

№3(40)- 2010

Спорт высших достижений

Эльмариemi Абдуррахман Масауд, Юшкевич Т.П. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега на основе индивидуальных особенностей занимающихся ... 3

Борщ М.К., Михеев А.А. Метод вибрационной тренировки паралимпийцев с глубоким нарушением зрения на этапе высшего спортивного мастерства ... 9

Парамонова Н.А. Динамика уровня общей и специальной подготовленности пловцов на этапах многолетней тренировки ... 13

Фильгина Е.В. Методика построения процесса силовой подготовки женщин...19

Физическое воспитание и образование

Дворак В.Н., Коледа В.А. Теоретическая подготовка студентов в процессе физического воспитания ... 28

Ермаков Л.В. Методика использования средств гимнастики для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки ... 36

Баешко Т.А. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов из числа военнослужащих-женщин учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» 1–5-го курсов ... 43

Подготовка резерва и детско-юношеский спорт

Клинов В.В. Оценка уровня сформированности культуры здорового образа жизни учащихся старших классов училищ олимпийского резерва ... 50

Саламатова Н.Л. Взаимосвязь ведущих координационных способностей и степени освоения технических приемов в женской борьбе на этапе начальной подготовки ... 55

Баранаев Ю.А. Методика прогнозирования двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации ... 59

Физическая культура и здоровье

Зимницкая Р.Э., Лаврик Н.Г. Методика нормирования нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11–13 лет на уроках физической культуры ... 67

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Полякова Т.Д., Панкова М.Д., Кохан С.Б., Хамед Мохамед С. Абдельмажид, Лисок Е.В. Функциональные пробы как инструмент донозологической диагностики ... 73

Зубовский Д.К., Улащик В.С., Новиков А.Е., Петраковский В.В. Использование локальной баромагнитотерапии для восстановления и повышения работоспособности спортсменов ... 80

К сведению авторов ... 84

Информационно-аналитические материалы

Кобринский М.Е., Данилович В.А. Роль факторов, влияющих на эффективность обучения в аспирантуре вуза физкультурного профиля ... 85

Сенько В.М. Влияние современных тенденций соревновательной деятельности на систему подготовки самбистов ... 90

Косяченко Д.Г. Необходимость совершенствования законодательства в сфере физической культуры и спорта ... 95

Эльмариemi Абдурахман Масауд, Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор (Белорусский государственный университет физической культуры) МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов в различных видах спорта существенно зависит от ряда факторов, связанных с рациональным использованием индивидуальных особенностей занимающихся. Индивидуальный подход в процессе обучения необходим при решении любой задачи – будь то формирование знаний, умений и навыков или развитие физических качеств. В этой связи несомненный интерес представляет проблема индивидуализации методики обучения технике легкоатлетических упражнений, в частности прыжков в длину с разбега.

At the present time achievement of high sports results in different kinds of sport considerably depends on a row of factors associated with efficient application of an athlete's individual peculiarities. An individual approach to the process of training is necessary to solve any problem – from knowledge, skills and abilities formation to physical qualities development. In this connection the problem of individualization of a training method of track and field exercises, and in particular in running long jump, is of indubitable interest.

Борщ М.К., Михеев А.А., д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент (НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь) МЕТОД ВИБРАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ГЛУБОКИМ НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Проведено экспериментальное исследование с целью обоснования метода вибрационной тренировки как альтернативы физическим упражнениям с отягощениями у высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев с глубоким нарушением зрения. Выявлено, что дозированная вибрационная тренировка при частоте вибрации 28–30 Гц, амплитуде 4 мм и продолжительности воздействия не более 7 минут за одну стимуляцию, 21 минуты за три серии и 63 минут за шесть серий стимуляций может быть предложена в качестве альтернативы упражнениям с отягощениями.

An experimental research to substantiate a method of vibrational training as an alternative to weight training of elite Paralympic athletes with severe vision disturbances was carried out. It was revealed that a dosed out vibrational training at vibration frequency of 28–30 Hz, amplitude 4 mm, and influence duration not exceeding 7 minutes for one stimulation, 21 minutes for three series, and 63 minutes for six series of stimulation can be suggested for as an alternative to exercises with weights.

Парамонова Н.А., канд. биол. наук (НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь)
ДИНАМИКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПАХ
МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В статье представлены результаты анализа динамики физических качеств пловцов республики Беларусь в процессе многолетней подготовки. Графически отражено изменение основных двигательных способностей под воздействием многолетних тренировочных нагрузок. Показано, что динамика общей и специальной подготовленности пловцов соответствует возрастным особенностям развития, что позволяет судить о правильном построении тренировочного процесса. Обоснована необходимость регулярного контроля за состоянием спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки, адаптационных возможностей для эффективного управления процессом подготовки.

In the article the results of the analysis of physical qualities dynamics of swimmers of the Republic of Belarus in the process of long-term training are presented. Changes in the main motor abilities under the influence of longterm training loads are reflected in a diagram form. It demonstrates that the dynamics of the swimmers' general and special physical fitness corresponds to age development peculiarities. This fact allows speaking about the correctness of the training process construction. The necessity of regular control after the athletes' state, their working capacity, recreation process, training load endurance, and adaptive capabilities for effective training process management is substantiated.

Фильгина Е.В., канд. пед. наук (Белорусский государственный университет физической культуры)
МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН

Термин «методика» означает совокупность способов осуществления педагогической деятельности. В методике должно содержаться точное предписание о выполнении в определенной последовательности конкретных действий (операций), приводящих к решению поставленной задачи, а также указание основных причинно-следственных связей операций и вероятных результатов. Методика должна обеспечивать детерминированность, означающую, что пользуясь алгоритмом действий, педагог может получить правильный результат. В данной статье рассматривается структура и содержание методики построения процесса силовой подготовки женщин.

The term “methods” signifies a combination of means for pedagogical activities realization. Methods should contain exact instructions concerning execution of specific actions (operations) in definite succession resulting in a task solution, and indication of basic causeandeffect relations of operations and probable results as well. Methods should provide with determinancy which means that a teacher can get the correct result by implementation of an algorithm of actions. A structure and content of a method of women's power training construction is considered in the article.

Дворак В.Н. (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины), Коледа В.А., д-р пед. наук, профессор (Белорусский государственный университет) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Высокий уровень физкультурной образованности является необходимой предпосылкой для гармоничного развития личности, воспитания двигательных способностей, необходимых в повседневной деятельности, и формирования осознанной потребности в систематической двигательной активности. Особое значение для итоговой результативности процесса физического воспитания приобретает мастерство преподавателя, отраженное в выборе оптимальных форм и методов, способствующих качественному усвоению учебного материала. В статье изложен авторский подход к проблеме формирования физкультурных знаний у студентов в соответствии с типовой учебной программой по дисциплине «физическая культура».

A high educational level in the sphere of physical culture is a compulsory precondition for harmonious development of a personality and his motor skills necessary in everyday activities and in forming a realized need for systematic motor activity. A teacher's mastery is of great importance for concluding results of the process of physical education reflected in optimal forms and methods favouring qualitative learning of an educational material. The author's approach to the problem of sports knowledge formation in students in compliance with a standard educational program of the discipline Physical Culture is stated in the article.

Ермаков Л.В. (Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь) МЕТОДИКА
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Использование прикладных видов гимнастики в учебном процессе профессионально-прикладной физической подготовки помогает курсантам быстрее и качественнее овладевать двигательными действиями, развивать вестибулярный аппарат, улучшать межмышечную координацию, совершенствовать умение управлять своим телом. Целенаправленное использование средств гимнастики позволяет осуществлять взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и техникой овладения боевыми приемами борьбы. Это позволяет курсантам, наряду с расширяющимися представлениями о двигательных возможностях организма человека, познавать их общие закономерности.

Usage of applied forms of gymnastics in the process of professional and applied physical training helps students to master locomotive actions, develop vestibular apparatus, and improve intermuscular coordination and body control skills more quickly and with a higher quality. A purposeful application of gymnastic means makes it possible to realize interrelation between the level of physical qualities development and the technique of combat wrestling methods mastering. This allows the students parallel with widening notions concerning locomotor potentials of a human's body to learn their general regularities existing between the theory and practice of physical education.

Баешко Т.А. (Военная академия Республики Беларусь) СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ИЗ ЧИСЛА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЕННАЯ АКАДЕМИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ» 1–5-го КУРСОВ

Традиционно сложившаяся практика физической подготовки курсантов и используемые формы и средства работы в настоящее время не способны в полной мере эффективно решать задачи, связанные с оздоровлением, физическим совершенствованием, формированием потребности в занятиях физической культурой и спортом курсантов из числа военнослужащих-женщин. В

соответствии с предложенной нами программой занятия проводятся в виде комплексных (65 %) и включают элементы аэробики и других видов оздоровительной физической культуры. Результаты исследования свидетельствуют о повышении мотивации к занятиям, росте уровня развития основных физических качеств.

At present traditional practice of military students' physical training, its means and forms are not capable of effective solving of problems of sanitation, physical perfection, and formation of need for physical culture and sport in servicewomen. In accordance with the proposed program the studies are of complex character (65 %) and include elements of aerobics and other kinds of recreational physical culture. Research findings testify to elevation of physical culture trainings motivation and increase in basic physical qualities development.

Клинов В.В. (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины) ОЦЕНКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

В статье рассматриваются вопросы здоровья учащихся старших классов училищ олимпийского резерва (УОР). Выделены основные структурные компоненты культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) старшеклассников УОР. определены критерии, показатели и уровни сформированности культуры здорового образа жизни старшеклассников. Приведены результаты социологического исследования, направленного на выявление уровня сформированности культуры здорового образа жизни. Выявлены основные проблемы в подготовке учащихся УОР в области ЗОЖ.

In the article senior pupils' health problems at Olympic reserve schools are considered. The basic structural components of senior pupils' healthy mode of life are marked out. Criteria, indices and levels of the formed culture of the healthy mode of life are defined. Sociological research data aimed at revealing the level of healthy mode of life formation are cited. The principle problems of pupils' preparation in the field of healthy mode of life at Olympic reserve schools are exposed.

Саламатова Н.Л. (Белорусский государственный университет физической культуры) ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СТЕПЕНИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Необходимость применения специальных упражнений для направленного развития координационных способностей с целью повышения технического мастерства в спортивных единоборствах отмечалась рядом авторов [1–9]. Существуют работы, указывающие на большое значение взаимосвязи уровня развития координации движений и технико-тактического мастерства юношей. Однако роль повышения ведущих координационных способностей для совершенствования технического мастерства девочек, занимающихся женской борьбой на этапе начальной подготовки, не изучена.

A number of authors pointed out the necessity of special exercises application to raise the level of technical skills in sports wrestling [1–9]. In some works a great significance of interrelation between motor coordination development rate and technical-and-tactical skills of youths is pointed out. But the role of the leading coordination skills improvement for girls' technical mastering in female wrestling on the initial training stage has not been studied yet.

Баранаев Ю.А. (Белорусский государственный университет физической культуры) МЕТОДИКА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В статье представлена разработанная автором методика прогнозирования двигательных способностей спринтеров. Особенностью данной методики является комплексное использование простых, доступных и информативных показателей для оценки перспективности и прогнозирования развития двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации.

A method of sprinters' locomotive abilities prediction is presented in the article. The peculiarity of the described method is application of simple, available and informative indices to evaluate longrange abilities and to predict locomotive abilities development of sprinters on the stage of initial sports specialization.

Зимницкая Р.Э., канд. пед. наук, Лаврик Н.Г., канд. пед. наук (Белорусский государственный университет физической культуры) МЕТОДИКА НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 11–13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Большая часть нарушений осанки, серьезные заболевания костно-мышечной и соединительной систем у детей связаны в значительной степени с низким уровнем гибкости. Вследствие этого подростки, имеющие недостаточно развитую гибкость, в большей степени подвержены негативным изменениям в осанке, чем их сверстники с относительно хорошей подвижностью позвоночного столба и других суставов. В статье представлены результаты исследования, позволившие разработать методику нормирования нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11–13 лет.

A considerable number of posture disturbances, severe diseases of osteomuscular and connective systems in children are mainly dew to a low level of flexibility. Owing to this fact teenagers with insufficiently developed flexibility are exposed to negative alterations in posture to a greater extent compared to other children of their age with a relatively high mobility of vertebral column and other joints. Research findings which allowed to develop a method of loads rationing aimed at flexibility improvement in boys of 11–13 age group are presented in the article.

Полякова Т.Д., д-р пед. наук, профессор, Панкова М.Д., канд. пед. наук, доцент, Кохан С.Б., Хамед Мохамед С. Абдельмажид, Лисок Е.В. (Белорусский государственный университет физической культуры, Институт физиологии НАН Беларуси) ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ДОНОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

В функциональной диагностике важная роль принадлежит информации, получаемой с помощью антропометрических стандартов, разнообразных проб, тестов и индексов. Зачастую традиционно применяемое обследование не дает полной оценки функционального состояния обследуемого. В статье представлены результаты обследования студентов кафедры физической реабилитации с целью выявления донозологических состояний с последующей их коррекцией при разработке

здоровьесберегающих технологий в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [1, 2].

Data received by means of anthropometric standards, various trials, tests and indices play an important role in functional diagnostics. Very often a traditionally applied examination cannot give a complete picture of a person's functional state. The examination results of the students of the department of physical rehabilitation are cited in the article. Detection of prenosological states with their successive correction while health preserving technologies developing in the process of professional and applied physical training was the objective of the examination carried out [1, 2].

Зубовский Д.К., канд. мед. наук (Белорусский государственный университет физической культуры), Улащик В.С., д-р мед. наук, профессор (Институт физиологии НАН Беларуси), Новиков А.Е., канд. техн. наук, Петраковский В.В. (Белорусский национальный технический университет)
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОКАЛЬНОЙ БАРОМАГНИТОТЕРАПИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

В настоящей публикации даются обоснование и практические рекомендации по сочетанному применению локального отрицательного давления и воздействия импульсным магнитным полем – локальной баромагнитотерапии (ЛБМТ), оказывающей выраженное положительное действие на организм спортсменов. Публикация предназначена специалистам по спортивной физиологии и медицине, тренерам, врачам спортивных команд, а также студентам высших учебных заведений физической культуры.

Substantiation and practical recommendations to combinative application of local negative pressure and pulsed magnetic field – local baromagnetictherapy (LBMT) – with expressed positive influence on athletes' body are offered in the present publication. The article is directed to specialists of sports physiology and medicine, coaches, team therapists, and to students of higher educational institutions for physical culture.

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор, Данилович В.А. (Белорусский государственный университет физической культуры) **РОЛЬ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В АСПИРАНТУРЕ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

Статья посвящена актуальной проблеме повышения эффективности подготовки научных работников высшей квалификации. В ней рассматриваются факторы, влияющие на результативность выполнения диссертационного исследования в аспирантуре вуза физкультурного профиля, и определяется их роль в процессе подготовки аспиранта.

The article is devoted to the actual problem of training efficiency of top qualification scientific workers. Factors influencing on high results of dissertation research work at post-graduate courses at a higher educational institution of a physical culture profile are considered in the article, their role in the process of a post-graduate student training is defined as well.

Сенько В.М., Заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь (Белорусский государственный университет физической культуры) **ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

Международная федерация самбо (FIAS), продолжая борьбу за попадание в программу олимпийских игр, находится в постоянном поиске форм и средств для привлечения зрительских симпатий к этому динамичному и увлекательному виду единоборства. С учетом повышающихся требований к динамике соревновательных поединков, в международных правилах соревнований по самбо, принимались изменения, влияющие на тактику и манеру схваток, и постоянно требовавшие пересмотра традиционных методик подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

International Sambo Federation (FIAS) in its fight for inclusion into the Olympic program is in the constant search for new forms and means of spectators' sympathy attraction to this dynamic and fascinating kind of combat wrestling. Taking into account increasing demands to competition duels dynamics different amendments to international competition rules influencing on tactics and manner of bouts were approved, and that constantly led to revision of traditional methods of athletes' preparation for competition activities.

Косяченко Д.Г. (Академия управления при Президенте Республики Беларусь)
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА