

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

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ФРИСТАЙЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОЙ АКРОБАТИКЕ

В связи с перманентным усилением конкуренции на международной спортивной арене, создание крепкой перспективной команды в лыжной акробатике, способной достигнуть самых высоких поставленных целей, укрепление авторитета белорусского спорта на международной арене являются задачами государственной важности, а проблемы улучшения системы спортивной подготовки белорусских спортсменов-фристайлистов и подготовки ближайшего спортивного резерва являются общественно важными, актуальными и необходимыми.

Due to the permanent increase in competition in the international arena the problem of a strong and promising team creation in ski acrobatics able to achieve the highest goals and to strengthen the authority of Belarusian sports in the world arena are of national importance, and the problems of improving the system of sports training of Belarusian freestylers and preparation of the next sports reserve as well are socially important, urgent and necessary

Мицкевич Э.А., канд. пед. наук, доцент, Заслуженный тренер СССР (Белорусский национальный технический университет; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь)

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

В предыдущей статье мы рассмотрели теоретические подходы и этапы разработки методики управления учебно-тренировочным

процессом подготовки (УТП) высококвалифицированных дзюдоистов.

Лемешков В.С., канд. пед. наук, доцент (Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации);

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь (Белорусский государственный университет физической культуры)

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

Построение тренировочного процесса на любом из этапов подготовки высококвалифицированных скороходов всегда должно основываться на знании нагрузки соревновательного упражнения. Тренировочная нагрузка – это единый сплав средств и методов, различные варианты которых и определяют степень специфичности, направленности, величину нагрузки.

Специфичность нагрузки определяется прежде всего мерой ее соответствия двигательной структуре соревновательного упражнения, а затем уже, исходя из этого принципа, и мерой соответствия данной нагрузки направленности и величине воздействия соревновательного упражнения на организм, т.е. его физиологическим характеристикам.

A training process construction at any stage of highly qualified racewalkers preparation should always be based on the knowledge of a competitive exercise loading. A training load is an integrated entity of means and methods different variations of which determine the specificity degree, orientation, and load magnitude.

Load specificity is determined primarily by the degree of its conformity with the motor structure of a competitive exercise, and then, according to this principle, by the degree of the conformity of the given load with orientation and magnitude of the competitive exercise impact on the body, i.e. its physiological characteristics.

*Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и БССР
(Гродненский государственный университет им. Янки Купалы);*

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР (Белорусский государственный университет физической культуры);

Городилин С.К., канд. пед. наук, доцент (Гродненский государственный университет им. Янки Купалы)

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА XXIX ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2008 Г. В ПЕКИНЕ, XXX ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2012 Г. В ЛОНДОНЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ К XXXI ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 Г. В РИО-ДЕ- ЖАНЕЙРО (БРАЗИЛИЯ)

В статье отражены результаты XXIX летних Олимпийских игр 2008 г. в г. Пекине и XXX летних Олимпийских игр 2012 г. в г. Лондоне.

Впервые подведен неофициальный итог среди континентов. Проанализирована подготовка и выступление национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе. Обосновано внедрение инновационных технологий в учебно-тренировочный и соревновательный процессы на протяжении четырехлетнего олимпийского цикла борцов греко-римского стиля.

По результатам подготовки и выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх сделаны выводы и внесены конкретные предложения.

The article describes the results of the XXIX Summer Olympic Games in 2008 in Beijing and the XXX Olympic Games in London in 2012 for the entire program.

A detailed analysis of teams' performance of post-Soviet space has been given. The training and performance of the national team of the Republic of Belarus in Greco-Roman wrestling has been analyzed. The introduction of innovative technologies in the training and competitive process for the four-year Olympic cycle of Greco-Roman style wrestlers has been established.

According to the results of training and performing at the European, world championships and Olympic Games conclusions and specific offers have been made.

Якубович С.К. (Белорусский государственный университет физической культуры)

ОБ ИНЕРЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА

В статье представлены результаты исследования инерционной составляющей силовой нагрузки при выполнении скоростно-силовых упражнений на примере толкания ядра. Экспериментально показана значимость указанной составляющей и необходимость ее учета при нормировании силовой нагрузки в тренировочном процессе метателей, а также представителей других спортивных дисциплин.

In given article the results of research of inertial component of power load during execution of speed-force exercises by example of shot put are represented. The importance of this component and necessity of it accounting by rate setting of power load in training process of throwers and representatives of other sport disciplines are experimentally proved

Лемешков В.С., канд. пед. наук, доцент (Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации)

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

Высокие спортивные достижения в циклических видах спорта во многом определяются скоростью прохождения дистанции. Скорость передвижения по дистанции в спортивной ходьбе, в свою очередь, зависит от рационального сочетания длины и частоты шагов. Поэтому при анализе структуры спортивных достижений на уровне соревновательной деятельности для тренеров-практиков наибольший интерес представляют, прежде всего, следующие вопросы: какие результаты показывают сильнейшие скороходы мира на отдельных участках дистанции; как эти результаты влияют на конечный общий результат в соревнованиях, и какова их значимость?

High sports achievements in cyclic kinds of sports are in many respects defined by the speed of running a distance. A movement speed on a distance in sports walking, in its turn, depends on a rational combination of steps length and frequency. Therefore in the analysis of sports achievements structure at the level of competitive activities the following problems are of the major interest for trainers-practitioners: what results do the strongest world racewalkers demonstrate on a certain section of a distance; how do these results influence the final general result in competitions, and what is their importance?

Осипенко Е.В. (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины)

УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

В статье рассматривается проблема моделирования физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня, являющихся эффективным инструментарием для организации их физического воспитания и управлению им.

The results of the development and verification of the administrative and organized-functional models of physical healthful activities with schoolchildren in the groups of day-care center which are effective instrument for organization and ruling of physical culture of schoolchildren are presented in this article.

Широканова Л.И., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОШАГОВОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Разработана пошаговая методика обучения студентов планированию учебного материала предмета «Физическая культура и здоровье». Применение пошагового планирования обеспечивает успешность в обучающей деятельности студентов, повышает их успеваемость и качество подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Наличие подготовленных бланков по классам, в которых заложены материал учебной программы, сетка часов и поурочные графы, для осуществления студентами пошагового планирования на учебный год и четверть, позволяет сократить время на обучающую деятельность в сочетании с усилением качественных показателей по формированию знаний и навыков у студентов.

A step by step method of teaching students to plan an educational material on the subject "Physical culture and health" was developed. The use of a step-wise planning ensures success in the educational process of students, increases their progress in studies and the quality of specialists training in the field of physical culture and sports. Availability of prepared forms according to school grades with curriculum material, job hours and piece-work graphs for students step-wise planning activities on an academic year and a quarter allows to reduce the training duration together with the quality indicators strengthening of students' knowledge and skills formation.

Пономарчук В.А., д-р филос. наук, профессор;

Винник В.А., канд. пед. наук, доцент;

Сун Пэн (Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка)

МОНИТОРИНГ КАК БАЗА СОЦИАЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

В статье рассматриваются методологические проблемы использования данных мониторинга в сфере физической культуры и спорта в целях принятия управленческих решений по результатам социального эксперимента на основе математического моделирования.

The article considers the methodological problems of the use of monitoring data in the sphere of physical culture and sports in order to make managerial decisions in accordance with the social experiment results based on the mathematical modeling.

Старченко В.Н., канд. пед. наук, доцент, Осипенко Е.В. (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины)

ДИАГНОСТИКА, ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ И ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

В статье представлены результаты исследований, проводимых на базе ГУО «СШ № 7 г. Гомеля» при реализации инновационного проекта «Внедрение модели оздоровления детей средствами физической культуры» в соответствии с приказом Министерства образования Республики Беларусь от 09.07.2012 № 546 «О порядке осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в 2012/2013 учебном году». Приведены результаты апробации методики формирования и коррекции потребностно-мотивационной и ценностной сферы (ПМЦС) физической культуры школьников.

The results of the researches which was carried out on the basis of SEI «School № 7 of Gomel» on the level of realization of the innovative project «Introduction of model of health promotion of children by means of physical culture» in accordance with the directive of the Ministry of Education of Republic of Belarus from 09.07.2012 № 546 «About the procedure of realization of experimental and innovative activity in 2012/2013 academic year» are presented in this article. The results of approbation of methods of formation and correction of the need-motivational (NMVS) and valuable sphere of physical culture of pupils are also presented here.

Полякова Т.Д., д-р пед. наук, профессор, Зубовский Д.К., канд. мед. наук, Панкова М.Д., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры); Кручинский Н.Г., д-р мед. наук, доцент (Полесский государственный университет); Рыбина И.Л., канд. биол. наук (Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь)

ПРИМЕНЕНИЕ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ И ГЕМОМАГНИТОТЕРАПИИ В ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

В настоящей публикации даются обоснование и практические рекомендации по сочетанному применению нормобарической гипоксии и гемагнитотерапии, оказывающих 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.

Justification and practical recommendations concerning the combined application of normobaric hypoxia and geomagnetic therapy with a marked positive effect on an athlete's organism are presented in the paper. The publication is intended for experts in sports physiology and medicine, trainers, team doctors, and students of physical culture higher educational institutions.