual respect, are being carried out.

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Ю.В. Янец, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, В.И. Зернов, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье предлагается к обсуждению инновационная методика преподавания дисциплины «Плавание» на основе разработанной авторами автоматизированной обучающей системы (АОС), направленной на формирование специальных компетенций по технике и методике обучения спортивным способам плавания. Установлено, что студенты, которые использовали АОС в рамках аудиторных занятий, продемонстрировали более высокий уровень специальных знаний.

In the article an innovational method of teaching discipline “Swimming” on the basis of the developed by the authors automatized teaching program (ATP) directed at formation of special competences in technique and methods of sports swimming teaching is presented for discussion. It was determined that the students who used ATP in their studies in class demonstrated a higher level of special knowledge.

ЧРЕЗМЕРНАЯ МИГРАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПУТИ СОКРАЩЕНИЯ

М.И. Абрамов, канд. биол. наук, доцент, ветеран

В статье рассматривается проблема высокой миграции спортсменов и тренеров, которая влечет за собой разрушение логики спортивной тренировки как педагогического процесса и по существу тормозит дальнейшее развитие спорта. Автор обосновывает некоторые причины чрезмерной миграции спортсменов и возможные пути ее сокращения.

The problem of high level of athletes and coaches' migration which leads to destruction of sports training logic as a pedagogic process and in fact hinders further development of sport is considered in the article. The author substantiates some motives of excessive migration of athletes and feasible ways of its reduction.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МЕТОДА МАССАЖА В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Бакер Али Абдельмети Альравашдех, Белорусский государственный университет физической культуры

Рациональное применение восстановительных средств и методов в подготовке футболистов представляет собой одну из актуальных здоровьесберегающих технологий, поэтому представляется необходимым экспериментальное исследование эффективности процесса тренировки с применением миофасциального релиза у футболистов 13–14 лет. В статье проводится анализ и оценивается достоверность изменения показателей в результате применения методов восстановления для улучшения общей и специальной работоспособности

юных спортсменов.

Rational application of rehabilitation means and methods in football players' training is one of the urgent health preserving technologies, and that is why experimental investigation of training process efficiency with implementation of myofascial release in 13–14 year old football players seems necessary. Accuracy of indices changes as a result of application of rehabilitation methods directed at improvement of general and special working capacity in young athletes is analyzed and estimated in the article.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ВЕЛИЧИНЫ

Бакер Али Абдельмети Альравашдех, Белорусский государственный университет физической культуры

Представленная статья содержит результаты исследования влияния восстановительного массажа в форме миофасциального релиза на показатели физической подготовленности юных футболистов 13–14 лет при использовании нагрузок различной интенсивности. Отмечается, что наиболее благоприятное воздействие восстановительные мероприятия оказали на развитие скоростных качеств и гибкости, а также явились более эффективными после занятий с большой нагрузкой.

The article presented contains the results of studies on influence of myofascial release type of restoring massage on physical fitness rates of football players of 13–14 years of age using various load intensity. It is reported that the restoring activities were most effective when developing speed and flexibility, and after heavy load practice training.

ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ю.А. Баранаев, Белорусский государственный университет физической культуры

В астоящей статье рассматриваются проблемы отбора и подготовки спортивного резерва в легкой атлетике. Нынешние демографическое и социальное состояния общества требуют от специалистов в области теории и методики спорта критического подхода к разработке эффективной системы спортивного отбора и спортивной тренировки. Результаты проведенного исследования показали, что в настоящее время спортивный отбор не отличается высокой эффективностью, отмечается снижение мотивации занимающихся, большой отсев учащихся в ДЮСШ.

The problems of selection and training of sports reserve in track and field athletics are considered in this article. The present demographic and social state of the society demands from the specialists in the sphere of theory and methodology of sport critical approach to the problem of efficient system of sports selection and training development. The results of the investigation reveal that at present sports selection is not characterized by high efficiency, reduction in motivation of persons engaged in sport is marked, there are a great number of pupils who discontinue their studies at children and youth sports schools.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АРОМАТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Н.Б. Горбунова, канд. биол. наук, Институт физиологии НАН Беларуси, А.А. Семкин, д-р биол. наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье содержатся сведения об основах ароматерапии, механизме действия, терапевтических свойствах, способах получения и применения эфирных масел. Рациональное использование ароматерапии даст возможность улучшить адаптацию функциональных систем организма спортсменов к физическим нагрузкам. Изложенный материал имеет образовательное значение для спортсменов, врачей, тренеров.

The article contains information concerning principle notions of aromatherapy, mechanism of its action, therapeutic characteristics, and methods of extraction and application of essential oils. Rational use of aromatherapy will make it possible to improve adaptation of athletes' functional systems to physical loads. The presented material is of educational value for athletes, physicians and trainers.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ НА СУШЕ У ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ ИЗ БЕЛАРУСИ И ЛИВИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Е.И. Иванченко, д-р пед. наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры, Н.Л. Титова, Институт парламентаризма и предпринимательства, Осам Салем Шариф, Белорусский государственный университет физической культуры, Е.Е. Малюско, бассейн «Старт»

Задачи, цели, средства и методы физической подготовки пловца претерпевают значительные изменения. Ее компоненты зависят от многих факторов, и прежде всего от индивидуальных особенностей спортсмена: его возраста, физической подготовленности, уровня спортивных результатов. Система упражнений, выполняемых спортсменом на суше, должна комплексно и всесторонне воздействовать на все основные физические качества пловца. Но главная задача этих упражнений – развитие силы, силовой выносливости мышц и мышечных групп, выполняющих в плавании основную работу [1–3].

Tasks, goals, means and methods of physical training of a swimmer are being considerably changed. Its components depend on many factors and first of all on individual characters of an athlete: age, physical fitness, level of sports results. The system of land exercises executed by a swimmer should influence all the principle physical characters of an athlete in complex and comprehensively. But the main task of these exercises is the development of strength, strength endurance of muscles and muscle groups performing the major work in swimming [1–3].

О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, А.А. Березовская, Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

Представлены результаты собственных исследований индивидуальных и личностных особенностей юных воднолыжников Беларуси, показавших высокие результаты тестирования внимания и мышления. Уровень психической напряженности и тревожности оказался средним.

Тестирование личностными опросниками показало средний уровень по шкалам доминантности, аффектотимии, совестливости (методика Кеттела). Построена психограмма спортсмена - воднолыжника .

The results of our own investigation of individual and personality characteristics of young water-skiers of Belarus who demonstrated high results in testing attention and thinking are presented. The level of psychic tension and anxiety proved to be medium. Testing with personality questionnaires demonstrated medium level according to dominance scales, affectothymia, conscientiousness (Kettle's method). Psychogram of a water-skier athlete was drawn out.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЭЛИТНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Л. Сируц, канд. пед. наук, доцент, С.Е. Жуков, канд. пед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассматривается одно из направлений решения проблемы качества управления спортивной подготовкой на этапе реализации максимальных возможностей элитных гребцов-байдарочников и каноистов – модельно-целевой способ построения спортивной подготовки. Выделяется одна из двух взаимосвязанных частей этого подхода – проектировочная. Приводятся новые возможности в реализации последовательных операций, составляющих основу проектного моделирования целевой соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ. Представлены математические модели состояния элитных гребцов .

Model-and-goal setting method of sports training construction as one of the directions in solving the management quality problem of sports training on the stage of achieving maximal potential of elite canoe and kayak rowers is considered in the article. Projecting is pointed out as one of the two interrelated parts of this approach. New opportunities in implementation of successive operations making up the basis of project modeling of goal competitive activity of canoe and kayak rowers are listed. Mathematical models of elite rowers condition are presented.

ТРЕНИРОВКА НА ХОЛМАХ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры

В методике подготовки большинства отечественных и зарубежных бегунов на средние и длинные дистанции используется бег по холмам. В 60-х годах прошлого столетия появилась большая группа выдающихся бегунов из Австралии и Новой Зеландии (Х. Эллиот, Р. Кларк, М. Хальберг, П. Снелл и др.), которые успешно использовали это тренировочное средство. Представленный в статье анализ результатов исследований позволил выявить влияние бега по холмам на организм спортсмена и сформулировать практические рекомендации по использованию этого тренировочного средства в системе подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Running over hills is used as a training method by the most part of national and foreign middle and long distance runners. In the 60s of the last century a large group of outstanding runners from Australia and New Zealand (H.Elliot, R.Clark, M.Halberg, P.Snell and others) appeared who applied this training method successfully. Analysis of the investigation results, presented in the article, made it possible to reveal the influence of over hills running on athletes and formulate practical recommendations on implementation of this method in the system of middle and long distance runners training.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Эльмариemi Абдуррахман Масауд, Белорусский государственный университет физической культуры

Спортивный результат в прыжках в длину с разбега зависит от большого количества взаимовлияющих, часто противоречивых факторов. В статье представлены характеристики основных параметров техники прыжка в длину с разбега, зарегистрированные у спортсменов различной квалификации, проведен их сравнительный анализ с целью определения тенденций их динамики в процессе повышения спортивной квалификации. Полученные результаты можно использовать при осуществлении технической подготовки прыгунов в длину.

Sports result in a running long jump depends on a great number of interactive and often contradictive factors. In the article characteristics of the principle parameters of a running long jump, registered in athletes of different qualification, are presented; a comparative analysis was carried out to determine the tendencies in their dynamics in the process of athletes' sports skill improvement. Received results can be made use of in the process of long jumpers' technical training.

ОРГАНИЗАЦИЯ СТРУКТУРЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В ЛИВИИ

Эльшехоуми Хатем Салем С., Белорусский государственный университет физической культуры

В данной статье автор в целом показывает основы процесса начальной подготовки в спортивной гимнастике. Рассматриваются этапы, описываются фазы соревновательного периода, дается определение понятию тренировки, приведены принципы, лежащие в основе современной системы подготовки гимнастов. Выявлены различия в структуре начальной подготовки в некоторых странах. В качестве примеров сравниваются показатели начальной подготовки и их организационной структуры в странах с высокой результативностью и аналогичные сведения в Ливии.

In the article the author describes the principles of the initial training process in sports gymnastics. Stages are considered, phases of competition period are described, definition of the notion training is given, and the principles of the modern training system in gymnastics are cited. Differences in the structure of initial training in some countries are revealed. As an example indices of initial training and its organizational structure in countries with high level of performance and analogous data in Libya are compared.

ПУТИ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор, Эльмариими Абдуррахман Масауд, Белорусский государственный университет физической культуры

В процессе обучения технике движений уровень ее изменяется от элементарной техники новичка до рациональной техники мастера спорта. Этот процесс можно условно разделить на первоначальное обучение и совершенствование. На начальном этапе обучения решаются задачи овладения основами спортивной техники. На этапе совершенствования спортивная техника доводится до высокого уровня. При этом детализированно осваивается двигательное действие по его пространственным, временным и динамическим характеристикам.

In the process of a movement technique training its level changes from initial technique of a beginner to rational technique of a sports master. This process can be relatively divided into initial training and perfective. At the initial stage of training the tasks of sports technique principles mastering are solved. At the stage of perfection the technique is brought to a high level, when a motor action is mastered in details in its spatial, temporal and dynamic characteristics.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры, А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Современная легкая атлетика зародилась в Англии в XIX в., и с этого времени шло постоянное совершенствование методики тренировки, происходило формирование национальных и региональных школ подготовки спортсменов высокого класса. В последние десятилетия прогресс результатов в беге на средние и длинные дистанции происходит благодаря усилиям африканских бегунов, которые побеждают на крупнейших международных соревнованиях. В статье дается аналитический обзор результатов исследований отечественных и зарубежных авторов по проблеме совершенствования методики тренировки бегунов на выносливость.

Modern track and field athletics was originated in the XIX century in England and since than training methods had undergone constant perfection, national and regional schools for top class athletes training had been formed. In the last decades progress in results in middle and long distance running occurs thanks to African runners' efforts who win at the major international competitions. In the article analytical review of national and foreign investigations on the problem of mastering of endurance runners training methods is presented.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА (РЕЗУЛЬТАТЫ МАССОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ)

Н.А. Гамза, канд. мед. наук, профессор, В.Ф. Кобзев, канд. мед. наук, А.Н. Еншина, канд. мед. наук, доцент, Г.Р. Солянка, С.Н. Голуб, Белорусский государственный университет физической культуры

За последних 3 учебных года проведено сравнительное исследование физической работоспособности 716 студентов 4-го курса дневного отделения БГУФК. Использовалась проба Руфье. Оценивался индекс Руфье – Диксона в зависимости от пола и спортивной квалификации. Установлено, что около половины обследованных студентов имеют хорошую либо среднюю работоспособность и адаптацию к нагрузке, уровень которых зависит в основном от их тренировочной активности.

A comparative investigation of physical working capacity of 716 4th year full-time students of BGUFK was carried out during the last three academic years. Rufe's test was used. Rufe-Dickson index was estimated depending on sex and sports qualification. It was found that about half of the examined students had good or medium working capacity and adaptation to physical load, the level of which mainly depended on their training activity.

МЕТОДИКА НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 11–13 ЛЕТ

Н.Г. Лаврик, Белорусский государственный университет физической культуры

В работе показана несомненная важность и вместе с тем сложность воспитания гибкости у детей, и в частности у мальчиков среднего школьного возраста. Обоснована необходимость разработки методики нормирования нагрузок, направленных на повышение гибкости, в системе смежных уроков физической культуры. В результате всестороннего изучения проблемы выделены неоспоримые преимущества повышения гибкости на основе экспериментально установленных параметров тренировочных нагрузок.

Undoubtable importance and at the same time complexity of flexibility development in children, and in particular in boys of middle school age, are proved in the article. The necessity of development of a load rating method aimed at flexibility improvement in the system of adjacent physical education lessons is substantiated. As a result of comprehensive study of the problem indisputable preferences of flexibility development on the basis of experimentally determined parameters of training loads have been indicated.

ЧЕРЛИДИНГ: ЕГО РОЛЬ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

А.Н. Майсейчик, Белорусский государственный университет физической культуры

Черлидинг – сложнокоординационный вид спорта, содержащий элементы танцев и акробатики. В сетке секционных занятий сложно найти место для черлидинга среди других видов спорта. Существует много разных классификаций форм занятий физическими упражнениями. В ходе изучения проблемы развития и популяризации черлидинга в разных регионах, анализа состояния внеклассной работы по результатам анкетного опроса на чемпионате Латвии по современным видам искусства были получены противоречивые результаты.

Cheerleading is a complex coordinated sports event which contains elements of dance and acrobatics. In the curriculum out-of-school it is very difficult to find a place for cheerleading among other sports event. There are a lot of different classifications of forms of physical exercises practised. Investigating the problem of development and popularization of cheerleading in different regions and the state of

out-of-school work discrepant results were obtained according to the data of the questionnaires filled in at the championship of Lithuania on modern kinds of art.

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ КОНТРАКТУР ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У БОЛЬНЫХ ТРАВМАТОЛОГО-ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Н.В. Манак, Белорусский государственный университет физической культуры

В работе описаны основные результаты апробации комплексных программ физической реабилитации, включающих методику мануальной разработки плечевого сустава в постиммобилизационный период у больных травматолого-ортопедического профиля. Данная методика основана на восстановительных упражнениях и выполняется с пересечением болевой границы. Представлены данные пилотажного эксперимента, сравнения изучаемых параметров функционального состояния плечевого сустава поврежденной конечности в трех экспериментальных группах.

The main results of physical rehabilitation complex programmes approbation including the method of manual working out of shoulder joint in postimmobilization period in patients of traumatologic-orthopedic profile are described in this paper. This method is based on recovery exercises and is executed with pain threshold intersection. The data of the pilot experiment, comparison of shoulder joint functional parameters of injured limb in three experimental groups, are presented.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В БЕЛАРУСИ

Матуг Фатхи Н.С., Белорусский государственный университет физической культуры

В работе на основании статистического исследования анализируется роль физической культуры в жизни лиц с ограниченными возможностями в Республике Беларусь. Результаты исследования показывают, что физическая культура существенно содействует повышению эффективности процессов социально-профессиональной реабилитации и интеграции инвалидов путем формирования новых духовных, эмоциональных и социально-психологических условий двигательной, интеллектуальной и коммуникационной активности.

The role of physical culture in the lives of handicapped persons in the Republic of Belarus is analysed in this paper on the basis of a statistical investigation. The results of the investigation demonstrate that physical culture is of vital importance in promotion of the effectiveness of the processes of social-and-professional rehabilitation and integration of disabled by forming new spiritual, emotional and social-and-psychological conditions for motor, intellectual and communication activities.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ЛИВИИ

Матуг Фатхи Н.С., Белорусский государственный университет физической культуры, В.А. Пономарчук, д-р филос. наук, профессор, Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

Качество жизни – категория, включающая не только и не столько объективную оценку уровня жизни субъекта, но – и даже прежде всего – комплексную самооценку им основных моментов своей жизни, которая во многом зависит от того, насколько эффективно идет процесс социально-профессиональной реабилитации. Важную роль в реабилитационных программах разных видов – медицинской, социальной, профессиональной – играют физическая культура и спорт, а потому так важно знать роль и место приобщенности к физической культуре и спорту для качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

Quality of life is a category which includes not only and not so much of objective estimation of a subject's level of life, but, and even first of all, complex self-estimation of the principle moments of his life, which mainly depends on the effectiveness of social-and-professional rehabilitation process. Physical culture and sport play an important role in rehabilitation programs of different kinds such as medical, social, professional, and that is why it is so important to be aware of the role and place of physical culture and sport in handicapped persons' life to estimate its quality.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Л.В. Пальвинская, В.И. Приходько, канд. мед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлена методика дифференцированной дозировки статодинамических упражнений. Оценивается и доказана эффективность ее применения в процессе физического воспитания у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы. Подбор объема нагрузки осуществлялся с учетом особенностей показателей гемодинамики и вегетативной регуляции. Применение методики дифференцированной дозировки статодинамических упражнений позволило улучшить функциональное состояние организма занимающихся и способствовало экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы.

Method of differentiated dosing of static-and-dynamic exercises is presented in the article. Efficiency of its application in the process of physical education of students with functional disorders of cardiovascular system is being estimated and proved. Peculiarities of hemodynamics and vegetative regulation were taken into account while load selection. Application of the method of differentiated dosing of static-and-dynamic exercises made it possible to improve functional condition of engaged persons and favoured economization of cardiovascular system activity.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Т.Д. Полякова, д-р пед. наук, профессор, Хамед Мохамед С. Абдельмажид, Белорусский государственный университет физической культуры

Статья посвящена изучению контингента студентов кафедры физической реабилитации с позиций гендерного подхода. С учетом предрасположенности к профессиональным заболеваниям дано обоснование необходимости формирования профессионально значимых физических качеств реабилитологов. Делается акцент на умении поддерживать хорошее психическое состояние и физическую форму, так как степень свободы человека во многом определяется состоянием его здоровья.

The article is devoted to studying contingent of Physical Rehabilitation Chair students from the position of gender approach. Taking into account predisposition to the occupational diseases we ground the necessity to form professionally significant physical qualities of rehabilitation specialists. It is underlined that it is important to be able to maintain good physical and mental conditions since the degree of freedom of a human is largely determined by the state of health.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Г.В. Попова, Белорусский государственный университет физической культуры

Значительное влияние на развитие адаптационных процессов у лиц, перенесших ампутацию нижних конечностей, оказывают занятия адаптивной физической культурой. С целью повышения эффективности реабилитационного процесса необходим поиск более совершенных форм и методов организации занятий адаптивной физической культурой, в частности, выявление иных педагогических подходов в формировании мотиваций, побуждающих к двигательной активности лиц данной категории.

Adaptive physical culture exerts significant influence on adaptation processes development in persons who have suffered lower limbs amputation. To raise the efficiency of rehabilitation process a search for more perfect forms and methods of adaptive physical culture organization is necessary and, in particular, to reveal other pedagogical approaches to formation of motivation impelling persons of this category to motor activity.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

О.К. Рябцова, Белорусский государственный университет физической культуры

Одним из популярных средств физической активности девочек является оздоровительная аэробика [5, 7, 13, 21]. Она способствует развитию двигательных способностей и улучшению состояния здоровья школьников [8, 12]. Однако в научно-методической литературе не обнаружено сведений о динамике показателей физической подготовленности девочек 10–12 лет в процессе использования различных вариантов построения занятий по оздоровительной аэробике. В ходе исследования определена степень воздействия в различных сочетаниях избранных средств базовой аэробики на изменение уровня развития двигательных способностей школьниц.

Recreational aerobics is one of the popular means of girls' physical activity [5, 7, 13, 21]. It promotes motor abilities development and health improvement of school pupils. [8, 12] But in scientific and

methodological literature there are no data concerning physical preparedness dynamics of 10–12 year old girls in the process of application of different forms of recreational aerobics construction. In the course of investigation the rate of influence of the selected means of basic aerobics in different combinations on the level of schoolgirls' motor abilities development was determined.

ПРЕДПОСЫЛКИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры На смену Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения (ЗОЖ) на 2002–2006 годы пришла Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 годы, продолжающая внедрение и разработку эффективных педагогических технологий формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи с использованием средств и методов воспитания, что позволит в конечном итоге преодолеть тенденцию ухудшения физического состояния учащихся и студентов, сформировать стремление к ведению здорового образа жизни, как во время получения образования, так и на последующие периоды жизни.

The State program for population's healthy mode of life formation on 2002–2006 was superseded by the National program for demographic security of the Republic of Belarus on 2007–2010. It continues introduction and development of effective pedagogical technologies for formation of value orientations of student youth with implementation of means and methods of education which will make it possible to overcome the tendency of deterioration of pupils and students' physical state, to form aspiration for healthy mode of life while studying and on subsequent periods of life.

ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЯ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ МАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ НА СКЕЛЕТНУЮ МУСКУЛАТУРУ

И.В. Сысоева, канд. биол. наук, Белорусский государственный университет физической культуры

В экспериментальных условиях методом электромиографии (ЭМГ) изучено влияние различных параметров высокоинтенсивного импульсного магнитного поля (ВИМП) на функциональное состояние скелетных мышц. Использование ВИМП с интенсивностью стимула 1,1; 1,4 Тл, частотой следования импульсов в минуту 20–30 при количестве в пачке от 2 до 6 и межимпульсном интервале 10 мс способствует достоверному увеличению максимальной амплитуды и частоты ЭМГ-паттерна, уменьшает выраженность болевого и отека синдромов при спортивных травмах, восстанавливает двигательные функции поврежденных конечностей.

Influence of different parameters of high-intensity impulse magnetic field (HIMF) on skeletal muscles functional state was investigated under experimental conditions by the method of electromyography (EMG). Application of HIMF with stimulus intensity 1,1; 1,4Tl, impulse frequency 20–30 a minute with 2–6 in a pack and in an interimpulse interval 10ms promotes reliable increase in maximal amplitude and frequency of EMG-pattern, decreases pain and edema syndromes of sports injuries, recovers motor functions of injured limbs.

ПАМЯТНИКИ ПРИРОДЫ БЕЛАРУСИ КАК ОБЪЕКТЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Л.В. Штефан, канд. геол.-минерал. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье дано определение экологического туризма, показана его значимость как одного из перспективных направлений развития туризма. Раскрыты основные положения Закона «Об охране природы». Перечислены наиболее значимые памятники природы Республики Беларусь. Приведены данные о состоянии экотуризма как в Беларуси, так и за рубежом.

In the article definition of ecological tourism is given, and its significance as one of the perspective directions of tourism development is shown. The main provisions of the Law "About the Nature Protection" are described. The most significant monuments of the nature in the Republic of Belarus are listed. Data concerning the state of eco-tourism in Belarus and abroad are presented.