

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 morfo biomechanical 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; morfo biomechanical 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 видеофильма с помощью современных компьютерных технологий для самостоятельной работы.

Ключевые слова: учебный видеофильм; 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