

**Спорт высших достижений**

Иванченко Е.И. Совершенствование средств специальной силовой подготовки спортсменов международного класса ... 3

Мионов В.М., Лесива О.Л., Сируц Г.И. Состояние подготовленности ведущих белорусских гимнасток в предолимпийском макроцикле 2008 года ... 10

Юшкевич Т.П., Приходько В.И., Шупикова Е.Н. Комплексный контроль специальной подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников в годичном цикле тренировки ... 16

Заика В.М. Технология формирования профессионально-важных качеств для повышения профессиональной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации ... 20

Шантарович В.В. Климато-временная адаптация гребцов на байдарках и каноэ к Олимпийским играм в Пекине ... 26

**Физическое воспитание и образование**

Кобринский М.Е., Заколотная Е.Е. Метафора как средство духовного воспитания студентов физкультурного вуза ... 30

Машарская Н.М. Проблема эффективности самостоятельных физкультурных занятий учащихся старших классов и пути ее решения ... 34

Рудницкий В.И., Сучков А.К. Разработка экспериментальной программы по спортивной борьбе как средства повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза ... 38

Смотрицкий А.Л. Образовательные запросы учителей физической культуры и их учет в системе повышения квалификации ... 43

Рябцова О.К., Зимницкая Р.Э. Величина физической нагрузки у девочек 10–12 лет в собственнопартнерном варианте построения занятий по базовой и степ-аэробике ... 49

Антонов Г.В., Марцулевич А.Ч., Шахлай А.М. Интенсификация процесса обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» на основе использования модульного подхода ... 57

Фурманов А.Г., Горовой В.А. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов ... 64

**Психология спорта**

Жукова Т.В., Гамза Н.А. Исследование уровня тревожности у студентов-спортсменов ... 68

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

Нехвядович А.И., Рыбина И.Л., Гилеп И.Л., Будко А.Н., Передерий Н.В. Взаимосвязь полиморфизма гена ангиотензинконвертирующего фермента с успешностью соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации ... 71

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

Мельник Е.В., Силич Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов ... 76

Михеев А.А. Развитие гибкости у спортсменов массовых разрядов с помощью метода вибромиостимуляции... 80

## **Олимпийское образование**

Кобринский М.Е., Гуслистова И.И. Система национального олимпийского образования Республики Беларусь ... 89

## **Информационные материалы**

Полякова Т.Д. Итоги проведения Международной научно-практической конференции «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» ... 95

К сведению авторов ... 98

Иванченко Е.И., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь (БГУФК) **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА**

Современные тренировочные нагрузки предъявляют исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов. В связи с этим в систему тренировки пловцов органически входит специальная физическая подготовка, предусматривающая средства, направленные на развитие необходимых пловцу качеств – в первую очередь, силовых.

Миронов В.М, канд. пед. наук, профессор (БГУФК); Лесива О.Л., ст. преподаватель (БГУФК); Сируц Г.И., канд. пед. наук, доцент (БГУФК) **СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ ГИМНАСТОК В ПРЕДОЛИМПИЙСКОМ МАКРОЦИКЛЕ 2008 ГОДА**

Олимпийские игры 2008 года в Пекине, с которыми специалисты и поклонники женской спортивной гимнастики связывали надежды на возрождение былых победных традиций, стали историей.

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер БССР; Приходько В.И., канд. мед. наук, доцент; Шупикова Е.Н., канд. пед. наук (БГУФК) **КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

В настоящее время важной и актуальной задачей спортивной науки является повышение эффективности тренировочного процесса не только путем увеличения объема и интенсивности выполняемой работы, а прежде всего путем применения более совершенных форм управления.

Известно, что основой управления тренировочными нагрузками является систематический комплексный контроль уровня специальной физической подготовленности и состояния важнейших систем организма спортсмена.

Анализ специальной научно-методической литературы позволил сделать заключение о весьма ограниченных данных, касающихся вопросов контроля подготовленности квалифицированных велосипедистов-шоссейников в структуре годичного тренировочного цикла.

В представленной статье на основании результатов проведенных исследований определена факторная структура различных сторон подготовленности высококвалифицированных велосипедистов и разработана методика комплексного контроля для получения объективной оценки состояния специальной подготовленности спортсменов.

#### Заика В.М., соискатель (БГУФК) ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Для успешного выступления на соревнованиях различного ранга недостаточно только высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности, так как спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к психической устойчивости и адаптации человека. В условиях современного спорта, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки, возрастает значимость психологической готовности к соревнованиям, которая проявляется в профессиональной надежности. Резко обострившаяся в последние годы борьба за достижение победы, сложность двигательных задач, огромные физические и нервно-психические нагрузки, большая ответственность участников соревнований за результаты выступлений выдвинула ряд требований к психологической подготовленности спортсменов, к «прочности» их психической сферы, к формированию и сохранению в сложных экстремальных условиях деятельности, психологической надежности.

#### Шантарович В.В., Заслуженный тренер Республики Беларусь, главный тренер Национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ КЛИМАТО-ВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ПЕКИНЕ

Проблема климато-временной адаптации в спорте высших достижений является крайне актуальной, так как календарь соревнований практически в любом виде спорта предусматривает большое количество стартов в различных частях света. Частые перемещения по широте и долготе в различном направлении, смена климатических условий требуют от специалистов четкого и научно обоснованного понимания механизмов адаптации спортсменов к резко изменяющимся условиям окружающей среды. В статье изложены теоретические и практические аспекты планирования спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с учетом климато-временной адаптации и ее реализации на главных стартах четырехлетия – летних Олимпийских играх в Пекине-2008.

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор; Заколотная Е.Е., канд. пед. наук, доцент (БГУФК)  
МЕТАФОРА КАК СРЕДСТВО ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Эвристический подход в обучении и воспитании предполагает освоение знания «через открытие» и своими корнями уходит в блестящие эвристические беседы Сократа. Сущность такого подхода состоит в приобретении личного опыта ученика в преодолении трудностей, а показателями результативности является способность видеть и понимать проблему, предлагать нестандартные способы ее разрешения. Сущность представленной нами методики заключается в использовании метафоры (притч, басен, сказок, пословиц и поговорок, афоризмов) на лекционных занятиях по дисциплине «педагогика» как средства духовного воспитания будущих педагогов сферы физической культуры и спорта. Эвристический потенциал метафоры имеет большое значение для осмысления сложных, неоднозначных для научно-педагогического мышления феноменов, к которым можно с полным основанием отнести духовное воспитание. Этот аспект недостаточно разработан в современной науке и требует интеграции усилий целого ряда научных дисциплин. Он представляется весьма перспективным для исследования феномена духовного воспитания.

Машарская Н.М., канд. пед. наук (БГУФК) ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями является одной из наиболее актуальных и сложных педагогических проблем физического воспитания учащихся. Самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют подготовке учащихся к самостоятельному использованию средств физического воспитания в течение всей жизни. Выполненные ранее исследования и методические разработки не решали задачу привлечения учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и повышения их эффективности, так как затрагивали отдельные элементы целостного педагогического процесса. Особую актуальность проблема самостоятельных занятий приобретает в старшем школьном возрасте, на завершающем этапе обучения в школе. В данной статье рассматривается проблема повышения эффективности самостоятельных физкультурных занятий во внеучебное время и предлагается методика решения данной проблемы.

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) РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

В условиях современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает совершенствование учебного процесса, трансформация его содержания и организации в более качественное состояние. В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что методика преподавания в вузе должна строиться не на жесткой унификации учебных программ, шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на всесторонней вариативности и дифференциации учебно-воспитательного процесса, гуманистической ориентации на интересы и возможности каждого учащегося. В то же время уровень физической подготовленности студентов после завершения курса «физическая культура» в большинстве случаев начинает снижаться

вследствие снижения мотивации к занятиям физическими упражнениями. В статье обоснован и описан процесс разработки экспериментальной учебной программы по спортивной борьбе для студентов высших учебных сельскохозяйственных заведений.

Смотрицкий А.Л., канд. пед. наук, доцент, проректор по научной работе ИППК (БГУФК)  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАПРОСЫ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ УЧЕТ В СИСТЕМЕ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

В содержании статьи представлены образовательные запросы учителей физической культуры общеобразовательных учреждений – слушателей ИППК БГУФК, в отношении цели, содержания, форм, методов и средств повышения квалификации с учетом уровня их квалификации и стажа педагогической работы.

Рябцова О.К., аспирант (БГУФК); Зимницкая Р.Э., канд. пед. наук  
ВЕЛИЧИНА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ В СОБСТВЕННОПАРТЕРНОМ ВАРИАНТЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО  
БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

Оздоровительная аэробика является одним из популярных средств физической активности девочек [5, 38, 43]. Она способствует повышению функциональных возможностей организма и развитию важнейших двигательных качеств [19–21]. Оптимальные физические нагрузки, применяемые в возрасте от 9–10 до 13–14 лет, когда интенсивно формируются основные звенья двигательной системы, оказывают наиболее благоприятное тренирующее воздействие на развитие способностей ребенка [42]. В научно-методической литературе не обнаружено сведений о величине физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой с девочками 10–12 лет. Определение меры воздействия применяемых упражнений будет способствовать оптимизации тренировочного процесса.

Нами рассматривался собственнопартнерный вариант построения занятий по базовой (классической) и степ-аэробике. в процессе констатирующего педагогического эксперимента определены параметры физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), энергетической стоимости, общей и моторной плотности занятий [6, 39].

Антонов Г.В., канд. пед. наук, доцент, Марцулевич А.Ч. (Академия МВД Республики Беларусь),  
Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент (БГУФК)  
ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» НА ОСНОВЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА

В связи с изменением требований к выпускникам учреждений образования системы МВД возникла острая необходимость поиска путей повышения эффективности процесса подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. В представленной статье предлагается решение данной задачи через интенсификацию процесса обучения по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка», которая должна основываться на использовании технологии модульного обучения. представленные результаты исследований доказывают, что предложенный

модульный подход позволяет интенсифицировать процесс обучения и повысить его эффективность.

#### Фурманов А.Г., Горовой В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО И СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Физическая рекреация наиболее доступная и приоритетная сфера досуга в структуре учебного и свободного времени студентов. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным требованиям и возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию здорового образа жизни. В статье представлен анализ литературных источников по изучаемой проблеме, приведены данные анкетного опроса студентов по использованию ими свободного времени для осуществления физкультурно-рекреационной деятельности.

#### Жукова Т.В., Гамза Н.А. (БГУФК) ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Изучение характера воздействий спорта на человека является важной и актуальной проблемой исследования спортивной деятельности. До сих пор остается открытым вопрос: влияют ли занятия спортом на личностные характеристики индивида или индивид с определенными личностными свойствами изначально имеет предрасположенность к тому или иному виду спорта [3–5].

#### Нехвядович А.И., канд. пед. наук, доцент; Рыбина И.Л., канд. биол. наук; Будко А.Н.; Передерий Н.В. (НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь); Гилеп И.Л. (БГУФК) ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА АНГИОТЕНЗИНКОНВЕРТИРУЮЩЕГО ФЕРМЕНТА С УСПЕШНОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Согласно современным представлениям молекулярной генетики спорта считается, что проявление физических качеств у спортсменов во многом взаимосвязано с наличием одного из трех полиморфных вариантов гена ангиотензинконвертирующего фермента (АКФ). С полиморфизмом гена АКФ взаимосвязаны биоэнергетические показатели общей и специальной работоспособности. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязи полиморфизма гена АКФ с успешностью соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации. Генотипирование осуществляли с помощью полимеразной цепной реакции (ПЦР) с использованием геноспецифических праймеров к гену АКФ. Успешность соревновательной деятельности пловцов определяли по их времени прохождения дистанций на чемпионате Республики Беларусь по плаванию (Минск, 18–21.06.08) – отборочному для участия в Олимпийских играх 2008 г. в Пекине.

#### Мельник Е.В., Силич Е.В. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД К ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Возрастание роли психологических факторов в учебно-тренировочном процессе спортивного резерва определяет значимость количественной оценки психологической подготовленности. В статье раскрываются возможности использования деятельностного подхода к пониманию сущности психологической подготовки и критериев ее эффективности. Выделен комплекс индивидуально-психологических особенностей личности, от которых зависит психическая надежность, успешность, индивидуальный стиль и психологическая подготовленность юных спортсменов.

Михеев А.А., д-р пед. наук (Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь) РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ВИБРОМИОСТИМУЛЯЦИИ

В статье представлены результаты исследования динамики развития физического качества гибкости у спортсменов-разрядников при применении вибрационных упражнений в серии смежных тренировочных занятий. Показано, что вибрационные статические упражнения на растягивание в серии, состоящей из 6 тренировочных занятий (с суммарным временем вибрационной нагрузки 36 минут), проводимых через день с суммарным временем стимуляции на каждом занятии 6 минут, приводит к улучшению активной гибкости ног в сагиттальной плоскости на 13 % и 11 %. При этом пассивная гибкость в сагиттальной плоскости возрастает на 109 %, а во фронтальной плоскости на 74 %. Определено, что применение оптимальных доз вибрационных упражнений ведет к более интенсивному развитию гибкости по сравнению с традиционными упражнениями равноценной регламентации. Перспективным путем дальнейшего совершенствования процесса подготовки спортсменов-разрядников является использование технологии развития физических качеств на основе метода вибрационной миостимуляции с частотой вибрации 28 Гц и амплитудой 4 мм. Использование данной технологии позволяет оптимизировать тренировочный процесс за счет сокращения сроков развития гибкости и перераспределения бюджета тренировочного времени в пользу других видов подготовки.

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор, Гуслистова И.И., соискатель (БГУФК) СИСТЕМА НАЦИОНАЛЬНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Статья посвящена одной из актуальных проблем современного образования и спорта – вопросу о формировании и развитии национальной системы олимпийского образования Республики Беларусь. Олимпийское образование является органической частью системы образования, специфика которой определяется содержанием, целями, задачами образования в целом, социальной, гуманистической, креативной составляющими спорта. Система олимпийского образования Республики Беларусь охватывает все уровни образовательного процесса и представляет собой сложную многоуровневую систему, включающую ряд институциональных, нормативных, философско-концептуальных, педагогических компонентов. Ее функционирование базируется на гуманистических принципах, достижениях педагогики, психологии и других наук.

Полякова Т.Д., д-р пед. наук, профессор ИТОГИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Конференция проводилась в соответствии с планом работы Министерства спорта и туризма Республики Беларусь на 2009 год и планом работы Белорусского государственного университета физической культуры на 2008/2009 учебный год в период с 8 по 10 апреля 2009 года.