

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА «МИР СПОРТА» № 4(69) 2017

Стр.

ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Усенко И.В.

С ОТЧЕТОМ О ЛЕТЕ И ДУМОЙ О ЗИМЕ

В статье подводятся итоги выступления белорусских спортсменов на крупных международных стартах в 2017 году. Сделан обзор спортивных событий зимнего сезона 2018 г.

2

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Максимович В.А., Ивко В.С., Знатнова Е.В., Гавроник В.И.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В НАУЧНО ОБОСНОВАННОМ ИНТЕГРАЦИОННОМ ОБНОВЛЕНИИ

В статье обозначена значимость обновления стратегии развития спортивной борьбы. Проанализированы результаты чемпионата Европы по греко-римской борьбе 2017 г. в г. Нови-Сад (Сербия). Дана подробная научно обоснованная характеристика выступления национальной сборной команды Республики Беларусь. Внесены конкретные предложения (UWW «Объединенный мир борьбы» и UWW Европа) Белорусской федерации борьбы и тренерскому совету.

Ключевые слова: чемпионат Европы, спортивная борьба, технико-тактическое мастерство.

SPORTS WRESTLING DEVELOPMENT STRATEGY IN SCIENTIFICALLY SUBSTANTIATED INTEGRATION UPDATING

The article outlines the importance of wrestling development strategy updating. The results of the European Greco-Roman Wrestling Championship 2017 in Novi Sad (Serbia) have been analyzed. A detailed scientifically grounded description of the performance of the national team of the Republic of Belarus is given. Concrete proposals have been made (UWW United World Wrestling and UWW-Europe) to the Belarusian Wrestling Federation and the Coaching Council.

Keywords: European Championship, wrestling, technical and tactical skill.

7

Иванченко Е.И.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ ФАЗ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАССОМ

На протяжении многих десятилетий тренеры, опираясь на законы движения и свойства водной среды, вели поиск, экспериментировали, выделяли наиболее эффективные траектории рабочих движений. Но было бы глубоким заблуждением за непрерывно совершенствующимися индивидуальными особенностями движений пловцов не видеть характерных черт и общих закономерностей, диктуемых законами биомеханики и гидродинамики [1–9].

Ключевые слова: пловец, индивидуальные особенности, биомеханика, гидродинамика.

EXPERIMENTAL JUSTIFICATION OF THE EFFICIENCY OF THE MAIN PHASES OF THE MODERN BREAST STROKE SWIMMING TECHNIQUE

For many decades trainers, guided by the laws of the movement and properties of the aquatic environment, conducted researches, experimented, and determined the most effective trajectories of the movements. But it is a deep delusion not to see distinctive traits and general regularities dictated by the laws of biomechanics and hydrodynamics behind continuously improved specific features of swimmers' movements [1–9].

Keywords: swimmer, specific features, biomechanics, hydrodynamics.

13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Миронович Д.В., Якуш Е.М.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ VI КЛАССОВ

С целью повышения качества образовательного процесса по предмету «Физическая культура и

18

здоровье» в ГУО «СШ № 161 г. Минска» при проведении уроков с учащимися VI классов использовались комплексы функциональных упражнений. Уровень интенсивности упражнений и степень реакции организма учащихся на нагрузку определялись средними показателями ЧСС, направленностью упражнений на развитие физических качеств, исходным положением и субъективным восприятием нагрузки. Анализ полученных данных дал возможность классифицировать функциональные упражнения и обосновать методику построения урока физической культуры на основе этих упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, функциональный тренинг, физическое развитие, уровень интенсивности упражнений, методика построения урока.

CLASSIFICATION OF EXERCISES OF FUNCTIONAL TRAINING AND JUSTIFICATION OF THE METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES CONSTRUCTION FOR PUPILS OF THE VITH FORM

Complexes of functional exercises were used for the purpose of improvement of the educational process quality on the subject Physical Culture and Health at the SEE SSh N 161 in Minsk with pupils of the VIth forms. The intensity level of exercises and extent of pupils' reaction on loading were defined by average values of heart rate, orientation of exercises on physical qualities development, starting position, and subjective perception of loading. The obtained data analysis made it possible to classify functional exercises and to ground the methodology of physical education classes construction on their basis.

Keywords: physical education of schoolchildren, functional training, physical development, intensity level of exercises, methodology of classes construction.

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 1)

В статье представлены параметры физических нагрузок, направленных на совершенствование производительности аэробного механизма энергообеспечения (общая выносливость), женщин 25–35 лет различного соматотипа, имеющих средний уровень физической подготовленности. Раскрывается алгоритм определения объема и интенсивности тренировочных воздействий на основании показателей физической работоспособности испытуемых, установленных экспериментальным путем: 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 1)

Parameters of physical loads aimed at perfection of the aerobic mechanism efficiency of power supply (general endurance) in women aged 25–35 years of various somatotypes with a medium level of physical fitness are presented in the article. The algorithm of determination of the volume and intensity of the training impact based on the experimentally established physical efficiency indices of the subjects under test is shown: heart rate and power of work on a bicycle ergometer at the level of aerobic and anaerobic thresholds of energy supply.

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

Снежицкий П.В., Томашев Г.К.

МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

В статье приведена методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальностей аграрного профиля с преимущественным применением средств туризма.

Ключевые слова: методика, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, специальность, аграрный профиль.

METHODOLOGY OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF AGRARIAN SPECIALTIES BY MEANS OF TOURISM RESOURCES

A methodology of professional and applied physical training of students of agrarian specialties with predominant application of tourism resources is presented in the article.

Keywords: methodology, professional and applied physical training, students, specialty, agrarian profile.

22

27

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СО СПАСАТЕЛЯМИ-ПОЖАРНЫМИ**

Представлены результаты педагогического эксперимента, показавшие более высокую, по сравнению с традиционной, эффективность авторской методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со спасателями-пожарными в подразделениях по чрезвычайным ситуациям. Предложенная методика, основанная на использовании степ-нагрузки аэробной направленности в подготовительной части занятия и комплексного упражнения, воздействующего на анаэробные механизмы энергообеспечения в основной части занятия, способствует повышению уровня общей выносливости и профессиональной подготовленности.

Ключевые слова: педагогический эксперимент, профессионально-прикладная физическая подготовка, спасатели-пожарные.

**METHODOLOGY IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF RESCUERS-FIREFIGHTERS**

Educational experiment results which have shown a higher efficiency of an author's technique compared to traditional professional and applied physical training of rescuers-firefighters in divisions on emergency situations are presented in the article. The offered methodology based on application of step loading of aerobic orientation, in the preparatory part of a training session, and a complex set of exercises influencing anaerobic mechanisms of power supply, in its main part, promotes increase in the level of general endurance and professional readiness.

Keywords: educational experiment, professional and applied physical training, rescuers-firefighters.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОТБОРА
СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ**

В статье рассмотрена современная методология профессионального отбора специалистов экстремальных профессий. Показана необходимость и целесообразность разработки критериев оценки интегральных психофизических компонентов профессионально важных качеств, обеспечивающих готовность к деятельности в экстремальных ситуациях. Приведена структура интегрального проявления и оценки профессионально важных психофизических способностей в моделях оперативно-служебных ситуаций.

Ключевые слова: профессиональный отбор, специалисты экстремальных профессий, психофизические способности, профессионально важные психофизические качества.

**THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF PSYCHOPHYSICAL SELECTION OF SPECIALISTS
OF EXTREME PROFESSIONS**

A modern methodology of professional selection of specialists of extreme professions is considered in the article. The necessity and advisability of criteria development for integrated psychophysical components evaluation of professionally significant qualities providing readiness for activities in extreme conditions is shown. The structure of integrated display and assessment of professionally important psychophysical abilities in operational activities models is presented.

Keywords: professional selection, specialists of extreme professions, psychophysical abilities, professionally significant psychophysical qualities.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

**ВОЛЕВОЙ САМОКОНТРОЛЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Актуальность проблемы связана с тем, что современная спортивная деятельность предъявляет высокие требования к уровню развития волевых качеств, а по данным анализа специальной литературы, в последнее время значительно снизился интерес к проблематике воли, волевых качеств и волевой подготовки спортсменов [1–4].

Ключевые слова: волевой самоконтроль, стрессоустойчивость, уровень спортивного мастерства, самооценка психических состояний.

VOLITIONAL SELF-CONTROL, STRESS TOLERANCE AND THE LEVEL OF SPORTS SKILL IN

<p>STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF SPORTS PROFILE</p> <p><i>The urgency of the problem is connected with the fact that modern sports activities place great demands on the level of volitional qualities development in athletes, while according to special literature analysis the interest to willpower, volitional qualities, and their mastering in athletes has considerably decreased recently [1–4].</i></p> <p>Keywords: volitional self-control, resistance to stress, level of sports skill, self-assessment of mental states.</p>	
<p>ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ</p>	
<p>Хижевский О.В.</p> <p>ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В ДЗЮДО</p> <p><i>В данной статье указываются новые условия организации тестирования, где определены особенности развития скоростно-силовых качеств, неспецифической устойчивости и их сопряженного формирования (применительно к дзюдо) у лиц женского пола, проходящих курс учебы в школе и вузе. Впервые определены ведущие факторы начальной соревновательной деятельности для лиц с различным уровнем развития способности к овладению новым движением (на основании экспертных оценок специалистов). Обоснована алгоритмическая последовательность совершенствования динамической и временной структуры технического действия для дзюдоисток-новичков разного возраста и разных способностей к обучению.</i></p> <p>Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовленность, техническая подготовленность, педагогический эксперимент.</p> <p>SUBSTANTIATION OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE INITIAL TRAINING OF GIRLS IN JUDO</p> <p><i>New conditions of testing organization where peculiarities of high-speed and power qualities development, nonspecific stability and their conjugate formation (in relation to judo) in female persons taking a study course at school and a higher educational institution are specified in the article. The leading factors of the initial competitive activity for persons with various levels of development of ability to mastering a new movement are defined for the first time (based on expert evaluations). The algorithmic sequence of improving the dynamic and temporal structure of a technical action for female judoists beginners of different ages and different abilities for training is substantiated.</i></p> <p>Keywords: judo, physical fitness, technical preparedness, educational experiment.</p>	<p>46</p>
<p>Солонец А.В., Зимницкая Р.Э.</p> <p>МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ</p> <p><i>В настоящее время одним из наиболее перспективных способов оптимизации тренировочного процесса в спортивном плавании является метод сопряженного воздействия. В статье изложены результаты разработки методики сопряженного развития координационных способностей и обучения технике плавания.</i></p> <p>Ключевые слова: координационные способности, метод сопряженного воздействия, группы начальной подготовки, обучение технике плавания.</p> <p>A METHODOLOGY OF CONJUGATE COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT WITH SWIMMING TECHNIQUE TRAINING</p> <p><i>Currently, one of the most promising ways of the training process optimization in sports swimming is a method of conjugate effect. The methodology of coordination abilities and swimming technique training conjugate development is presented in the article.</i></p> <p>Keywords: coordination abilities, method of conjugate effect, groups of initial training, swimming technique training.</p>	<p>51</p>
<p>Сируц Г.И., Тихонова А.Н., Науменко А.Н., Сируц А.Л.</p> <p>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ</p> <p><i>В статье приведен фрагмент результатов медицинского обязательного периодического осмотра спортсменов специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва, специализирующихся в спортивной гимнастике. Отражена возрастная и квалификационная</i></p>	<p>55</p>

структура юных гимнасток. Приведена дескриптивная статистика значений соматометрических признаков физического развития юных гимнасток в возрастном диапазоне 7–11 лет. Представлена итоговая статистика ANOVA-анализа по пяти возрастным группам для соматометрических признаков физического развития юных гимнасток.

Ключевые слова: общий уровень физического развития, антропометрические признаки физического развития, спортивная гимнастика, разные возрастные группы, девочки.

PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF YOUNG FEMININE ATHLETES SPECIALIZING IN ARTISTIC GYMNASTICS

A fragment of results of medical obligatory periodic examination of young feminine athletes of specialized children and youth sports school of the Olympic reserve specializing in artistic gymnastics is presented in the article. The age and qualification structure of young gymnasts is reflected. A descriptive statistics of values of somatometric signs of physical development of young girls-gymnasts in the age range of 7–11 years is given. The resulting statistics of ANOVA analysis on five age groups for the somatometric signs of physical development of young girls-gymnasts is presented.

Keywords: general level of physical development, anthropometrical characteristics of physical development, artistic gymnastics, different age groups, girls.

Кожедуб М.С., Врублевский Е.П.

59

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ БИОРИТМОВ ИХ ОРГАНИЗМА

В статье представлены особенности динамики субъективной оценки функционального состояния и проявления двигательных способностей на протяжении оварийно-менструального цикла (ОМЦ) у спортсменок, бегуний на короткие дистанции. Показано, что уровень проявления двигательных возможностей спортсменок изменяется в соответствии с фазами специфического биологического цикла, каждая из которых характеризуется тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом. Учет данного положения при построении тренировочного процесса может повысить его эффективность без увеличения объема и интенсивности применяемых тренирующих воздействий.

Ключевые слова: спортсменки, оварийно-менструальный цикл, фазы, двигательные способности, индивидуальные особенности.

FEATURES OF MOTOR ABILITIES DYNAMICS OF QUALIFIED SHORT DISTANCE WOMEN-RUNNERS UNDER THE INFLUENCE OF THEIR ORGANISM BIORHYTHMS

The article presents peculiarities of dynamics of subjective assessments of functional state and motor abilities manifestation throughout ovarian menstrual cycle of sportswomen engaged in short distance running. It is shown that the level of manifestation of motor abilities of sportswomen varies according to phases of a specific biological cycle, each of which is characterized by this or that condition of menstrual function and of the organism in general. This fact taken into consideration while training process creation would promote its effectiveness without increasing the volume and intensiveness of the applied training impacts.

Keywords: sportswomen, ovarian-menstrual cycle, phases, motor abilities, individual peculiarities.

НА ЗАМЕТКУ ТРЕНЕРУ

Юрчик Н.А., Аршавский Ю.И.

64

ВОПРОСЫ ОТБОРА В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ

Статья посвящена вопросам отбора в стрельбе пулевой. Данный материал акцентирует внимание тренера на одном из важнейших аспектов в подготовке спортивного резерва и представляет сведения по проблематике отбора в стрельбе пулевой. На основе анализа общих теоретических предпосылок в спортивном отборе, тех исследований, которые осуществлены в стрельбе пулевой, а также собственных наблюдений и опыта по представленной тематике, предлагаются рекомендации по организации и проведению отбора в данном виде спорта на всех этапах многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.

PROBLEMS OF SELECTION IN BULLET SHOOTING

The article is devoted to the problems of selection in bullet shooting. The material focuses a trainer's attention on one of the major aspects in sports reserve training and submits data on selection perspective in bullet shooting. Based on the analyses of the general theoretical prerequisites in sports selection, those

<p><i>researches that have been conducted in bullet shooting, and observations and experience of our own on the presented subject, recommendations on organization and realization of selection in this sport at all stages of long-term training of qualified athletes are suggested.</i></p> <p>Keywords: <i>bullet shooting, selection, sports reserve.</i></p>	
<p>Бриттон В. Брюер.</p> <p>ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ. ГЛАВА 8 ИЗ КНИГИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОД РЕД. Б. В. БРЮЕРА</p> <p><i>Несмотря на растущий объем исследований в поддержку эффективности психологических вмешательств эти методики находят редкое применение в профилактике и реабилитации спортивных травм.</i></p> <p><i>Представляя психологические вмешательства как еще один способ терапевтического воздействия в рамках общей программы лечения, можно повысить их позитивное восприятие спортсменами.</i></p> <p><i>Врачи спортивной медицины, составляющие передний край специалистов в профилактике и лечении спортивных травм, получают необходимую информацию о пользе психологических вмешательств в сфере их профессиональной деятельности.</i></p> <p><i>Перевод с английского Л.И. Китчакбаевой</i></p>	70
ВЕСТИ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА	
<p>Махдибади Джавад</p> <p>АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ</p> <p><i>Резюме диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук.</i></p>	79
<p>Ильютик А.В.</p> <p>ФИЗИОЛОГО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ</p> <p><i>Резюме диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук.</i></p>	81
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
<p>Полякова Т.Д.</p> <p>2017 ГОД – ГОД НАУКИ</p> <p>Наука – одна из важнейших опор государства, двигатель прогресса и предмет гордости всей страны. Указом Президента 2017 год был объявлен Годом науки. Основной целью данного решения является повышение роли науки в выполнении задач социально-экономического развития страны, создание благоприятных условий для сохранения и развития научного потенциала, формирование международного имиджа Беларуси как страны с высоким уровнем интеллектуального и человеческого потенциала.</p>	84
<p>Полякова Т.Д.</p> <p>ИНФОРМАЦИЯ О ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ XV МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ СЕССИИ ПО ИТОГАМ НИР ЗА 2016 ГОД «НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ»</p> <p>В 2017 году Белорусский государственный университет физической культуры отпраздновал свое 80-летие. Основным мероприятием в рамках плана стала XV Международная научная сессия по итогам НИР за 2016 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму», в рамках которой были проведены 11 научно-организационных мероприятий. Акцент сделан на проведении научно-практических конференций по научно-педагогическим школам известных ученых университета.</p>	88