

ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Усенко И.В., Герашенко Н.С.

ТЕПЛЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ ПОД НОВЫЙ ГОД 2

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Гуслистова И.И., Горелик Л.Н.

СТУДЕНЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ В РАЗВИТИИ СПОРТА, ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 8

Барташ В.А.

СПОРТИВНО-БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ 11

Морозевич-Шлюк Т.А.

ГИМНАСТИКА: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ 14

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Позюбанов Э.П., Жданович А.А., Яцук Д.И.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГА ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОК НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ 18

На основе биомеханического анализа соревновательного упражнения элитных бегуний на 100 метров с барьерами в статье рассмотрены особенности структурного построения одного из циклов бега по дистанции в этом легкоатлетическом упражнении. Выявлены индивидуальные пространственные и временные характеристики построения беговых шагов между барьерами и техники преодоления препятствий. Анализ частных особенностей реализации соревновательного упражнения свидетельствует о наличии заметных временных и пространственных расхождений в формировании отдельных элементов двигательных действий.

Ключевые слова: барьерный бег; период опоры и полета; угловые характеристики; частота шагов.

BIOMECHANICAL CHARACTERISTIC OF ELITE 100-METER FEMALE HURDLERS

Based on biomechanical analysis of the competitive exercise of elite female 100-meter hurdlers structural features of one of the running cycles in this track and field athletics exercise are considered in the article. Individual spatial and time characteristics of running steps construction between the hurdles and technique of their clearing are revealed. Analysis of specific features of the competitive exercise realization confirms the existence of noticeable time and spatial differences in formation of particular elements of motor actions.

Keywords: hurdling; support and flight period; angular characteristics; steps frequency.

Царанков В.Л.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 23

В статье представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, направленных на определение комплекса информативных тестов, характеризующих специальную физическую подготовленность легкоатлетов-спринтеров, создание структурной модели комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-спринтеров в годичном цикле тренировки, разработку и обоснованность эффективности методики комплексного контроля специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: квалифицированные легкоатлеты-спринтеры; комплексный контроль; специальная подготовленность.

COMPLEX CONTROL IN PREPARATION OF ATHLETES-SPRINTERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

The article presents the results of theoretical and experimental studies aimed at determination of a set of informative tests that characterize special physical preparedness of athletes-sprinters, creation of a structural model of complex control of special preparedness of qualified athletes-sprinters in the annual training cycle, and development and validity of the effectiveness of the method of complex control of special preparedness of athletes-sprinters at the stage of sports improvement.

Keywords: elite athletes-sprinters; integrated control; special physical preparedness.

Шестаков И.Г., Репкин С.Б.

СТРУКТУРА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 29

В статье рассматривается структура тактической подготовки гандболистов. Раскрываются составные части классификации тактики нападения в гандболе. Дается определение и описание трех фаз тактики нападения. Особое место уделено вопросу тактики позиционного нападения с подробным описанием основных схем перемещения гандболистов по площадке.

Ключевые слова: гандбол; тактика нападения; классификация; тактические комбинации; тактические взаимодействия.

THE STRUCTURE OF TACTICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

The structure of tactical training of handball players is considered in the article. Components of attack tactics classification in handball are revealed. The definition and description of three phases of attack tactics are given. Special attention is paid to the tactics of positional attack with a detailed description of the basic schemes concerning handball players' movements on the court.

Keywords: handball; tactics of attack; classification; tactical combinations; tactical interactions.

Листопад И.В.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК СИЛЬНЕЙШИХ СКАНДИНАВСКИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 37

Норвежскими специалистами исходя из показателей уровня концентрации лактата в крови и ЧСС выявлены 5 зон интенсивности, в которых тренируются лыжники-гонщики на разных этапах годичного цикла подготовки. В статье по материалам зарубежных литературных источников анализируются некоторые аспекты методики годичного цикла подготовки сильнейших скандинавских лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки; методика подготовки.

TRAINING FEATURES OF THE BEST SCANDINAVIAN SKI RACERS

Norwegian experts based on the indicators of the level of the blood lactate concentration and heart rate have revealed 5 zones of intensity in which ski racers are training at different stages of a yearly training cycle. According to the foreign literary sources some aspects of the yearly training cycle methodology of the best Scandinavian ski racers are analyzed in the article.

Keywords: cross-country skiing; training methodology.

Лесив Г.Г., Карась О.В.

ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ 2017–2018 ГОДОВ.....

42

В статье представлены данные о динамике технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов. Результаты исследования показали наличие прироста уровня технического мастерства спортсменов в гимнастических видах многоборья. Однако для решения задачи отбора мужской национальной команды в 2019 году на Олимпийские игры 2020 года необходимо внести коррективы в тренировочный процесс гимнастов.

Ключевые слова: техническая и специальная физическая подготовленность; гимнастическое многоборье; оценка трудности упражнения; оценка исполнения упражнения; окончательная оценка.

DYNAMICS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF GYMNASTS OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE YEARLY MACROCYCLE 2017–2018

The data on technical preparedness dynamics of the gymnasts of the National Team of the Republic of Belarus in the yearly macrocycle 2017–2018 are presented in the article. The research results showed the growth of the level of athletes' technical skill in the all-around gymnastics. However, the solution of the problem of the Men's National Team selection in 2019 for the Olympic Games-2020 requires introduction of certain amendments to the training process of the gymnasts.

Keywords: technical and special physical preparedness; all-around gymnastics; evaluation of an exercise difficulty; evaluation of an exercise execution; final score.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Кучерова А.В., Лединская О.Ю.

ОБОСНОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

50

В статье представлено обоснование параметров физической нагрузки лыжников-гонщиков, направленных на повышение функциональной подготовленности в подготовительном периоде. Проведен анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы под воздействием тренировочной нагрузки. Даны рекомендации по проведению тренировочных занятий в зонах интенсивности на основе результатов исследования.

Ключевые слова: подготовительный период; физическая подготовка; лыжники-гонщики; тренировочный процесс; физическая нагрузка; зоны интенсивности; функциональная подготовленность.

JUSTIFICATION OF PHYSICAL LOAD PARAMETERS DIRECTED TO FUNCTIONAL PREPAREDNESS IMPROVEMENT OF SKI RACERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Justification of physical load parameters of ski racers aimed at increase in their functional readiness in the preparatory period is presented in the article. Analysis of the functional state of the cardiovascular system under the impact of the training load has been carried out. Based on the research results recommendations on training sessions in the intensity zones have been made.

Keywords: preparatory period; physical training; ski racers; training process; physical load; intensity zones; functional preparedness.

Турчик И.Х.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ США.....

56

В статье раскрыты негативные последствия профессионализации детско-юношеского спорта в США. Подтверждено, что детско-юношеский спорт в современном обществе США охвачен идеей производительности, что при определенных обстоятельствах может в итоге негативно повлиять на физическое здоровье и благополучие юных спортсменов.

Ключевые слова: детский спорт; США; негативный аспект; ранняя специализация; питание; психическое здоровье; профессионализация.

NEGATIVE CONSEQUENCES OF EARLY SPECIALIZATION IN CHILDREN AND YOUTH SPORT IN THE USA

Negative consequences of the children and youth sport professionalization in the USA are revealed in the article. It is confirmed that children and youth sport in the modern society of the United States is taken hold of the idea of productivity and professionalization, which in certain circumstances may eventually have an adverse effect on physical health and well-being of young athletes.

Key words: children and youth sport; USA; negative aspect; early specialization; nutrition; mental health; professionalization.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Буйко Т.Н.

О СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....

61

В статье рассматриваются два подхода к исследованию физической культуры и спорта, которые реализуются в современных социально-гуманитарных исследованиях данной сферы – в исторических, культурологических, педагогических и др. По мнению автора, инструментальный подход, который не исчерпал свои возможности, может и должен быть «снят» в более фундаментальной концепции спорта как процесса культуросоциализации и человекотворчества развиваемой на основе понятия телесности. Именно такая концепция физической культуры и спорта может быть вписана в социально-философскую концепцию культуры.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; социально-философская концепция; телесность.

ABOUT THE SOCIAL AND PHILOSOPHICAL CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Two approaches to physical culture and sport investigation which are implemented in modern social and humanitarian research works of this sphere – historical, culturological, pedagogical, etc. – are considered in the article. According to the author, instrumental approach which resources have not been exhausted, can and has to be «removed» from the more fundamental concept of sport as a process of culture recreation and person-creativity, developed on the basis of the corporality concept. Exactly such concept of physical culture and sport can be entered in the social and philosophical concept of the culture.

Keywords: physical culture and sport; social and philosophical concept; corporality.

Гришанова Н.В.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 66

В данной статье описывается уровень развития двигательных способностей девочек, обучающихся в учреждениях общего среднего образования г. Полоцка. Полученные данные сравнивались с аналогичными результатами исследований других авторов.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности; силовые способности; скоростно-силовые способности; скоростные способности; выносливость; гибкость.

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS OF THE SECONDARY SCHOOL AGE AT THE ESTABLISHMENTS OF THE GENERAL SECONDARY EDUCATION

The level of motor abilities development of girls studying at the establishments of the general secondary education of the town of Polotsk is described in the article. The obtained data have been compared to analogous research results of other authors.

Keywords: level of physical fitness; power abilities; high-speed and power abilities; high-speed abilities; endurance; flexibility.

Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М., Черкасова А.В., Липовка А.Ю.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ 70

В статье рассматриваются вопросы совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) на занятиях аэробикой в рамках освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в Санкт-Петербургском политехническом университете, проблемы разработки новых моделей ФОТ, которые могли бы заложить основы физического здоровья студентов, сформировать мотивацию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии; аэробика; здоровый образ жизни; мотивация; студенты.

IMPROVEMENT OF HEALTH AND FITNESS TECHNOLOGIES IN AEROBICS

The article considers issues of health and fitness technologies improvement in aerobics classes as a part of acquisition of the discipline “Physical Education Elective Courses” in St. Petersburg Polytechnic University, problems of new models of health and fitness technologies development that could lay foundation for students’ physical health and create a motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: health and fitness technologies; aerobics; healthy lifestyle; motivation; students.

Шкирьянов Д.Э.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ 74

В статье представлено обоснование рейтинговой системы оценки успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физическая культура». Установлено соответствие ее компонентов действующим требованиям типовой программы, предложены этапы и виды контроля. Доказана целесообразность организации текущей и итоговой аттестации учащихся по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО на основе промежуточного и итогового рейтингов, рассчитанных на основании организационного (текущий рейтинг), общеобразовательного (теоретический рейтинг), методического (модульный рейтинг) и практического (рубежный рейтинг) критериев оценки успеваемости.

Ключевые слова: оценка успеваемости; рейтинговая система; физическая культура; студенты-медики.

GAIN SCORE OF MEDICAL STUDENTS ON THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE» BASED ON THE RATING SYSTEM

Justification of a rating system of a gain score of students on the subject Physical Culture is presented in the article. Compliance of its components to the existing requirements of the standard program is established, stages and types of control are offered. The expediency of the current and final assessment of students’ academic progress on the subject Physical Culture in the higher educational establishment on the basis of the intermediate and total ratings calculated on the basis of the organizational (current rating), general education (theoretical rating), methodological (modular rating), and practical (boundary rating) gain score criteria has been proved.

Keywords: gain score; rating system; physical culture; medical students.

Масловская Ю.И.

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА 80

В статье представлен краткий обзор диссертационной работы, в которой впервые выявлен, теоретически обоснован и экспериментально подтвержден новый подход к построению занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», позволяющий эффективно использовать соревновательный метод в образовательном процессе учреждений высшего образования. Определены признаки, выявлены специфические особенности, дано определение соревновательного метода и разработаны правила его применения; создана модель применения соревновательного метода; разработано и внедрено в образовательный процесс методическое обеспечение.

Ключевые слова: модель; соревновательный метод; соревнование с самим собой; соревнования; студенты; учебная дисциплина «Физическая культура»; учреждение высшего образования.

CONSTRUCTION OF THE CLASSES ON THE SUBJECT PHYSICAL CULTURE WITH APPLICATION OF THE COMPETITIVE METHOD

The short review of the thesis in which a new approach to structure of classes on the subject Physical Culture allowing to use effective application of the competitive method in the educational process of the higher educational establishments has been revealed, theoretically substantiated and experimentally confirmed for the first time is presented in the article. The attributes are defined, specific features are revealed, the definition of the competitive method is given, and the rules of its application are developed; the model of the competitive method application is created; methodological support is developed and introduced into the educational process.

Keywords: model; competitive method; compete yourself; competitions; students; educational discipline Physical Culture; higher educational establishment.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Брель Ю.И., Бudyко Л.А.

ОСОБЕННОСТИ КОМПОЗИЦИОННОГО СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА..... 87

В статье рассмотрены результаты оценки параметров композиционного состава тела методом биоимпедансного анализа у спортсменов циклических видов спорта, тренирующихся на выносливость, и спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта. Установлены особенности показателей состава тела в зависимости от направленности тренировочного процесса с учетом гендерных отличий.

Ключевые слова: композиционный состав тела, биоимпедансный анализ, скоростно-силовые нагрузки, выносливость.

FEATURES OF ATHLETES' BODY COMPOSITION DEPENDING ON THEIR TRAINING PROCESS ORIENTATION

The results of body composition evaluation by bioimpedance analysis in athletes of cyclic sports training for endurance and in athletes of high-speed and power sports are considered in the article. The features of body composition depending on the training process orientation and gender differences have been revealed.

Keywords: body composition, bioimpedance analysis, high-speed and power loadings, endurance.

Приходько В.И., Насанович Д.Н.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ .. 92

Выявлена наибольшая частота встречаемости показателей физического состояния, имеющих значимые различия в группах, разделенных в зависимости от значения комплексного показателя кардиореспираторной системы, – индекса соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу после нагрузки.

Это указывает на его информативность и приоритетность в использовании при дозировании нагрузок.

Ключевые слова: физическое состояние; функциональное состояние; студенты.

INFORMATIVITY OF FUNCTIONAL INDICES FOR PHYSICAL STATUS QUALIFICATION

The highest frequency of significant differences in the indicators of physical condition in the groups divided according to the value of the complex indicator of the cardiorespiratory system – the index of the ratio of breath-holding time to the pulse after exercise – has been revealed. It indicates its informativity and application priority in loads dosing.

Keywords: physical condition; functional state; students.

Зубовский Д.К., Улащик В.С.

ФИЗИОФАРМАКОТЕРАПИЯ – ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ 98

В статье обосновывается целесообразность и перспективность для спорта нового направления – физиофармакотерапии. Приводятся данные о физиофармакологических методах, взаимодействии лекарств и лечебных физических факторов. Даются рекомендации по дальнейшему развитию как отдельных методов, так и всего направления в целом.

Ключевые слова: физиофармакотерапия; физиотерапия; электрофорез; фармакотерапия; спорт; восстановление.

PHYSIOPHARMACOTHERAPY – AN INNOVATIVE TREND IN SPORTS MEDICINE

The suitability and prospects for sport of the new direction – physiopharmacotherapy – is proved in the article. Data on physiopharmacological methods, drugs interaction, and therapeutic physical factors are provided. Recommendations for further development of both separate methods and the whole direction in general are made.

Keywords: physiopharmacotherapy; physio-therapy; phoresis; pharmacotherapy; sport; rehabilitation.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Саликов В.В.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ..... 103

В работе отражены актуальные вопросы значимости и взаимосвязи личностных качеств спортсменов-волейболистов с физической подготовленностью. Рассматривается влияние данных качеств на эффективность подготовки. Полученные результаты предназначены для совершенствования учебно-методического материала, программной и нормативной документации, направленных на повышение общей и специальной физической подготовки волейболистов. Определены основные и ведущие личностные и физические качества для данного вида спорта.

Ключевые слова: личность; личностные качества; физическая подготовка; волейбол.

PERSONAL QUALITIES IN PHYSICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS

Topical issues of the importance of personal qualities of volleyball players and their interrelation with physical preparedness are reflected in the article. Influence of these qualities on the preparation efficiency is considered. The received results are intended for improvement of the educational and methodological material, program and regulatory documentation aimed at general and special physical training development of volleyball players. The main and leading personal and physical qualities for this kind of sport are determined.

Keywords: personality; personal qualities; physical training; volleyball.

Шаврук С.В., Шаврук Ю.А.
СТРАТЕГИЧЕСКИЕ АЛЬЯНСЫ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ..... 107

В статье рассматриваются теоретические основы функционирования международных стратегических альянсов, включающие уточнение данного понятия. Выявляются тенденции развития стратегических альянсов в мировой экономике и социальной сфере, определяется совокупность признаков, отличающих международные стратегические альянсы от других форм интегрированных экономических структур в современной глобальной экономике.

Ключевые слова: стратегические альянсы; тенденции развития; современная глобальная экономика.

STRATEGIC ALLIANCES IN THE SOCIAL SPHERE

Theoretical basics of the international strategic alliances functioning including specification of this concept are considered in the article. Strategic alliances development trends in the world economy and the social sphere are revealed, the set of features distinguishing the international strategic alliances from other forms of integrated economic structures in the modern global economy is defined.

Keywords: strategic alliances; development trends; modern global economy.

Альберт Дж. Петипас
ЗАВЕРШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ..... 107

Кедяров А.П.
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ. ЧАСТЬ 3..... 118

Усенко И.В., Геращенко Н.С., Юрчик Н.А.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ.....

2

Репкин С.Б., Морозевич-Шилук Т.А.

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ СПОРТИВНОЙ НАУКИ.....

10

Болобан В.Н., Коваленко Я.О.

УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕЛА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЭТАПА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....

21

Устойчивость тела занимающихся художественной гимнастикой при выполнении базовых равновесий достигается макроколебаниями, микроколебаниями за счет формирующихся механизмов регуляции позы в условных секторах пространства, а также управляемым соотношением длины траектории общего центра давления стоп на опору по фронтالي и по сагиттали.

Ключевые слова: художественная гимнастика; базовая подготовка; равновесия; сектора пространства; устойчивость тела; техника; стабиллография.

BODY STABILITY OF RHYTHMIC GYMNASTS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Body stability in persons engaged in rhythmic gymnastics at performing basic equilibria is achieved by macro and micro vibrations by means of the forming mechanisms of posture regulation in conditions of conventional sectors of space, and also by controlled ratio of the length of the trajectory of the general center of feet pressure upon support on frontal and sagittal planes.

Keywords: rhythmic gymnasts, basic training, equilibria, sectors of space, body stability, technique, stabilography.

Юшкевич Т.П.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПА СОРАЗМЕРНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....

30

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся теоретического обоснования и практического использования принципа соразмерности в подготовке спортсменов высокой квалификации на примере легкоатлетических видов: бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного бега на 400 м и др. Показано, что спортсмену не всегда надо стремиться к максимуму во всех видах контроля. Спортивный результат часто зависит не от степени подготовленности так называемых основных или специфических мышечных групп, выполняющих основную нагрузку, а от относительно слабых, но выступающих в роли лимитирующих факторов.

Ключевые слова: принцип соразмерности; тренировочная нагрузка; методика тренировки; сила мышечных групп; объем и интенсивность тренировочных нагрузок; бегуны на короткие и средние дистанции; соотношения между силой мышечных групп разгибателей и сгибателей нижних конечностей.

USE OF THE PRINCIPLE OF PROPORTIONALITY IN TRAINING HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

The problems concerning theoretical justification and practical use of the principle of proportionality in training highly qualified athletes are considered on the example of track and field athletics: short, middle and long distance running, 400 m hurdling, etc. It is shown that the athlete not always should aspire to maximum in all types of control. A sports result often depends not on the degree of readiness of the so-called main or specific muscular groups which are carrying out the main loading, but from rather weak ones playing a role of limiting factors.

Keywords: principle of proportionality; training load; training technique; muscular groups strength; training loads volume and intensity; short and middle distance runners; strength correlation between extensors and flexors muscular groups of the lower extremities.

Шнян В.В., Барташ В.А., Ашкинази С.М.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ С РАЗЛИЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА К ОДНОТИПНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЕ МЕЗОЦИКЛА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....

34

В статье рассмотрены физиологические особенности долговременной адаптации спортсменов с различной массой тела к одинаковой программе тренировочных воздействий. Выявлены существенные отличия в характере изменения показателей аэробных и анаэробных возможностей спортсменов при выполнении специфических нагрузок. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости отхода от принципов группового планирования тренировочных программ для спортсменов различных весовых категорий.

Ключевые слова: пик спортивной формы; специальная выносливость борцов; аэробные и анаэробные возможности; соревновательная деятельность; предсоревновательный мезоцикл; планирование тренировки.

METABOLIC ADAPTATION FEATURES OF MARTIAL ARTISTS WITH DIFFERENT BODY WEIGHT TO AN IDENTICAL TRAINING PROGRAM IN THE MESOCYCLE OF PRECOMPETITION PREPARATION

Physiological features of long-term adaptation of athletes with different body weight to an identical program of training effects are considered in the article. Essential distinctions in aerobic and anaerobic resources of athletes at specific loadings are revealed. The received results testify to the need of renouncing the principles of group planning of training programs for athletes of different weight categories.

Keywords: sports peak; special endurance of wrestlers; aerobic and anaerobic resources; competitive activity; precompetition mesocycle; planning of training.

Родин А.В., Захаров П.С., Артюгин А.В.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 17–23 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.....

38

В статье представлены данные функциональной диагностики и педагогического наблюдения соревновательного процесса баскетболисток 17–23 лет, раскрывающих особенности работы дыхательной системы и результативности индивидуальных технико-тактических действий в процессе контрольных игр. Результаты исследований позволили выявить влияние уровня функциональных возможностей на результативность индивидуальных технико-тактических действий баскетболисток 17–23 лет.

Ключевые слова: баскетбол; контрольные игры; функциональные возможности; технико-тактические действия.

FUNCTIONAL RESOURCES OF FEMININE BASKETBALL PLAYERS AGED 17–23 IN THE COURSE OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IMPROVEMENT

Data of functional diagnostics and pedagogical observation of competitive process of basketball players of 17–23 years revealing features of respiratory system functioning and effectiveness of individual technical and tactical actions in the course of control games are presented in the article. Research results allowed to reveal the influence of functional resources on individual technical and tactical actions effectiveness of basketball players aged 17–23.

Keywords: basketball; control games; functional resources; technical and tactical actions.

В статье систематизированы методы подготовки толкателей ядра. Рассмотрены основные упражнения и техника их выполнения. Показаны особенности тренировок спортсменов высокой квалификации. Приведены результаты спортивных достижений, полученные на основе разработанных методик.

Ключевые слова: толкатели ядра; высокой квалификации; специальная физическая подготовка.

FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SHOT PUTTERS

Training methods of shot putters are systematized in the article. The main exercises and technique of their performance are considered. Features of highly qualified athletes training are shown. The results of sports achievements obtained on the basis of the developed methods are presented.

Keywords: shot putters; high qualification; special physical training.

В статье представлен анализ соревновательной деятельности белорусских дзюдоистов с целью определения качества технических действий в поединках. Предложена методика по улучшению качества проводимых бросков. Даны практические рекомендации по ее использованию.

Ключевые слова: дзюдоист высокого класса; техническое мастерство.

TECHNICAL SKILLS IMPROVEMENT OF HIGHLY QUALIFIED JUDOISTS

The article presents the analysis of competitive activity of Belarusian judoists aimed to determine the quality of technical actions performance in competitive matches. A methodology of throws improvement is offered. Practical recommendations on its application are made.

Keywords: highly qualified judoist; technical skill.

В статье рассматриваются проблемы организации научного сопровождения подготовки профессиональных спортсменов. Авторы формулируют принципиальные задачи, решение которых позволит тренировочному процессу быть реально управляемым.

Ключевые слова: профессиональный спортсмен; научное сопровождение; подготовка.

TOPICAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL ATHLETES TRAINING

The problems of scientific maintenance organization in professional athletes training are considered in the article. The authors formulate basic tasks which solution will allow a training process to be under real control.

Keywords: professional athlete; scientific maintenance; training.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

В статье рассматриваются вопросы оценки способностей индивида к спортивной деятельности. Раскрываются современные методики проведения морфобиомеханического и генетического анализа индивидуальных особенностей занимающихся, которые обеспечивают достижение высоких результатов в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: индивид; спортивная деятельность; одаренность; талант; способности; индивидуальные особенности; морфобиомеханическая диагностика.

MODERN ASSESSMENT TECHNOLOGIES OF ABILITIES OF AN INDIVIDUAL TO SPORTS ACTIVITIES

Problems of assessment of a person's abilities to sports activity are considered in the article. Modern techniques of morfolbiomechanical and genetic analysis of specific features providing achievement of high results in the course of competitive activities are revealed.

Keywords: individual; sports activities; endowments; talent; abilities; specific features; morfolbiomechanical diagnosis.

В статье анализируются организационные аспекты подготовки лыжников-юниоров в настоящее время. Представлен краткий анализ актуальных вопросов тренировочного процесса, а также предложения по повышению эффективности функционирования юниорской сборной Беларуси по лыжным гонкам.

Ключевые слова: лыжники-юниоры; тренировочный процесс.

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF JUNIOR SKIERS-RACERS TRAINING

Organizational aspects of present training of junior skiers are analyzed in the article. Brief analysis of the topical issues of the training process and proposals on improving the efficiency of the Belarusian junior national team in cross-country skiing are presented.

Keywords: skiers-juniors; training process.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

На примере Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) рассматривается современная концепция подготовки тренеров в университетах спорта Российской Федерации. Разработка концепции подготовки тренеров включает теоретико-методологическое обоснование формирования социально-профессионального статуса «тренера», методологические основы обоснования концепции подготовки тренеров в условиях интегральной образовательной системы институтов спорта РФ, а также моделирование и реализацию программы подготовки тренеров в специализированных (профильных) вузах Российской Федерации.

Ключевые слова: университет спорта; физкультурно-спортивное образование; подготовка тренеров; профессиональный статус; личностно-ориентированный подход; формирование готовности; спортивно-педагогические дисциплины.

INNOVATIVE MODEL OF A TRAINER PREPARATION IN THE INTEGRAL EDUCATIONAL SYSTEM OF INSTITUTES OF SPORT

On the example of the Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK) the modern concept of trainers preparation at the universities of sport of the Russian Federation is considered. Development of the concept of trainers preparation includes theoretical-methodological justification of the social and professional status formation of a «trainer», methodological bases of justification of the concept of trainers preparation in conditions of the integral educational system of institutes of sport of the Russian Federation, and modeling and implementation of the program of trainers education in specialized (profile) higher educational institutions of the Russian Federation.

Keywords: university of sport; sports education; trainers; professional status; person centered approach; readiness formation; sports-pedagogical disciplines.

Шукан С.В., Леонов В.В.

УЧЕБНЫЙ ВИДЕОФИЛЬМ КАК ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРСАНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ	70
---	-----------

С целью повышения уровня владения курсантами учреждений образования МВД Республики Беларусь боевыми приемами борьбы научно обосновывается необходимость систематических самостоятельных занятий. Статья содержит материалы теоретического изучения возможностей современных технических средств в процессе обучения двигательным действиям. Показаны технические возможности и, как следствие, эффективность использования учебного видеofilmа с помощью современных компьютерных технологий для самостоятельной работы.

Ключевые слова: учебный видеofilm; самостоятельная работа; боевые приемы; курсант.

AN EDUCATIONAL VIDEO AS A INSTRUCTIONAL PROGRAM FOR INDEPENDENT PRACTICE OF CADETS DURING THEIR FIGHTING TECHNIQUE TRAINING AND IMPROVEMENT

The necessity for systematic independent practices is scientifically substantiated aimed at improving the level of proficiency in fighting techniques of cadets of educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus. The article contains theoretical materials concerning the possibilities of studying modern technical means in the course of training. Technical opportunities and the efficiency of an educational video application by means of modern computer technologies for independent practices are shown.

Keywords: educational video; independent practices; fighting techniques; cadet.

Куликович Е.К., Лосева И.И.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	74
--	-----------

В статье на основе социологических исследований анализируются проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Дается обоснование основных задач дисциплины «Физическая культура» в соответствии с новой типовой программой для учреждений высшего образования.

Ключевые слова: физическое воспитание; учреждения высшего образования (УВО); кафедра физической культуры; здоровьесберегающие технологии.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION

Analysis of problems of physical education of students based on sociological research is presented in the article. The main goals of the discipline Physical Education in accordance with a new Standard Program for higher educational institutions is given justification.

Keywords: physical education; higher educational institutions; department of physical education; health-preserving technologies.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Гататуллин А.Г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ. ЕВРОПЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД.....	78
--	-----------

В статье рассматриваются вопросы возникновения и развития образовательного туризма в европейской истории, его место в структуре современного туризма и перспективы дальнейшего развития.

Ключевые слова: туризм; история туризма; образовательный туризм.

EDUCATIONAL TOURISM, EUROPEAN LOOK

The problems of the origin and development of educational tourism in the European history, its place in the structure of modern tourism, and the prospects of its further development are considered in the article.

Keywords: tourism, tourism history, educational tourism.

БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА

Дайан М. Вис-Бьёрншталя, Николь М. Лэвои, Йенс Омли.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. ГЛАВА 10 ИЗ КНИГИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОД РЕД. Б.В. БРЮЕРА.....	83
--	-----------

Кедяров А.П.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ. ЧАСТЬ 1	91
--	-----------

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Усенко И.В.

ЭПОХА МИХАИЛА ЦЕЙТИНА.....	97
-----------------------------------	-----------

Козеко Н.И., Пенигин А.С.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФРИСТАЙЛА В БЕЛАРУСИ	102
--	------------

Фристайл – вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр. Дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, лыжный хафпайп, слоупстайл, биг-эйр.

В статье рассказывается об истории возникновения и развития фристайла в Беларуси, отображены основные даты и события.

Ключевые слова: фристайл; история возникновения; Республика Беларусь.

THE HISTORY OF FREESTYLE DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Freestyle skiing is a kind of skiing included in the program of the Winter Olympic Games. Freestyle disciplines are ski acrobatics, mogul, ski cross, ski halfpipe, slopestyle, big air.

The article is about the history of the origin and development of freestyle skiing in Belarus, the main dates and events are described.

Keywords: freestyle skiing; history of the origin; Republic of Belarus.

Кошман М.Г.

ПРОФЕССОР В.Н. КРЯЖ КАК ПЕРВЫЙ МЕТОДОЛОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	105
---	------------

Усенко И.В., Геращенко Н.С.

НОВЫЕ ФАКТЫ ОБ ИЗВЕСТНЫХ ЛИЦАХ..... 2

Прилуцкий П.М., Смольский С.М., Сонина Н.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ 7

В статье представлены данные о соревновательной деятельности пловцов-спринтеров. На основании анализа полученных данных была подвергнута сомнению система подготовки спортсменов. Проведен педагогический эксперимент, предусматривающий различные подходы в подготовке пловцов-спринтеров.

Ключевые слова: пловцы; спринтеры; соревновательная деятельность; скорость; темп; «шаг».

MODERN APPROACHES IN TRAINING OF QUALIFIED SWIMMERS-SPRINTERS

The article presents data on the competitive activity of swimmers-sprinters. Based on the analysis of the received data the existing system of training was questioned. A pedagogical experiment providing for different approaches in swimmers-sprinters training has been conducted.

Keywords: swimmers; sprinter; competitive activity; speed; pace; «step».

Кожедуб М.С.

ПРИНЦИПАЛЬНАЯ СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 11

В статье рассмотрены вопросы рационального построения базового мезоцикла в подготовительном периоде годового цикла подготовки квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Структурирована принципиальная схема, состоящая из пяти микроциклов, которые по направленности тренировочных занятий, величине и интенсивности нагрузок соответствуют выявленной динамике физической работоспособности на протяжении овариально-менструального цикла.

Ключевые слова: тренировочный процесс; специальная работоспособность; функциональные возможности; овариально-менструальный цикл; фазы ОМЦ.

A PRINCIPAL SCHEME OF CONSTRUCTION OF THE BASIC TRAINING MESOCYCLE OF QUALIFIED WOMEN ATHLETES

In the article the problems of rational construction of the basic mesocycle in the preparatory period of the annual training cycle of qualified women-athletes specializing in middle distance running are considered. The principle scheme is structured and consists of five microcycles, which according to the purpose of training sessions, load value and intensity correspond to the revealed dynamics of physical performance during the ovarian-menstrual cycle.

Keywords: training process; special working capacity; functional capabilities; ovarian-menstrual cycle; OMC phases.

Мельников С.В., Нарский А.Г.

НОРМАТИВНЫЕ УРОВНИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ..... 16

В статье представлены результаты исследований, на основании которых были разработаны нормативные уровни функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов, специализирующихся на коротких дистанциях, которые позволяют объективно оценивать и отслеживать ее изменения, и с учетом этого обеспечивать рациональное управление процессом спортивной тренировки.

Ключевые слова: функциональная подготовленность; высококвалифицированные пловцы; спортивная тренировка; управление; контроль.

NORMATIVE LEVELS OF THE FUNCTIONAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMING SPRINTERS

The article presents the results of studies on the basis of which normative levels of functional readiness of highly qualified swimmers specializing in short distances have been developed, which allow objective assessment and tracking its changes, and with this in mind, ensure rational management of the process of sports training.

Keywords: functional readiness; highly qualified swimmers; sports training; management; control.

Семенов Ю.Н., Попов В.П., Макаревич А.В.

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ АНАЛИЗА ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ПОДГОТОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ..... 20

Проблема оперативного контроля в системе управления подготовкой спортсменов высокой квалификации не потеряла свою актуальность. В статье описана технология анализа вариабельности сердечного ритма, модернизированная для контингента профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма; регуляторные системы; работоспособность.

INNOVATIVE TECHNOLOGY OF HEART RATE VARIABILITY ANALYSES IN PROFESSIONAL ATHLETES TRAINING

The problem of efficient control in managing the training process of highly skilled athletes has not lost its relevance. The article describes the technology of heart rate variability analyses adapted to the level of professional athletes.

Keywords: heart rate variability; regulatory systems; efficiency.

Сотский Н.Б.

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФРИКЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ СО МНОГИМИ СТЕПЕНЯМИ СВОБОДЫ..... 26

В статье представлена новая концепция развития силовых способностей, основанная на использовании фрикционных тренажеров со многими степенями свободы. Анализируются основные предпосылки создания данной тренажерной технологии, в том числе системные недостатки традиционных технических средств силовой тренировки, показана возможность их устранения благодаря использованию пространственных шарнирно-рычажных диссипативных систем для обеспечения тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: тренировка силы; концепция; фрикционный тренажер; степени свободы.

CONCEPTUAL MODEL OF STRENGTH TRAINING BASED ON THE USE OF FRICTION EXERCISERS WITH MULTIPLE DEGREES OF FREEDOM

The article presents a new concept of strength development based on the use of friction exercisers with multiple degrees of freedom. Basic prerequisites for this exerciser technology creation, including systemic drawbacks of traditional technical means of strength training, are analyzed, and the ways of their improvement by using spatial hinge-lever dissipative systems for providing training load are demonstrated.

Keywords: strength training; concept; friction exerciser; degrees of freedom.

- Савицкий А.В., Загоровский В.А.**
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ 33

В данной статье рассматривается оценка физической подготовленности спортсменов-яхтсменов. Предложенная шкала оценки уровня общей и специальной физической подготовленности может быть использована как инструмент при проведении оперативного, текущего, этапного педагогического контроля в годовом макроцикле подготовки спортсменов-яхтсменов.
 Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовленность; парусный спорт; педагогический контроль; подготовительный период; шкала оценки; яхтсмен.

GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SPECIALIZED EDUCATIONAL SPORTS ESTABLISHMENTS ON SAILING OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

The problem of physical fitness assessment of yachtsmen is considered in the article. The offered scale of assessment of the level of general and special physical preparedness can be used as a tool in carrying out a daily, current, and stage pedagogical control in the annual macrocycle of yachtsmen training.

Keywords: general and special physical preparedness; sailing; pedagogical control; preparation stage; rating scale; yachtsman.

- Юсковец Е.И.**
ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ..... 37

В статье рассматриваются особенности спортивного отбора бегунов на длинные дистанции в системе детско-юношеского спорта на разных этапах подготовки. Даны содержательные характеристики каждого этапа отбора и подготовки бегунов на длинные дистанции.

Ключевые слова: длинные дистанции; спортивный отбор; этапы; детско-юношеский спорт.

STAGES OF SPORTS SELECTION AND TRAINING IN RUNNING DISCIPLINES OF TRACK AND FIELD ATHLETICS WITH PRIMARY ENDURANCE MANIFESTATION

Peculiarities of sports selection of long-distance runners in the system of children and youth sport at different stages of preparation are considered in the article. Informative characteristics of each stage of selection and training of long-distance runners are given.

Keywords: long distances; sports selection; stages; children and youth sport.

- Хэн Чюангао.**
ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРОВ
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ..... 42

В статье представлено теоретическое обоснование и пути оптимизации учебно-тренировочного процесса, направленного на обучение технике движений в настольном теннисе. В результате анализа выявлена взаимосвязь определенных показателей физической и технической подготовленности детей, занимающихся настольным теннисом на этапе начального разучивания.

Ключевые слова: настольный теннис; техническая подготовленность; физическая подготовленность; техника ударов; начальная специализация.

OPTIMIZATION OF AN EDUCATIONAL PROCESS AIMED AT SHOTS TECHNIQUE TRAINING IN TABLE TENNIS

Theoretical justification and ways of optimization of the educational process aimed at movements technique training in table tennis are presented in the article. The analysis carried out revealed that at the stage of initial training there is interrelation of certain indicators in physical and technical preparedness of children engaged in table tennis.

Keywords: table tennis; technical preparedness; physical fitness; shots technique; initial specialization.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

- Михеев Н.А., Леонов В.В., Михеев А.А.**
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПРОСТОЙ И СЛОЖНОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВИБРАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ 47

Вибрационная тренировка, состоящая из 8 занятий с суммарным временем вибронгрузки 56 минут за 16 дней, может применяться в процессе профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел в качестве самостоятельного метода оптимизации психофункционального состояния. Применение метода приводило к увеличению скорости простой зрительно-моторной реакции на 24,25 %, скорости сложной зрительно-моторной реакции на 12,78 %, а также устойчивости внимания на 180,95 %. Концентрация внимания улучшилась после 8 стимуляций на 26,29 % (P<0,05).

Ключевые слова: вибрационная тренировка; сотрудники органов внутренних дел; психофизиологические показатели.

INVESTIGATION OF THE DYNAMICS OF SIMPLE AND COMPOSITE VISUAL AND MOTOR REACTION OF THE OFFICERS OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES UNDER THE INFLUENCE OF VIBRATION TRAINING

Vibration training consisting of 8 training sessions with 56 minutes of vibration exposition during 16 days can be applied in the course of professional and application-oriented training of officers of the Internal Affairs Bodies as an independent method of emotional status optimization. Application of a method led to increase in speed of simple visual and motor reaction by 24.25 %, in speed of the composite visual and motor reaction by 12.78 %, and of attention stability by 180.95 % as well. Attention concentration improved after 8 stimulations by 26.29 % (P<0.05).

Keywords: vibration training; officers of the Internal Affairs Bodies; psycho-physiological indices.

- Чумила Е.А., Маркач И.И.**
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ
ЗАЩИТЫ МИНИСТЕРСТВА ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОСНОВЕ
ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «АТЛЕТ»..... 51

Результаты проведенных исследований направлены на совершенствование образовательного процесса в Университете гражданской защиты МЧС Беларуси. Представлены нормативные требования и порядок выполнения упражнений, входящих в спортивно-диагностический комплекс «Атлет». Проведен педагогический эксперимент, заключающийся в определении эффективности упражнений комплекса «Атлет» на уровень общей и специальной физической подготовленности курсантов.

Ключевые слова: физическая подготовленность; спортивно-диагностический комплекс «Атлет»; курсанты.

ENHANCEMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CADETS OF THE UNIVERSITY OF CIVIL PROTECTION OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF THE REPUBLIC OF BELARUS ON THE BASIS OF APPLICATION OF THE SPORTS AND DIAGNOSTIC COMPLEX ATHLETE

The results of the conducted investigation are directed to improvement of the educational process at the University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of Belarus. Standard requirements and the order of the exercises performance composing the sports and diagnostic complex Athlete are presented. A pedagogical experiment consisting in determination of the impact of the exercises of the complex Athlete on the level of the general and special physical preparedness of cadets has been carried out.

Keywords: physical preparedness; sports and diagnostic complex Athlete; cadets.

Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме формирования у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта умения сделать нравственный выбор в сложных профессиональных педагогических и жизненных ситуациях. Ключевые слова: нравственность; отношение; поведение; студенты-спортсмены; тексты культуры.

FREEDOM OF THE MORAL CHOICE IN PROFESSIONAL PEDAGOGICAL ACTIVITY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF SPORT

The article contains theoretical and methodological materials on the problem of formation the skills in future specialists in the field of physical culture and sports to make a moral choice in complex professional pedagogical and life situations. Keywords: morality; attitude; behavior; students-athletes; texts of culture.

В статье рассматриваются причины достаточно низкого уровня профессионально-прикладной полицейской стрельбы, способы его повышения с использованием тренажера для отработки техники движения стрелков в огневой подготовке и методики его применения. Демонстрируются различные способы применения тренажера. Описывается порядок проведения, методы и результаты исследования. Приводится перечень использованного оборудования. Ключевые слова: лазерный тренажер; профессионально-прикладная полицейская стрельба; правоохранительные органы; учебное оружие.

SIMULATOR FOR PRACTICING SHOOTERS' MOTION TECHNIQUE IN FIRE TRAINING OF THE STAFF OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS AND ITS APPLICATION METHODOLOGY

This article discusses the causes of sufficiently low level of professional and applied police shooting, ways of its improvement by application a simulator meant for practicing shooters' motion technique in fire training and its application methodology. Different ways of application of the simulator are considered. The order, methods and research results are presented. The list of the used equipment is provided. Keywords: laser simulator; professional and applied police shooting; law enforcement bodies; training firearms.

В статье показана значимость изучения проявления практических состояний у студентов в контексте оптимизации педагогических и психических факторов, обуславливающих эффективность занятий физической культурой и спортом. Установлена статистически достоверная взаимосвязь между проявлением физических качеств и текущими практическими состояниями у студентов. Ключевые слова: физические качества; психические качества; практические состояния.

INTERRELATION OF PHYSICAL QUALITIES AND PRAXIC STATES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The importance of praxic states studies in students in the context of pedagogical and mental factors optimization which prove the efficiency of physical culture and sports classes is demonstrated in the article. Statistically reliable interrelation between physical qualities manifestation and the current praxic states of students has been established. Keywords: physical qualities; mental qualities; praxic states.

В статье рассмотрены современные методологические подходы разработки содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в Республике Беларусь. Показана гуманистическая ориентация содержательно-целевой, процессуальной и результирующей сторон учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Раскрываются личностно-ориентированный, деятельностный, культурологический, компетентностный, синергетический подходы, определяющие организацию и содержание физкультурного образования в учреждениях общего среднего образования. Ключевые слова: физическое воспитание; гуманизация; физкультурное образование; учебный предмет «Физическая культура и здоровье»; физическая культура личности.

METHODOLOGICAL APPROACHES OF DEVELOPMENT OF THE CONTENT OF THE SUBJECT PHYSICAL CULTURE AND HEALTH IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Modern methodological approaches of development of the content of the subject Physical Culture and Health in the Republic of Belarus are considered in the article. Humanistic orientation of the content-targeted, procedural and resulting aspects of the subject Physical Culture and Health is shown. Personally focused, action, culturological, competence-based, and synergetic approaches defining the organization and content of sports education in institutions of the general secondary education are revealed. Keywords: physical education; humanization; sports education; subject Physical Culture and Health; physical culture of the personality.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье представлена классификация фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) дзюдоисток, которые принимают участие в соревнованиях во время менструальной фазы. Приводится примерный недельный тренировочный микроцикл с учетом ОМЦ в предсоревновательном этапе подготовки. Даются практические рекомендации по его использованию. Ключевые слова: дзюдоистки; овариально-менструальный цикл; тренировка; соревнования.

INDIVIDUALIZATION OF TRAINING SESSIONS OF FEMALE JUDOISTS TAKING THEIR OVARIAN-MENSTRUAL CYCLE INTO ACCOUNT

The article presents classification of phases of the ovarian-menstrual cycle of female judoists who take part in competitions during the menstrual phase. An approximate weekly training microcycle is given, taking into account the OMC in the pre-competition training stage. Practical recommendations on its use are made. Keywords: female judoists; ovarian-menstrual cycle; training; competitions.

Заика В.М.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 82

В статье рассматриваются вопросы эмоциональной устойчивости легкоатлетов-спринтеров – профессионально важного качества спортсмена, благодаря которому поддерживается оптимальный уровень выраженности эмоционального состояния, способствующего стабильному выполнению технико-тактических действий в экстремальных условиях соревнований и результативности спортивной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость; легкоатлеты-спринтеры; педагогическая технология; психолого-педагогическая подготовка.

EMOTIONAL STABILITY OF ATHLETES-SPRINTERS

The article considers the problems of athletes-sprinters emotional stability – a professionally significant quality of an athlete, thanks to which an optimum level of the emotional state expressiveness is maintained and promotes stable performance of technical and tactical actions and effectiveness in extreme competitive conditions.

Keywords: emotional stability; athletes-sprinters; pedagogical technology; psychological and pedagogical training.

Подлиских В.Е., Гусарова О.А., Ховрин А.М.

АНАЛИЗ РИСКОВ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ПО ВОДНЫМ ОБЪЕКТАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 86

В работе обоснованы методические подходы к анализу рисков несчастных случаев в походах по водным объектам Республики Беларусь. Определены значимые объективные и субъективные источники опасностей утопления, переохлаждения, травмирования туристов на сплаве. Представлены характерные для водных походов аварийные ситуации и сценарии их развития. Проведена экспертная оценка рисков аварийных ситуаций и отдельных источников опасностей.

Ключевые слова: водный туризм; анализ рисков; источники опасностей; несчастный случай.

RISK ANALYSIS OF TOURIST CAMPAIGNS ON WATER VENUES OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Methodological approaches to risk analysis of accidents in campaigns on water venues of the Republic of Belarus are proved in the article. Significant objective and subjective sources of dangers of drowning, overcooling, and traumatizing tourists on rafting are defined. Emergencies and scenarios of their development, characteristic of water hikes, are presented. Expert assessment of emergencies risks and some sources of dangers is carried out.

Keywords: water tourism; risks analysis; sources of dangers; accident.

Дайан М. Вис-Бьёрншталя, Николь М. Лэвои, Йенс Омли.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. ГЛАВА 10 ИЗ КНИГИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОД РЕД. Б.В. БРЮЕРА (ПРОДОЛЖЕНИЕ) 92

Кедров А.П.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ. ЧАСТЬ 2 99

Планида Е.В., Бойко И.И., Шемет Ж.К.

СОСТОЯНИЕ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ 104

В статье излагаются основные аспекты научной деятельности спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», представлена информация об участии профессорско-преподавательского состава факультета в выполнении плана научно-исследовательской работы в 2017 году и участии студентов в НИРС.

Ключевые слова: факультет; научная деятельность.

THE STATE AND MAIN ASPECTS OF RESEARCH WORK OF THE SPORTS AND PEDAGOGICAL FACULTY OF SPORTS GAMES AND MARTIAL ARTS

The article outlines the main aspects of scientific activity of the sports and pedagogical faculty of sports games and martial arts of the Educational Establishment Belarusian State University of Physical Culture; information on the faculty's participation in implementation of the research plan in 2017 and students' participation in NIRS is presented.

Keywords: faculty; scientific activity.

Мышенуд С.А.

ИСТОРИКО-ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ КАФЕДРЫ ФИЛОСОФИИ И ИСТОРИИ БГУФК КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ БЕЛОРУССКОГО НАРОДА (К 25-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ИСТОРИКО-ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО МУЗЕЯ КАФЕДРЫ ФИЛОСОФИИ И ИСТОРИИ БГУФК) 113