

Усенко И.В., Дворяков М.И. БЕЛАРУСЬ В ПХЁНЧХАНЕ-2018.....	2
--	---

Юшкевич Т.П., Селявко Р.В. ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	9
--	---

В статье рассмотрены некоторые проблемы развития современного волейбола. Представлены результаты исследований по разработке авторской методики оценки эффективности игровых действий волейболистов, в основу которой была взята методика, предложенная В.Я. Буниным. Отмечена важность оценки эффективности игровых действий в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью волейболистов. Даны рекомендации для совершенствования процесса подготовки волейбольных команд высокой квалификации.

Ключевые слова: эффективность игровых действий, оценка, методика, волейбол.

THE IMPORTANCE OF ASSESSMENT METHODOLOGY OF GAME ACTIONS EFFICIENCY IN VOLLEYBALL

Some problems of modern volleyball development are considered in the article. Research results on development of an author's methodology of assessment of volleyball players' game efficiency based on the methodology proposed by V.Ya. Bunin are presented. The importance of game efficiency assessment of volleyball players in management of their training and competitive activities is noted. Recommendations for training process improvement of volleyball teams of high qualification are made.

Keywords: game actions efficiency, assessment, methodology, volleyball.

Бродяк О.П., Хроменков Л.Я. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ.....	13
--	----

В статье рассмотрены возможности совершенствования старта пловца, за счет специальных тренировочных программ. С помощью надводной и подводной съемки мы определили, что разработанные программы приводят к улучшению временных параметров надводной части старта и глубины погружения после прыжка.

Ключевые слова: старт, греб-старт, легкоатлетический старт, тренировочная программа, техника, стартовый прыжок.

IMPROVEMENT OF STARTING PREPARATION OF QUALIFIED SWIMMERS

Possibilities of a swimmer's start improvement due to special training programs are considered in the article. By means of surface and underwater filming we have defined that the developed programs result in improvement of time parameters of the above-water part of the start and of the diving depth after a jump.

Keywords: the start, grab-start, track start, training program, technique, a starting jump.

Селявко Р.В. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	17
--	----

В статье рассмотрены особенности учебно-тренировочного процесса в современном волейболе. На примере конкретной команды описаны модели микроциклов подготовки высококвалифицированных волейболистов, нацеленных на достижение высокого уровня спортивных результатов. Сделаны выводы о способах повышения эффективности процесса спортивной тренировки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, волейболисты высокой квалификации.

ANALYSIS OF AN EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF HIGHLY SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS

Features of an educational and training process in modern volleyball are considered in the article. Models of training microcycles of highly skilled volleyball players aimed at achievement of high level of sports results are described on the example of a concrete team. Conclusions have been drawn on the means of efficiency improvement of the process of sports training.

Keywords: educational and training process, highly skilled volleyball players.

Лукашевич Д.А., Васюк В.Е. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВЕДУЩИХ ГРУПП МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.....	21
---	----

В статье изложена перспектива применения биологической обратной связи (БОС) в подготовке спортсменов-гребцов высокой квалификации. В условиях применения специальных гребных тренажеров степень активности мышц оценивалась методом беспроводной электромиографии. Использование БОС позволяло целенаправленно корректировать «включенность» ведущих групп мышц в мощностные параметры движений. Синхронная видеозапись движений с регистрацией биоэлектрической активности мышц позволяла безошибочно выделять фазы «активности» и «неактивности» работы мышц.

Ключевые слова: биологическая обратная связь, гребля на байдарках и каноэ, дистанционная электромиография, тренажер, синхронизация систем регистрации данных.

DEVELOPMENT OF MUSCLES LEADING GROUPS STRENGTH IN ATHLETES-ROWERS WITH APPLICATION OF BIOLOGICAL FEEDBACK

The prospect of biological feedback (BF) application in highly qualified athletes-rowers training is set forth in the article. In conditions of special rowing simulators application the degree of muscles activity was estimated by a method of wireless electromyography. Use of BF allowed purposeful correction of leading muscles groups «inclusiveness» in power parameters of movements. Synchronous video recording of movements with muscles bioelectric activity registration allowed marking out muscles «activity» and «inactivity» phases unmistakably.

Keywords: biological feedback, canoe and kayak rowing, remote electromyography, training simulator, synchronization of data recording systems.

В статье дается анализ понятия «мощность» как параметра, характеризующего двигательные способности спортсменов высокой квалификации. Рассматриваются теоретические и экспериментальные методы измерения мощности в спорте.

Ключевые слова: мощность, двигательные способности, измерение.

DEVELOPMENT OF MUSCLES LEADING GROUPS STRENGTH IN ATHLETES-ROWERS WITH APPLICATION OF BIOLOGICAL FEEDBACK POWER METROLOGY OF A PERSON

The concept «power» as a parameter characterizing motor abilities of highly qualified athletes is analyzed in the article. Theoretical and experimental methods of power measurement in sport are considered.

Keywords: power, motor abilities, measurement.

В статье рассмотрена система организации спорта высших достижений в Норвегии. Проведен краткий обзор основных особенностей системы. Изучены основные элементы, на которых базируется спорт высших достижений: спортивные объекты, полная занятость спортсменов, спортивная наука и медицина, а также система клубов и сборных. Освещены некоторые факторы, лежащие в основе модели спорта высших достижений, и вовлеченность государства в эту сферу, а также выделены некоторые национальные особенности норвежской модели.

Ключевые слова: спорт высших достижений, модель, Норвегия.

PECULIARITIES OF ELITE SPORT DEVELOPMENT IN NORWAY

A system of elite sport management in Norway is considered in the article. A short review of the main features of the system has been made. Principle elements on which the elite sport in Norway is based have been studied: sports venues, full employment of athletes, sports science and medicine, and a system of clubs and national teams. Some factors forming the basis of the elite sport model and the state involvement into this sphere are disclosed; some national peculiarities of the Norwegian model are marked out as well.

Keywords: elite sport, model, Norway.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

В статье рассмотрены современные подходы к оценке профессиональной готовности специалистов экстремальных профессий. Показано, что одним из информативных и надежных методов контроля психофизической готовности сотрудников спецподразделений силовых структур к деятельности в экстремальных ситуациях является выполнение учебных заданий в условиях модельных оперативно-служебных ситуаций. Интегральная оценка эффективности выполнения задания и ее дифференцирование на отдельные компоненты позволяют существенно повысить прогнозную эффективность психофизической готовности.

Ключевые слова: сотрудники спецподразделений силовых структур, психофизические способности, профессионально важные психофизические качества, условия модельных оперативно-служебных ситуаций.

ASSESSMENT OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF SPECIAL FORCES PERSONNEL OF LAW ENFORCEMENT STRUCTURES FOR EFFECTIVE ACTIVITIES IN MODEL OPERATIVE SERVICE SITUATIONS

The article presents modern approaches to professional readiness assessment of specialists of extreme professions. It is shown that one of informative and reliable methods of control of psychophysical readiness of special forces personnel of law enforcement structures in extreme situations is performance of training tasks in model operative service situations. Integral estimation of task realization efficiency and its differentiation into particular components allow a significant improvement in predictive effectiveness of psychophysical readiness.

Keywords: special forces personnel of law enforcement structures, psychophysical abilities, professionally important psychophysical qualities, conditions of model operative service situations.

Для эффективного обучения двигательному действию, воспитанию физических, технических, тактических и психологических качеств, необходимых для решения двигательных задач в процессе служебной деятельности сотрудников милиции, необходимо использовать объективные методы оценки и контроля. В настоящей статье приведена методика оценки и контроля результатов обучения при выполнении болевых приемов задержания и сопровождения курсантов учреждения образования «Могилевский институт МВД Республики Беларусь» в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП).

Ключевые слова: специальная подготовка, методика оценки и контроля, курсанты.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF EVALUATION AND MONITORING OF THE LEVEL OF SPECIAL PREPARATION OF CADETS IN TRAINING MOTOR ACTIONS

Effective training of physical action and education of physical, technical, tactical, and psychological qualities necessary for motive tasks solution in the course of police officers activities, objective methods of assessment and control are required. A methodology for assessing and monitoring the training results, applied in the performance of painful methods of detaining and escorting, of cadets of Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in the process of occupational and applied physical training is presented in the article.

Keywords: special training, assessing and monitoring methodology, cadets.

В статье представлена разработанная авторами педагогическая модель формирования профессионально-значимых навыков задержания правонарушителей в воде. Педагогическая модель апробирована и внедрена в образовательный процесс по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь».

Ключевые слова: педагогическая модель, приемы самообороны, задержание, профессионально-прикладная физическая подготовка, плавательная подготовка, курсанты.

PEDAGOGICAL MODEL OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT SKILLS FORMATION FOR DETENTION OF VIOLATORS IN THE WATER

A pedagogical model of professionally significant skills formation for detention of violators in the water developed by the authors is presented in the article. The pedagogical model has been approved and introduced in the educational process on professional and applied physical training of cadets at the Border Guard Service Institute of Belarus.

Keywords: pedagogical model, self-defense techniques, detention, professional and applied physical training, swimming training, cadets.

В статье представлена система организации мониторинга физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом для женщин разного периода зрелого возраста. Выявлен исходный уровень психофизических кондиций женщин 21–35 и 36–55 лет и разработана структурная модель шейпинг-программы для женщин данного возрастного диапазона. Обоснована оздоровительная эффективность предложенной системы организации занимающихся шейпингом с целью достижения ими необходимых психофизических кондиций.

Ключевые слова: система мониторинга, психофизические кондиции, женщины зрелого возраста, шейпинг.

MONITORING OF PSYCHOPHYSICAL CONDITIONS OF WOMEN OF MATURE AGE IN THE COURSE OF THEIR ENGAGEMENT IN SHAPING

The system of monitoring of recreational activities of women of different periods of mature age engaged in shaping is presented in the article. The initial level of psychophysical conditions of women aged 21–35 and 36–55 years has been identified, and a structural model of shaping program has been developed. The health-improving effectiveness of the proposed system of shaping organization for achievement of the necessary psychophysical conditions by the given category of women has been proved.

Keywords: system of monitoring, psychophysical conditions, women of mature age, shaping.

В статье представлена методика развития специфических координационных способностей у младших школьников с нарушениями зрения на основе применения тренажерного устройства. Данное устройство позволяет создавать нестандартные условия для выполнения учебных заданий, характеризующихся различной степенью трудности. Также оно позволяет воздействовать на кожно-мышечные рецепторы подошвенной поверхности стопы занимающегося в ходе выполнения упражнений, что обеспечивает активизацию механизмов компенсации зрительных нарушений.

Ключевые слова: специфические координационные способности, нарушения зрения, младшие школьники.

METHODOLOGY OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH VISION DISORDERS

The article presents a methodology of specific coordination abilities development in junior schoolchildren with vision disorders through application of a training device. This device allows to create non-standard conditions for learning tasks carrying out characterized by various degrees of complexity. Besides it allows the impact on the muscular-cutaneous receptors of the plantar surface of the foot in the course of the exercise that activates compensatory mechanisms of vision disorders.

Keywords: specific coordination abilities, vision disorders, junior schoolchildren.

С целью повышения мотивации к занятиям физической культурой в государственном САН учреждении образования «Средняя школа № 161 г. Минск», с учащимися V классов уроки планировались по комбинированному типу (комплексные уроки) на основе использования функциональных упражнений различной тренировочной направленности.

Воздействие функциональных упражнений на психоэмоциональное состояние учащихся определялось посредством теста «Дифференциальной самооценки функционального состояния» (САН). Дальнейший анализ этих данных дал возможность судить о влиянии комплексного урока и функциональных упражнений на повышение мотивации к занятиям.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, функциональные упражнения, комплексный урок, психоэмоциональное состояние.

CONSTRUCTION OF A COMPLEX LESSON ON PHYSICAL CULTURE BASED ON FUNCTIONAL TRAINING MEANS APPLICATION

For the purpose of increase in motivation to physical culture at the state educational establishment Secondary School No. 161 in Minsk city lessons in the 5th forms were planned in a combined type (complex lessons) based on application of functional exercises of various training orientation.

Functional exercises impact on psycho-emotional state of pupils was determined by means of the test Differential Self-Assessment of the Functional State (SAN). Further analysis of the data made it possible to judge the influence of a complex lesson and functional exercises on motivation enhancing.

Keywords: physical education of schoolchildren, functional exercises, complex lesson, psycho-emotional state.

Лединская О.Ю.

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ЮНИОРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 62

Статья содержит анализ результатов проведенных научных исследований, в которых представлены показатели функционального состояния организма, пороговые величины частоты сердечных сокращений и показатели производительности анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения лыжников-гонщиков юниоров.

Ключевые слова: лыжные гонки, порог аэробный и анаэробный, физическая работоспособность.

INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF JUNIOR SKIERS-RACERS IN THE PREPARATORY PERIOD

The article contains an analysis of the results of scientific researches where indicators of the functional state of the organism, threshold values of the heart rate, and the efficiency of anaerobic-glycolytic mechanism of energy supply of junior skiers-racers are presented.

Keywords: cross-country skiing, aerobic and anaerobic threshold, physical efficiency.

Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э., Вершинина Ю.А.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА, ИМЕЮЩИХ СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЧАСТЬ 2) 67

В статье представлены параметры физических нагрузок, направленных на совершенствование производительности механизмов энергообеспечения (аэробный, анаэробный лактатный, анаэробный алактатный), от которых зависит проявление выносливости во всем диапазоне двигательной активности женщин 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности различного соматотипа. Раскрывается алгоритм определения объема и интенсивности тренировочных воздействий на основании установленных экспериментальным путем показателей физической работоспособности испытуемых: частота сердечных сокращений и мощность работы на велоэргометре на уровне аэробного и анаэробного порогов энергообеспечения.

Ключевые слова: фитнес-тренировка, выносливость, параметры физической нагрузки, соматотип.

DETERMINATION OF PHYSICAL LOADS PARAMETERS AIMED AT ENDURANCE DEVELOPMENT IN WOMEN AGED 25–35 YEARS OF VARIOUS SOMATOTYPES WITH A MEDIUM LEVEL OF PHYSICAL FITNESS (Part 2)

Physical loads parameters aimed at mechanisms of energy supply improvement (aerobic, anaerobic lactate, anaerobic alactate) on which manifestation of endurance in the whole range of motor activity of women aged 25–35 years of various somatotype with an average level of physical fitness depends on are presented in the article. The algorithm for determination the volume and intensity of training effect based on experimentally established indicators of physical efficiency, such as heart rate and work power on a bicycle ergometer at the level of aerobic and anaerobic thresholds of power supply, is revealed.

Keywords: fitness training, endurance, physical load parameters, somatotype.

Лойко Т.В., Рубчяня И.Н., Жилко Н.В.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ 73

В работе рассматриваются особенности вегетативной регуляции сердечной деятельности и физической работоспособности юных футболистов подросткового возраста. Представленные данные целесообразно учитывать при составлении программ их спортивной подготовки.

Ключевые слова: вегетативной регуляции сердечной деятельности, физическая работоспособность, подросток, футболист.

AGE-SPECIFIC CARDIAC VEGETATIVE REGULATION AND PHYSICAL EFFICIENCY OF TEENAGE FOOTBALL PLAYERS

Features of cardiac vegetative regulation and physical efficiency of teenage football players are considered in the article. It is expedient to take the submitted data into consideration while drawing their sports preparation programs up.

Keywords: cardiac vegetative regulation, physical efficiency, teenager, football player.

Ильютник А.В., Комарова А.А., Зубовский Д.К., Асташова А.Ю.

ВАРИАбельНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА 77

В статье изложены результаты исследования вариабельности сердечного ритма студентов Белорусского государственного университета физической культуры в зависимости от индекса массы тела. Показано, что как дефицит, так и избыток массы тела, связан с изменениями показателей регуляции сердечного ритма, отражающими ухудшение функционального состояния организма в целом. Студенты с избытком массы тела характеризуются напряжением регуляторных систем уже в состоянии покоя. Для студентов с недостатком массы тела характерно более выраженное напряжение регуляторных механизмов при моделировании стресса (ортостаз).

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, индекс массы тела, жировой компонент массы тела, вегетативная нервная система.

HEART RATE VARIABILITY IN STUDENTS DEPENDING ON THE BODY MASS INDEX

Research results of the heart rate variability of students of the Belarusian State University of Physical Culture depending on the body mass index are presented in the article. It is shown that both the deficiency and excess of body weight are associated with changes in the heart rate regulation, reflecting deterioration of the functional state of the organism as a whole. Students with body mass excess are characterized by tension in regulatory systems already at rest. Students with body mass deficiency are characterized by a more pronounced tension in regulatory mechanisms at stress modeling (orthostasis).

Keywords: heart rate variability, body mass index, fat component of body weight, vegetative nervous system.

ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Валько О.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ..... 83

В статье определяются понятия: «физическая социализация», «адаптивная физическая социализация», «физическое образование», «физическое обучение», «физическое воспитание», «физическая культура»; показывается диалектическая сопряженность между сознательными и стихийными процессами физической социализации; раскрывается роль занятий физическими упражнениями и спортом в развитии физических и социально-психологических качеств лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: физическая социализация, лица с ограниченными возможностями.

PHYSICALSOCIALIZATION OF PERSONS WITH DISABILITIES: TEORETIKAL-METHODOLOGICALAND SOCIOLOGICAL ASPECTS

The concepts of «physical socialization», «adaptive physical socialization», «physical education», «physical training», and «physical culture» are defined in the article; dialectical conjugacy between conscious and spontaneous processes of physical socialization is shown; the role of physical exercises and sports in of the physical and socio-psychological qualities development of persons with disabilities is disclosed.

Keywords: physical socialization, persons with disabilities.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ТУРИЗМЕ

Новиков В.Н., Филипович И.В., Худницкая Е.В.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСКУРСИОННО-СОПРОВОДИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА В ИНСТИТУТЕ ТУРИЗМА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»..... 88

В статье рассматривается такое направление туристической деятельности, как экскурсионно-сопроводительный сервис. Представлены результаты образовательного процесса в Институте туризма БГУФК по специализации 1-89 01 08 «Технологии экскурсионно-сопроводительного сервиса туристов» на протяжении пяти лет, а также проблемы в его реализации. Анализируются методы и приемы дополнительного образования по данной специализации, направления его совершенствования и развития.

Ключевые слова: подготовка специалистов, экскурсионно-сопроводительный сервис, дополнительное образование.

METHODOLOGICAL PROVISION OF SPECIALISTS TRAINING OF EXCURSION AND ACCOMPANYING SERVICE AT THE INSTITUTE OF TOURISM OF THE EDUCATIONAL ESTABLISHMENT BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Such area of tourist activities as excursion and accompanying service is considered in the article. The results of the educational process at the Institute of Tourism of BGUFK on specialization 1-89 01 08 Technologies of Excursion and Accompanying Service of Tourists for the five years period and the problems in its realization are presented in the article. Methods and procedure of extra education on this specialization, the directions of its improvement and development are analyzed.

Keywords: specialists training, excursion and accompanying service, extra education.

БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА

Бриттон В. Брюэр.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ. ГЛАВА 9 ИЗ КНИГИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОД РЕД. Б.В. БРЮЕРА..... 93

Кедяров А.П.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ, ПОСТАНОВКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ... 101

Корбит М.И.

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПАРАМЕТРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ – ЮНОШЕЙ И ЮНИОРОВ В МНОГОЛЕТНЕМ ПЛАНЕ..... 108

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Королёнок Г.А., Полетаева Н.И., Богаревич Н.О.

СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (К 85-ЛЕТИЮ БГЭУ)..... 111