

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

Кедяров 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