

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Посвящается 60-летию АФВиС
Республики Беларусь

НАУЧНОЕ ОСНОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

Материалы II научной сессии АФВиС
Республики Беларусь по итогам научно-
исследовательской и учебно-
методической работы среди
профессорско-преподавательского
состава, аспирантов и студентов
за 1996 год

Минск
1997

Редакционная коллегия:

Главный редактор А.И.Бондарь
Зам. главного редактора Т.П.Юшкевич

Члены редколлегии:

Э.К.Ахмеров,
В.А.Барташ,
Е.Я.Безносовых,
Е.Д.Белова,
Я.Р.Вилькин,
М.И.Дворяков,
А.В.Дмитриев,
А.Н.Конников,
В.М.Миронов,
В.Д.Павлов,
Т.Д.Полякова,
С.Л.Пристром,
Л.С.Романовский,
В.И.Рудницкий,
В.П.Стрельников,
В.И.Шукан

© Академия физического воспитания и спорта
Республики Беларусь, 1997

I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А.И.Бондарь, д-р пед. наук, профессор,
ректор

Планирование подготовки физкультурных кадров традиционно осуществляется в целом в республике главным образом исходя из возможностей и инициативы учебных заведений. Сегодня имеет место несогласованность между потребностями в кадрах и плановыми выпусками специалистов. Например, сложные экономические условия перестроечного периода привели к тому, что в производственной сфере началось массовое сокращение должностей инструкторов-методистов по производственной физкультуре. Несмотря на почти полное отсутствие потребности в таких кадрах, Академия физического воспитания и спорта в недалеком прошлом постоянно увеличивала набор на эту специализацию, в результате чего до 80% выпускников оказывались невостребованными. На такой консервативный подход к подготовке тренерских кадров в республике было обращено внимание еще в 80-х годах (Т.Н.Тихонко, 1983). Сегодня эта работа должна быть дифференцирована и строиться с учетом трансформации спорта в современных социально-экономических условиях.

Спортивная деятельность несет двойную нагрузку: воспитание физически развитых людей средствами различных видов спорта, т.е. оздоровительная функция, а также использование спорта для прославления страны и укрепления ее авторитета, получения социальных, материальных и иных преимуществ.

Поэтому специализация тренеров на этапе высших спортивных достижений отличается от тренерской работы на этапе ранней спортивной подготовки, и не учитывать этого в сфере физкультурного образования нельзя. Знания, навыки и умения для работы "детским" тренером предусмотрены программными требованиями

взгляд, занятия видами физических упражнений в экстремальных условиях имеют прямое отношение к увеличению энергопотенциала человека посредством психоэнергетики, и, возможно, в большей мере посредством мышечной энергетики.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ
РИТМО-ПЛАСТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ 5—6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

*Э.В.Ветошкина, канд. пед. наук, доцент
Т.В.Дорофеева, ст. преподаватель*

Как известно, физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях отводится достаточное количество времени: ежедневные занятия физической культурой, подвижные игры на воздухе, утренняя зарядка, физкультпаузы и физкультминутки в течение дня. Однако весь арсенал двигательных действий, предусмотренный в режиме дня детского сада, не обеспечивает достаточного объема двигательной активности детей. Как показали наши наблюдения, повышенное желание детей к занятиям ритмо-пластическими формами движений очевидно, это обуславливается высокой эмоциональностью и необычностью проведения занятий. Большая заинтересованность родителей в таких занятиях своих детей продиктована следующими требованиями: развитием у детей чувства ритма, танцевальности, музыкальности, пластики движений, формированием правильной осанки и гармоничным развитием мышц тела.

Наши наблюдения и опыт работы показывают, что в целом занятия ритмической гимнастикой с детьми 5—6 лет направлены на создание предпосылок для развития двигательных качеств и моторной памяти. Стандартная продолжительность таких занятий составляет 45 минут. На подготовительную часть занятий отводится 35% от общего числа времени, на основную — 40% и заключительную — 25%. Подбор средств и методов проведения упражнений в каждой части занятия имеет свою специфику, отражающую сюжетную направленность, объем движений, темп движений и форму их выполнения.

Исследования функциональной нагрузки на занятиях (ЧСС до занятий у 5-летних детей составила 112 уд/мин, у 6-летних детей — 104 уд/мин; после занятий соответственно — 98 уд/мин и 94 уд/мин) позволяют сказать следующее. Волнообразная динамика параметров нагрузки и динамика восстановления ЧСС свидетельствуют о повышении адаптационных механизмов ребенка под воздействием занятий ритмической гимнастикой, что свидетельствует о их оздоровительной направленности.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА В МИКРОРАЙОНЕ**

В.П.Кривцун, канд. пед. наук, доцент

В настоящее время в Республике Беларусь правоохранительными органами, органами здравоохранения, образования, прессой ставятся вопросы организации досуга детей и подростков по месту жительства, формирования их социально ответственного и здорового образа жизни. Особую актуальность это приобретает в связи с ухудшением состояния здоровья населения, прогрессирующим ростом детской и подростковой преступности, падением нравственности, социальной активности. Такое положение — результат отсутствия в стране научно обоснованной современной и апробированной на практике системы работы с детьми и подростками по месту жительства.

Как показывает практика, существующие в республике формы организации работы по месту жительства являются малоэффективными, организационно-противоречивыми, что затрудняет их реализацию. В этой связи остро возникла необходимость создания более эффективной системы организации оздоровительной, воспитательной и превентивной работы в каждом микрорайоне.

Одной из таких форм организации и проведения воспитательной и оздоровительной работы является детско-юношеский социально-педагогический комплекс (ДЮСПК), максимально приближенный к семейно-бытовой среде с ее ближайшим социальным окружением в микрорайоне. Цель деятельности ДЮСПК — комплексное использование форм, средств и методов воспитатель-

К вопросу о стрелковой подготовке биатлонистов высокой квалификации <i>Е.А.Селюнин, М.И.Корбит</i>	81
Унификация планирования учебного процесса по курсу СПП для студентов-заочников на базовом этапе обучения <i>Л.С.Романовский, А.А.Брановицкая</i>	83
Анализ результатов обучения лыжному спорту на учебных сборах <i>А.А.Брановицкая</i>	84
Интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле у лыжников-гонщиков сборной команды Республики Беларусь среди юниоров <i>С.С.Нечай, В.Т.Курачев</i>	85
Интенсификация комплексной подготовки биатлонистов <i>Н.П.Проволоцкий</i>	86
Возрастные и весо-ростовые показатели сильнейших спортсменов мира в лыжном спорте <i>В.И.Шопин, В.П.Неженцева</i>	87
Современные тенденции построения и содержания тренировочного процесса фристайлистов <i>В.И.Шопин, А.В.Шопин</i>	88
Основные направления в построении тренировочного процесса лыжников-гонщиков старших разрядов <i>О.И.Бахматович</i>	89
Применение специального режима работы силовой направленности в базовом цикле тренировки лыжника- гонщика <i>Н.Я.Кот</i>	90
Работоспособность женщин-стрелков в критический период биологического цикла <i>Н.А.Юрчик</i>	91
Влияние шумового фактора на результат стрельбы в упражнении МВ-9 <i>Н.А.Юрчик, В.К.Кольцов</i>	92
Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы <i>Н.А.Юрчик, И.Д.Кошик</i>	93
Гигиена стрелкового спорта <i>Н.А.Юрчик, М.С.Селезнев</i>	94
Исследование динамики основных специальных физических качеств студентов, специализирующихся по лыжному спорту <i>М.В.Волков</i>	95
Планирование средств и методов тренировки лыжников- гонщиков старших разрядов в соревновательном периоде <i>М.Т.Дедейко</i>	97

Тактика лыжника-гонщика на дистанции 30 и 50 км <i>П.И.Кошалецкий</i>	97
---	----

VII. РЕКРЕАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

О характеристике видов физических упражнений с максимальным психическим напряжением, используемых в рекреационных целях <i>Е.Я.Безносиков</i>	99
Оздоровительная и методическая направленность занятий ритмо-пластическими видами физической культуры с детьми 5—6-летнего возраста <i>Э.В.Ветюшкина, Т.В.Дорофеева</i>	100
Цель и задачи детско-юношеского социально- педагогического комплекса в микрорайоне <i>В.П.Кривцун</i>	101
Об уровне физической подготовленности студентов- первокурсников <i>Г.Г.Грохольский</i>	102
Адаптация к холоду занимающихся зимним плаванием <i>Т.В.Юсна, А.К.Дацковский, В.Н.Лебедев, Л.А.Черемисина</i>	103
Акупунктура как один из основных базисных "блоков" в комплексной нелекарственной реабилитации и профилактике остеохондроза позвоночника <i>Д.З.Борис</i>	105

VIII. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Современные тенденции развития спортивной борьбы <i>В.И.Рудницкий, Л.А.Либерман, А.А.Медведь</i>	106
О специальной тренировке мышц рук, обеспечивающих захват при выполнении сложных технико-тактических действий спортивной борьбы <i>В.И.Рудницкий, С.В.Новиковский</i>	107
Анализ чемпионата мира 1996 г. по греко-римской борьбе <i>В.И.Рудницкий, В.В.Одессов</i>	108
Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе <i>А.М.Шахлай, Л.А.Либерман</i>	109
Оценка технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе <i>В.С.Иеко, Л.А.Либерман</i>	110
Формы и средства проведения подготовительной части учебно-тренировочных занятий по самбо <i>В.М.Сенько</i>	110