

**Спорт высших достижений**

Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации ...3

Акулич Л.И. Оптимизация средств контроля и разносторонняя педагогическая оценка специальной физической подготовленности волейболисток национальной сборной команды республики Беларусь ... 7

Сотский Н.Б., Корнеева Ж.В. Энергетический подход при оценке биомеханической эффективности локомоций ... 13

Фариборз Мохаммади Пур. О закономерностях перемещения системы «лодка – гребец» в зависимости от соотношения масс и коэффициентов лобового сопротивления входящих в нее тел ... 18

**Физическое воспитание и образование**

Ермаков Л.В. Использование средств гимнастики для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Академии МВД Республики Беларусь ... 22

Лаврик Н.Г., Зимницкая Р.Э. Возрастной онтогенез физического развития и физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста ... 29

Рудницкий В.И., Сучков А.К. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях спортивной борьбой в аграрном вузе ... 34

Садовникова В.В. Повышение эффективности управленческой деятельности специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм» ... 39

Шебеко В.Н. Психомоторная одаренность и методы ее выявления в дошкольном возрасте ... 43

Кобринский М.Е., Данилович В.А. Современные образовательные тенденции в подготовке кадров высшей научной квалификации... 47

**Физическая культура и здоровье**

Кривцун В.П., Шкирьянов Д.Э. Музыкальная тропа здоровья как инновационная форма оздоровления лиц среднего и пожилого возраста ... 53

**Вопросы реабилитации**

Михеев А.А. Исследование вариабельности сердечного ритма спортсменов при выполнении вибрационных упражнений в сочетании с общей магнитотерапией ... 62

**Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта**

Рубченя И.Н., Зубовский Д.К., Жилко Н.В. Эффективность применения низкочастотного импульсного магнитного поля в различные периоды подготовки студентов-легкоатлетов ... 68

## **Подготовка резерва и детско-юношеский спорт**

Юсупова Л.А., Эльшехоуми Хатем Салем С. Контрольные показатели специальной физической подготовленности юных гимнастов Ливии ...73

## **Информационные материалы**

Полякова Т.Д., Елисеева М.Ф., Пермякова Н.Л. Крупные публикации 2008 года ... 78

Брускова И.В. В память о выдающемся земляке ... 86

К сведению авторов ... 88

Медведь А.В., профессор; Шахлай А.М., д-р пед. наук; Медведь А.А., доцент  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

На современном этапе развития борьбы одним из важнейших направлений совершенствования подготовки борцов высокого класса является интенсификация учебно-тренировочного процесса. В статье раскрывается вопрос о повышении эффективности подготовки высококвалифицированных борцов в годичном цикле посредством интенсификации учебно-тренировочного процесса. В работе представлена информация о повышении напряженности тренировочной работы в подготовительном, соревновательном периодах и на предсоревновательном этапе подготовки. В статье приводятся научно обоснованные параметры тренировочных нагрузок в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе, в соревновательном периоде на промежуточном и предсоревновательном этапах, позволяющие увеличить объем высокоинтенсивной работы. Экспериментально доказана эффективность тренировочного процесса с использованием предложенных характеристик тренировочного процесса при подготовке высококвалифицированных борцов.

Акулич Л.И., аспирантка (БГУФК) **ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ И РАЗНОСТОРОННЯЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В статье приводятся результаты экспериментального обоснования метрологической добротности (аутентичности) комплекса средств педагогического контроля специальной физической подготовленности (СФП) современных высококвалифицированных волейболисток на примере разносторонней оценки такой подготовленности игроков национальной сборной команды нашей страны.

Сотский Н.Б., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой биомеханики; Корнеева Ж.В., аспирант (БГУФК) **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРИ ОЦЕНКЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛОКОМОЦИЙ**

В статье проведен анализ энергетических аспектов выполнения наземных локомоций, в частности ходьбы и бега. С позиций классической механики определены возможности и особенности использования коэффициента полезного действия как критерия энергетической эффективности локомоторных движений, предложен теоретический подход к биомеханическому анализу потерь

энергии, имеющих место при образовании контакта с опорой, выявлены основные параметры, оказывающие влияние на величину таких потерь. Результаты могут быть использованы при оптимизации техники ходьбы и бега в плане снижения энергозатрат.

Фариборз Мохаммади Пур, аспирант (БГУФК) О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ СИСТЕМЫ «ЛОДКА – ГРЕБЕЦ» В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СООТНОШЕНИЯ МАСС И КОЭФФИЦИЕНТОВ ЛОБОВОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ВХОДЯЩИХ В НЕЕ ТЕЛ

Статья посвящена исследованию общих закономерностей образования движущих сил в академической гребле. В ней анализируется влияние таких характеристик, как соотношение масс лодки и гребца, коэффициентов сопротивления движению в вязкой среде лодки и весел на величину скорости, сообщаемой общему центру тяжести системы «лодка – гребец». Установлено, что увеличение массы гребца относительно массы лодки, а также увеличение коэффициентов сопротивления весел относительно коэффициента сопротивления лодки способствует существенному росту возможной скорости перемещения системы.

Ермаков Л.В., преподаватель Академии МВД Республики Беларусь, соискатель БГУФК ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки состоит в оптимальном использовании средств гимнастики, ее форм и методов в целях повышения физических качеств курсантов. С помощью гимнастики успешно решаются задачи повышения уровня общей физической подготовленности, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека [1–3].

Лаврик Н.Г., ст. преподаватель; Зимницкая Р.Э., зав. кафедрой ОФКиТ (БГУФК) ВОЗРАСТНОЙ ОНТОГЕНЕЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Работа посвящена возрастному онтогенезу физического развития и физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста. Определена структура, закономерности становления и проявления морфофункциональных и двигательных функций в динамике возрастного развития. Выявлены количественные характеристики связей изучаемых признаков с гибкостью. Настоящим исследованием установлено, что физическое развитие и физическая подготовленность подвержены большим индивидуальным колебаниям в связи с возрастными особенностями школьников 11–13 лет.

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор кафедры спортивной борьбы БГУФК; Сучков А.К., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ им. П.М. Машерова, соискатель

## кафедры спортивной борьбы БГУФК ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

В Республике Беларусь в последнее десятилетие достаточно много исследований посвящено формированию личностно ориентированной системы физкультурного образования. Приоритет физической подготовки с выполнением унифицированных программных зачетных нормативов в современных условиях является лишь базисом для формирования профессиональной физической пригодности будущего специалиста. В связи с этим необходимо совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию путем более полного предоставления выбора средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая должна оптимально соответствовать требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи. Статья посвящена анализу занятий по физической культуре в специализированных отделениях борьбы.

Садовникова В.В., канд. пед. наук, зав. кафедрой социально-гуманитарных и психологических основ физической культуры ИППК БГУФК ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ»

Система методического обеспечения специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм», призванная способствовать повышению профессионального мастерства, должна основываться на педагогическом, целенаправленном и сложном саморазвивающемся образовании. Для достижения результата – эффективного управления в отрасли – необходимо преобразование соответствующих ресурсов: организационного, научно-методического, нормативного правового обеспечения. В связи с этим перед институтом повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры» стоят приоритетные задачи: совершенствование системы информационного обеспечения слушателей института; разработка системы научно-методического обеспечения повышения квалификации и переподготовки кадров основных категорий слушателей; разработка системы мониторинга процесса повышения квалификации и переподготовки кадров в отрасли.

Шебеко В.Н., канд. пед. наук, доцент (БГПУ им. М. Танка) ПСИХОМОТОРНАЯ ОДАРЕННОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ ВЫЯВЛЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Гуманизация системы непрерывного образования, в том числе первого ее звена – дошкольного, предполагает ориентацию на личность, создание благоприятных условий для проявления и развития индивидуальности каждого, обеспечение личностного роста. В связи с этим особое значение приобретает проблема познания педагогом своих воспитанников и поиска индивидуального подхода к каждому из них. Как правило, когда речь идет об одаренных детях, обычно имеют в виду умственно одаренного ребенка, иногда одаренного в области искусства. Между тем в настоящее время выявлено уже довольно значительное разнообразие видов человеческой одаренности. В их числе общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренности, которые проявляются уже в дошкольный период. К настоящему времени в психолого-педагогической науке накоплен обширный теоретический и практический опыт изучения одаренности. Термин «потенциал» характеризует

концептуальный подход к данной проблеме, а идея качественно своеобразного сочетания способностей делает возможным ее эмпирическое исследование.

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор; Данилович В.А. (БГУФК) **СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ВЫСШЕЙ НАУЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

В статье раскрываются вопросы, связанные с анализом состояния системы подготовки научных работников высшей квалификации, в том числе и вуза физкультурного профиля. В результате изучения литературных источников определены современные тенденции, направленные на совершенствование процесса подготовки в аспирантуре, которые можно применить для подготовки высококвалифицированных научных кадров педагогических вузов.

Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент; Шкирьянов Д.Э., преподаватель, соискатель **МУЗЫКАЛЬНАЯ ТРОПА ЗДОРОВЬЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Снижение уровня здоровья всех поло-возрастных групп населения вызывает большую озабоченность во всех структурах власти Республики Беларусь. Одной из причин такого состояния здоровья населения является недостаточное наличие и использование различными социально-демографическими группами эффективных форм, средств и методик оздоровительной физической культуры, направленных на профилактику заболеваний и сохранение здоровья. В настоящей работе представлено содержание и методика занятий физическими упражнениями на музыкальной тропе здоровья как инновационной высокоэмоциональной форме оздоровления населения и привлечения его к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой.

Михеев А.А., д-р пед. наук, д-р биол. наук (НИИ ФКиС Республики Беларусь) **ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВИБРАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОЧЕТАНИИ С ОБЩЕЙ МАГНИТОТЕРАПИЕЙ**

В статье представлены результаты исследования, направленного на определение влияния дозированной вибрационной тренировки (ДВТ) в сочетании с общей магнитотерапией (ОМТ) на вариабельность сердечного ритма (ВСР) спортсменов. Исследование ВСР позволяет получить информацию о напряжении у спортсменов механизмов регуляции и адаптации, необходимости изменения режимов тренировки и применения средств восстановления. Данные ВСР могут быть полезны для понимания хронологических аспектов тренировок и времени наступления оптимальной готовности спортсмена. Кроме того, посредством изучения ВСР можно определить предрасположенность к нарушениям регуляции сердечного ритма. В статье показано, что в состоянии покоя после комбинированного воздействия ДВТ + ОМТ отмечался рост парасимпатической активности вегетативной нервной системы (ВНС) без повышения активности вазомоторного центра и центрального контура регуляции ВНС. Смещение вегетативного баланса в сторону парасимпатикотонии является следствием увеличения мощности защитных механизмов. После велоэргометрической нагрузки (ВЭН) отмечалась тенденция к снижению активности парасимпатического отдела и резкое усиление активности симпатического отдела ВНС. После

курса процедур ДВТ на фоне ОМТ происходило снижение активности симпатического отдела ВНС после ВЭН.

Рубченя И.Н, канд. биол. наук; Зубовский Д.К., канд. мед. наук; Жилко Н.В., ст. преподаватель (БГУФК) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НИЗКОЧАСТОТНОГО ИМПУЛЬСНОГО МАГНИТНОГО ПОЛЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В настоящее время в связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок активно внедряются разнообразные средства и методы, способствующие интенсификации процессов восстановления после интенсивной мышечной деятельности.

Юсупова Л.А., канд. пед. наук, доцент; Эльшехоуми Хатем Салем С., аспирант КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ ЛИВИИ

Статья начинается с изложения концептуальных положений, показывающих взаимосвязь развития физических качеств с возрастными периодами развития человека. Выполнен обзор литературы по вопросам методики отбора и начальной подготовки, наиболее актуальным для гимнастики, охватывающей совсем юный возраст занимающихся. рассмотрены модельные характеристики юных гимнастов в свете прогнозирования спортивной деятельности. Цель исследований – изучение различий в системе начальной подготовки юных гимнастов в Беларуси и Ливии. Испытуемые – две группы юных гимнастов групп начальной подготовки, занимающихся в детских спортивных школах. Воспитанники одной группы занимаются в ДЮСШ Беларуси, а другой – в Ливии. Полученные сведения о различии уровней специальной физической подготовленности пока не могут свидетельствовать о каких-либо недостатках в системе подготовки. Данные исследования являются промежуточными и служат результатом только одного из этапов комплексного изучения двух разных систем подготовки.

Брускова И.В., канд. биол. наук, доцент (БГУФК) В ПАМЯТЬ О ВЫДАЮЩЕМСЯ ЗЕМЛЯКЕ

Физическая культура – часть культуры общества. Она направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, достижение наивысших спортивных результатов, увеличение продолжительности жизни людей.