

Пенигин А.С., канд. пед. наук (Белорусский государственный университет физической культуры)

ДИНАМИКА СООТНОШЕНИЯ ОБЪЕМОВ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для достижения стабильно высоких спортивных результатов на всех этапах спортивного совершенствования в большинстве зимних видов спорта чрезвычайно важную роль играет рациональное построение тренировочного процесса, обеспечивающее поэтапное и последовательное решение педагогических задач овладения спортсменом всей совокупностью слагаемых высшего спортивного мастерства. Проведенное исследование позволило определить оптимальный удельный вес и соотношение объемов тренировочных средств различной направленности для целевого планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в горнолыжном спорте в аспекте многолетней подготовки.

In most winter sports rational organization of a training process ensuring a gradual and consistent solution of pedagogical problems concerning the whole complex of the higher sportsmanship plays an extremely important role in achievement of stable and high sports results on all stages of sports mastering. The research allowed to determine the share and ratio of training facilities of various kinds for a targeted planning of qualified athletes' training process in Alpine skiing in the context of long-term preparation

Мицкевич Э.А., канд. пед. наук, доцент, Заслуженный тренер СССР (Белорусский национальный технический университет)

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Качественная подготовка спортсменов высокого класса невозможна без планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса. В работе приведены результаты анализа показателей высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов, на основании которых и была разработана настоящая методика многолетнего планирования их подготовки.

A qualitative training of highly qualified athletes is not possible without a long-term planning of an educational and training process. The results of the analyses obtained with participation of elite judokas are presented in the paper on the base of which the present method of long-term planning of elite judokas training was developed.

Ступень М.П., канд. пед. наук, доцент, Лысенко Е.Н.
(Белорусский государственный университет физической культуры)

ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАТА

Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования тренировочного процесса является его индивидуализация. На современном этапе развития спортивного каратэ соревновательный результат во многом зависит от того, насколько полно учтены и раскрыты индивидуальные физические и технические возможности спортсменов.

Проблема индивидуализации технической подготовки в каратэ в настоящее время практически не изучена. В статье анализируются результаты анкетного опроса тренеров различной квалификации по каратэ. Полученные данные позволили выявить мнения специалистов об основных подходах в реализации принципа углубленной индивидуализации в технической подготовке каратистов, специализирующихся в ката.

Personalization is one of the most promising ways to improve a training process. At the present stage of sports karate development a competition result is mainly dependent on how fully individual physical and technical abilities of athletes are taken into account and disclosed.

Nowadays the problem of technical training individualization in karate is virtually unexplored. The results of a questionnaire survey of trainers of different skills in karate are analyzed in the paper. These data revealed the opinion of experts on the main approaches to implementation of the principle of profound individualization in technical training of athletes specializing in kata.

Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры)

Врублевский Е.П., д-р пед. наук, профессор (Полесский государственный университет)

Козулько А.Н., Кузьмич Т.В. (Белорусский государственный университет физической культуры)

УСТОЙЧИВОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭЛИТНЫХ ЖЕНЩИН-МЕТАТЕЛЕЙ

Одним из основных факторов, обеспечивающих надежность спортивной деятельности, является устойчивость соревновательной деятельности. Устойчивость является функцией многих переменных и в этом аспекте воспринимается как способность надежно функционировать в экстремальных условиях максимальной реализации накопленного психомоторного потенциала. В статье рассматривается степень изменчивости результатов элитных женщин-метателей относительно их максимальной величины в конкретном соревновании.

One of the main factors ensuring the reliability of sport activities is the maintenance of competitive activity. Sustainability is the function with many variables and is apprehended in this context as the capacity for reliable operation under extreme circumstances with maximum performance of the accumulated psychomotor potential. The article considers the degree of the results variability of elite women-throwers with regard to their maximum performance in the specific competition

Морозевич-Шилюк Т.А., канд. пед. наук, доцент
(Белорусский государственный университет физической культуры)

МЕТОДИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Рассмотрены существующие в различных отраслях и сферах деятельности подходы к проектированию, раскрыты особенности нисходящего и восходящего проектирования соревновательных программ. Разработана обобщенная схема проектирования соревновательных программ акробатов высокого класса, предложены возможные методические решения по ее практической реализации.

This article describes the existing in different industries and fields approaches to design. The features of downstream and upstream design of competitive programs are examined. The generalized scheme of designing competitive programs for high class acrobats is developed, the possible methodological solutions for its implementation are suggested

Листопад И.В., канд. пед. наук, доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь
(Белорусский государственный университет физической культуры)

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОГО ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ ОТВЕТОМ ОРГАНИЗМА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В результате проведенных исследований выявлены особенности метаболических реакций организма лыжников-гонщиков во взаимосвязи с тренировочными нагрузками, выполняемыми в различных зонах интенсивности на разных этапах подготовительного периода. Представлены результаты корреляционного анализа объемов тренировочных нагрузок, выполняемых в различных зонах интенсивности подготовительного периода, с биохимическими показателями крови. На каждом из этапов выявлены специфические особенности взаимосвязи метаболического ответа организма с нагрузками различной продолжительности и интенсивности

The studies exposed the peculiarities of metabolic responses of skiers to training loads carried out in various zones of intensity at different stages of a preparatory period. The results of a correlation analysis of training loads volumes executed in various zones of intensity of a preparatory period, including the blood biochemical indices, are presented. At each training stage specific features of interrelation between metabolic response and loads of various duration and intensity are revealed

Воронович Ю.В. (Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь)
Лавшук Д.А., канд. пед. наук, доцент, Загревский В.И., д-р пед. наук, профессор
(Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

В статье приводятся результаты сравнительного биомеханического анализа основных динамических характеристик техники рывка в тяжелой атлетике. Указан способ аналитического расчета биомеханических характеристик для N-звенной модели. Приведена схема шестизвенной модели опорно-двигательного аппарата тела человека. Количественный биомеханический анализ проводится на основе данных, полученных в результате видеосъемки соревновательных упражнений, с последующей обработкой числовых данных на компьютере. С целью автоматизации обработки большого массива данных используется программа, написанная на языке Visual Basic 6.0

The results of a comparative biomechanical analysis of the main dynamic characteristics of the snatch technique in weightlifting are presented in the paper. A scheme of the six-sectioned model of the musculoskeletal system of the human body is shown. A method of an analytical calculation of biomechanical characteristics of an N-sectioned model is specified. A quantitative biomechanical analysis is based on the video filming data of competition exercises with the further computing of the numerical data. The program Visual Basic 6.0 was used to automate a large data array processing.

Хижевский О.В., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный
технологический
университет)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ (ДЗЮДО, САМБО) И ТЕХНОЛОГИИ, ИХ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ

В статье обобщены современные научно-методические положения по некоторым аспектам теории и методики спортивной тренировки в видах борьбы, которые определяют эффективность и качество работы тренера современной формации. Определенным гарантом результативности технико-тактических действий в борьбе выступает скоростно-силовая составляющая двигательного аппарата. Приведенные комплексные исследования позволили систематизировать принципиальные положения, на основе которых строится современная физическая и технико-тактическая подготовка борцов различной квалификации. Особенно выделяется значение педагогического фактора по рационализации и интенсификации учебно-тренировочного процесса.

In article modern scientific and methodical provisions on some aspects of the theory and a technique of sports training in types of fight which predetermine efficiency and quality of work of the trainer of a modern formation are generalized. In fight the high-speed and power component of the motive device acts as a certain guarantor of productivity of technical and tactical actions. The given complex researches allowed to systematize basic provisions on the basis of which is under construction modern physical and technical and tactical preparation of fighters of different qualification. Value of a pedagogical factor on rationalization and an intensification of educational and training process is especially marked out.

Быкова А.А., канд. пед. наук (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники)

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

В статье речь идет о баскетболе, в котором наиболее значимым техническим приемом является бросок мяча в баскетбольное кольцо. С целью решения проблемы тренировки точности выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо студентами-первокурсникам в статье представлено описание технических средств, разработанных для коррекции навыка его выполнения, и компьютерной программы для определения кинематических характеристик броска мяча в баскетбольное кольцо, разработанной автором статьи. Описываются особенности рациональной техники броска мяча в баскетбольное кольцо; рассматривается на примере выделенных Н.А. Бернштейном уровней формирование двигательного навыка техники броска мяча. В статье также представлены некоторые результаты исследования, проведенного со студентами-первокурсниками

The article is about a game of basketball where throwing the ball into a basketball hoop is the most important technique. In order to solve the problem of mastering of a throwing accuracy of the ball into the basketball hoop by first-year students a description of technical means developed for correction of the ball throw skills, and a computer program to determine kinematic characteristics of the ball throw into the basketball hoop developed by A.A. Bykova are presented in the paper. The peculiarities of the rational throwing technique are described; formation of a motor skill technique of the ball throw on the example of N.A. Bershtein's levels is considered. The paper presents some results of a study conducted with participation of first-year students.

Шкирьянов Д.Э. (Белорусский государственный университет физической культуры)

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

Низкий уровень научно-методического обеспечения физического воспитания в детских реабилитационно-оздоровительных центрах Республики Беларусь актуализирует необходимость совершенствования существующих и разработки новых форм и методик физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками, учитывающих специфику работы данных учреждений. В статье представлены содержание и эффективность методики занятий на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением физической нагрузки для детей 11–13 лет в условиях детского реабилитационно-оздоровительного центра.

Low level of scientific and methodical ensuring physical training in the children's rehabilitation and improving centers of Republic of Belarus staticizes need of improvement existing and development of new kits and techniques of sports and improving occupations with school students considering specifics of work of data of establishments. The contents and efficiency of a technique of occupations are presented in article on a health path with musical maintenance of physical activity for children of 11–13 years in the conditions of the children's rehabilitation and improving center.

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь
(Белорусский государственный университет физической культуры)
Жамойдин Д.В. (Академия управления при Президенте Республики Беларусь)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ХАТХА-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В последние годы возрос интерес к древнеиндийской системе йогов, главным образом к ее разделу хатха-йога, к возможностям этой системы способствовать укреплению здоровья, профилактики и даже лечению заболеваний. В статье представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, направленных на выявление влияния упражнений хатха-йоги на организм человека. Создана классификация средств хатха-йоги, установлены параметры физических нагрузок, разработана методика проведения занятий по физической культуре для студентов специального учебного отделения.

In recent years there is a growing interest in the ancient Indian system of yoga, mainly to its section of hatha yoga, to the possibilities of the system to promote health, prevent and even cure diseases. The results of theoretical and experimental studies aimed to determine the effect of hatha yoga on the human body are presented in the paper. A classification of hatha yoga means has been established, parameters of physical loads have been set, and methods of physical training for students of a special educational department have been developed.

Химэнэс К.Р., Линец М.М., канд. пед. наук, профессор (Львовский государственный университет физической культуры)

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Для определения факторной структуры физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков различных квалификационных групп использован факторный анализ. Установлено, что структура физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков III–II разрядов включает пять факторов, которые имеют суммарный вклад в общую дисперсию выборки 73,8 %, а у спортсменов I разряда и КМС – четыре фактора, которые в сумме составляют 77,9 % общей дисперсии выборки. Наибольший факторный вес у спортсменов III–II разрядов имели координационные качества и выносливость, а у спортсменов I разряда и КМС – силовые качества и выносливость. Полученные результаты целесообразно использовать при планировании процесса физической подготовки ориентировщиков с целью оптимизации тренировочных воздействий с учетом уровня спортивного мастерства.

For determination of factor structure of physical preparedness of orienteering sportsmen different qualifying groups was used factor analysis. It is set that the structure of physical preparedness of orienteering sportsmen third and second digits includes five factors, that have a total deposit to general dispersion of selection 73,8 %, and at the sportsmen of first digit and candidate to master of sport – four factors that in a sum fold 77,9 % of general dispersion of selection. Key for the sportsmen third and second digits are co-ordinating qualities and endurance, and for the sportsmen of first digit and candidate to master of sport – power qualities and endurance. The got results is expedient to draw at planning process of physical preparation of orienteering sportsmen with the purpose of optimization training influences taking into account the level of sport mastery.

Лысюк А.А. (Белорусский государственный университет физической культуры)

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ТАЭВОНДИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена исследованию уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся таэквондо в различных клубах и спортивных организациях города Минска, находящихся на различных этапах многолетней подготовки, путем педагогического тестирования уровня развития их двигательных способностей. Конечной целью исследования являлась оценка реального состояния развития различных компонентов двигательных способностей спортсменов-таэквондистов с последующим внесением изменений и дополнений в планирующую документацию для оптимизации тренировочного процесса в соответствующих группах на различных этапах многолетней подготовки.

The summary: article is devoted research of level of physical readiness of sportsmen engaged taekwondo in various clubs and the sports organizations of a city of Minsk, being on various stages of long-term preparation, by pedagogical testing of degree of development of their impellent abilities. A research ultimate goal was the estimation of a real condition of development of various components of impellent abilities young taekwondoin, with the subsequent modification and additions in planning documentation for optimization of training process in corresponding groups at various stages of long-term preparation.

Василенко С.А. (Белорусская олимпийская академия, Белорусский государственный университет физической культуры)

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКЦИЯ «ОЛИМПИЗМ И МОЛОДЁЖЬ»

Актуальными направлениями деятельности Белорусской олимпийской академии являются обеспечение непрерывного образовательного процесса в ходе подготовки к Олимпийским играм, распространение в обществе олимпийской философии, организация и расширение научно-исследовательской и методической деятельности в области изучения вопросов олимпизма и современного олимпийского движения.