

№1 (42) - 2011

Спорт высших достижений

Итоги работы отрасли физической культуры, спорта и туризма в 2010 году и задачи на 2011 год (по материалам коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 17 февраля 2011 года, Белорусский государственный университет физической культуры) ... 3

Юшкевич Т.П., Кругленя А.Н. Теоретические и практические аспекты метода интервальной тренировки ... 10

Юрчик Н.А. Гендерные аспекты в пулевой стрельбе ... 17

Лукашкова И.Л. Биомеханика вращательных движений спортсмена в условиях опоры 25

Ярошевич В.Г. Нетрадиционные подходы к методике тренировки легионеров-спринтеров с учетом особенностей женского организма ... 32

Физическое воспитание и образование

Кобринский М.Е., Сакун Л.В. Опыт разработки и внедрения конкурентоспособной системы непрерывного образования специалистов сферы туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения ... 41

Платонова Т.В. Об отношении учителей и учащихся общеобразовательных школ к вопросам экологического воспитания и здорового образа жизни ... 51

Осипенко Е.В. Автоматизированная методика оценки умственной работоспособности школьников «MWC» ... 55

Фильгина Е.В., Козловская Ю.С. Факторы, влияющие на развитие точности метания у школьников 12–13 лет ... 68

Психология спорта

Загузов Е.С., Сивицкий В.Г. Обоснование компонентов психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта ... 75

Подготовка резерва и детско-юношеский спорт

Акулич Л.И. Система нормативов специальной физической подготовленности волейболистов резерва сборных команд Республики Беларусь ... 79

Иванченко Е.И., Осама Салем Шариф. Планирование общей и специальной физической подготовки пловцов-спринтеров Ливии и Беларуси в возрасте 13–14 лет ... 85

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Агафонова М.Е. Клинико-биохимические критерии функциональной подготовленности спортсменов в конном троеборье ... 91

Информационно-аналитические материалы

Павловский А.И. Роль профессиональных союзов в становлении физкультурно-спортивного движения в Беларуси ... 95

Для преподавателей и специалистов ... 99

ИТОГИ РАБОТЫ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В 2010 ГОДУ И ЗАДАЧИ НА 2011 ГОД (по материалам коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 17 февраля 2011 года, Белорусский государственный университет физической культуры)

17 февраля 2011 года в Белорусском государственном университете физической культуры прошло заседание коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, на котором были рассмотрены итоги работы отрасли в 2010 году и задачи на 2011 год.

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Круглень А.Н. (Белорусский государственный университет физической культуры) ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В статье представлены материалы критического анализа процесса возникновения и развития метода интервальной тренировки, его вклада в повышение эффективности методики подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. Выявлены закономерности скачкообразного роста мировых рекордов. Показаны этапы преимущественного использования тех или иных методов тренировки (метод непрерывного равномерного длительного бега, повторный и интервальный методы). Классифицированы различные формы интервальной тренировки по признаку направленного метаболического воздействия, т. е. на развитие аэробной или анаэробной выносливости.

Materials devoted to critical analysis of creation and development of the interval training technique, its contribution to training technique efficiency enhancing in middle and long distance running are presented in the article. Regularities of spasmodic growth of world records are revealed. The stages of primary utilization of different training techniques (continuous, even, prolonged training technique, repeated and interval training techniques) are demonstrated. Different forms of interval training according to directed metabolic influence indication (development of aerobic and anaerobic endurance) are classified.

Юрчик Н.А., канд. пед. наук (Белорусский государственный университет физической культуры) ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Статья посвящена актуальной проблеме применения гендерного подхода в исследованиях, посвященных организации учебно-тренировочного процесса спортсменов высокого класса в пулевой стрельбе.

The article is devoted to the urgent problem of gender approach in investigations studying educational and training processes organization of top class athletes specialized in shooting.

Лукашкова И.Л. (Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова) **БИОМЕХАНИКА ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ ОПОРЫ**

В статье анализируются закономерности изменения траектории биомеханической системы в условиях опоры, являющиеся результатом вариаций кинематической программы управления. Приводится количественная информация о величине моментов управляющих сил в суставах модели, реализующих движения по заданной программе изменения суставных углов, которая представлена аналитическими зависимостями уменьшения угла между звеньями тела. Биомеханические характеристики исследуемых движений получены в вычислительном эксперименте на основе компьютерного синтеза движений человека.

Regularities of changes in biomechanical system's trajectory in conditions of support resulting from variations of kinematic program control are analyzed in the article. Quantitative information concerning the value of control force moments in model's joints realizing movements according to the set program of joint angles changes which is represented by analytic dependences of angle diminution between body links is presented. Biomechanical characteristics of researched movements were obtained in the process of computing experiment based on computer synthesis of human's movements.

Ярошевич В.Г., канд. пед. наук, доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь (Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина) **НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА**

Метод сопряженного воздействия принято считать наиболее эффективным в комплексном развитии силовых способностей и формировании двигательных навыков (применительно к бегу на короткие дистанции) с позиции системно-целевого подхода. Однако данный метод реализуется на практике, за редким исключением, без учета особенностей женского организма. Выраженная периодичность в функционировании организма спортсменки обусловлена специфическим биологическим процессом, влияющим на динамику физических нагрузок и специальную работоспособность спортсменок, учет которых обеспечивает в итоге более высокую степень тренированности.

From the position of system-targeted approach the method of conjugate influence is considered the most efficient in complex development of power abilities and formation of motor skills (conformably to short- distance running). But in practice the given method with rare exceptions is realized without taking into account the peculiarities of a female organism. The pronounced periodicity in female organism functioning is conditioned by specific biological process which affects physical loads dynamics and special working capacity of women-athletes, and when taken into consideration results in a higher level of conditioning.

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор, Сакун Л.В., доцент РМАТ (Белорусский государственный университет физической культуры) **ОПЫТ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА, ГОСТЕПРИИМСТВА, РЕКРЕАЦИИ И ЭКСКУРСОВЕДЕНИЯ**

Конкурентоспособность системы непрерывного образования в сфере туризма и гостеприимства обосновывается инновационным подходом к ее разработке и повышением качества подготовки студентов, переподготовки и повышения квалификации слушателей института туризма.

В статье изложены структура и содержание разработанных нормативных документов и учебно-методических материалов, лежащих в основе формирования системы непрерывного образования, показана ее эффективность.

The competitive system of uninterrupted education in the tourism and hospitality field is based on the innovative approach with respect to its development and students' education quality improvement, learners retraining and professional development in the Institute of tourism.

The structure and the content of the workedout normative documents and educational materials, that form the basis of the uninterrupted educational system, are stated and the efficiency of this system is shown in the article.

Платонова Т.В., канд. пед. наук, доцент (Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия) ОБ ОТНОШЕНИИ УЧИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ К ВОПРОСАМ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Экологическое образование и формирование навыков здорового образа жизни не только положительно влияет на улучшение целостного педагогического процесса в средних школах, но имеет высокое социальное, общественное и государственное значение.

Ecological education and healthy life-style formation have a positive impact on integral pedagogical process improvement, and is of great social, public, and national importance as well.

Осипенко Е.В. (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины) АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ MWC

В статье представлена разработанная автором автоматизированная методика оценки умственной работоспособности школьников «Mental working capacity» (MWC) на основе использования буквенных таблиц В.Я. Анфимова в модификации С.М. Громбаха, позволяющая проводить комплексную оценку каждой выполненной корректурной пробы. Полученная информация позволит оценить функциональное состояние школьников и степень их умственного утомления в процессе учебной деятельности и внести своевременную коррекцию в организацию учебно-воспитательного процесса детей школьного возраста.

A computer-aided technique of schoolchildren's mental working capacity (MWC) estimation worked out by the author on the base of Anfimov's alphabetic tables in Grombach's variation is presented in the article. The technique allows integrated evaluation of every correction task. Obtained information will give an opportunity to estimate functional status of schoolchildren and their mental fatigue rate during learning activities, and to introduce timely corrections in the organization of schoolchildren's educational process.

Фильгина Е.В., канд. пед. наук, доцент, Козловская Ю.С. (Белорусский государственный университет физической культуры) ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ МЕТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

Исследование точности движений в физическом воспитании школьников занимает особое место. Одним из важных моментов, определяющих результативность процесса развития точности движений, является определение факторов, влияющих на ее проявление. Анализ научно-методической литературы показывает, что изучению факторов, влияющих на развитие точности метания, посвящено значительное количество исследований (С.В. Голомазов, 1979; Л.С. Иванова, 1979; В.П. Лукьяненко, 1980; В.И. Лях, 1989; А.А. Зданевич, 1998; Л.Д. Назаренко, 2002 и др.). Однако не приводится научного обоснования данных факторов для школьников 12–13 лет.

A study of movements accuracy in physical education of schoolchildren takes a specific place. One of the important factors defining the efficiency of movement accuracy development is determination of its influencing factors. Methodological literature analysis shows that a great number of research works are devoted to studying factors influencing the development of throwing accuracy (S.V. Golomazov, 1979; L.S. Ivanova, 1979; V.P. Luk'yanenko, 1980; V.I. Lyakh, 1989; A.A. Zdanevich, 1998; L.D. Nazarenko, 2002 et al.). However there is no any scientific substantiation of the data concerning schoolchildren of 12–13 years old.

Загузов Е.С., Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры) ОБОСНОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

В статье раскрывается содержание мотивационного, когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта. приводятся примеры их рассмотрения в работах разных авторов и обосновывается необходимость их комплексного анализа.

The content of motivational, cognitive, emotional, and behavioral components of psychological preparedness of athletes specialized in sports games are described in the article. Examples of their examination by different authors are cited, and the necessity of their complex analysis is substantiated.

Акулич Л.И. (Белорусский государственный университет физической культуры) СИСТЕМА НОРМАТИВОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РЕЗЕРВА СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В статье на основании результатов проведенных экспериментальных исследований характеризуется система формул и нормативов для оценки специальной физической подготовленности (СФП) волейболистов и волейболисток – членов и кандидатов молодежных и юниорские сборных команд Республики Беларусь. Приводятся примеры практического использования разработанных нормативов для оценки СФП волейболисток дублирующего состава ведущих клубных команд чемпионата республики Беларусь и волейболистов сборной команды юниоров.

A system of formulae and qualifying standards for special physical preparedness (SPhP) estimation of volleyball players (youths and girls), members and candidates of youth and junior national teams of the Republic of Belarus, is characterized on the basis of experimental data. Examples of practical application of the developed qualifying standards for SPhP evaluation of leading club teams' alternate members (girls), participants of the Championship of the Republic of Belarus, and members of the national junior volleyball team (youths) are listed in the article.

Иванченко Е.И., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь и СССР, Осам Салем Шариф (Белорусский государственный университет физической культуры)
ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ ЛИВИИ И БЕЛАРУСИ В ВОЗРАСТЕ 13–14 ЛЕТ

Формирующий педагогический эксперимент показал, что планирование тренировочных нагрузок на суше и в воде, соответствующих функциональным возможностям юных пловцов-спринтеров, основанное на систематическом контроле частоты сердечных сокращений по пяти зонам интенсивности, сопровождается существенной положительной динамикой показателей скорости на соревновательных дистанциях как в процессе тренировок, так и в официальных стартах.

The forming pedagogical experiment demonstrated that planning of land and water training loads, corresponding to functional possibilities of young sprint swimmers, and based on systematic heart rate control on five intensity zones is accompanied by significant positive dynamics of velocity indices on competition distances as in the training process so as at the official starts.

Агафонова М.Е., канд. биол. наук, доцент (Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры) КЛИНИКО-БИОХИМИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ

В статье представлены результаты исследований по определению клинико-биохимических критериев функциональной подготовленности спортсмена-всадника в троеборье. На этапах годичной подготовки в 2007 г. многократно обследованы 12 спортсменов, специализирующихся в конном троеборье. В качестве критериев функциональной подготовленности выбраны 8 показателей крови, значения и динамика которых позволяют определить характер адаптационных изменений в организме на этапах подготовки и оценить уровень развития функциональных возможностей всадника.

Investigation results on determination of clinical biochemical criteria of functional preparedness of a horseman in triathlon are presented in the article. 12 athletes specialized in equestrian triathlon were multiply examined on the stages of a yearly training course in 2007. 8 blood indices were chosen as functional preparedness criteria. Their values and dynamics allow to determine the character of adaptation changes on the training stages and to assess the level of a horseman's functional possibilities.

Павловский А.И. (Спортивный клуб Федерации профсоюзов Беларуси) РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ В СТАНОВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ БЕЛАРУСИ