

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Минский государственный лингвистический университет

**МАТЕРИАЛЫ  
ЕЖЕГОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И АСПИРАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

22–23 апреля 2008 г.

В пяти частях

Часть пятая

Минск 2009

УДК 811.1/8 : 37  
ББК 81.2/7-9  
М-34

Рекомендованы Редакционным советом МГЛУ,  
протокол № 4(19) от 22.10.08 г.

Редакционная коллегия: Н.П. Баранова (*ответственный редактор*), А.М. Горлатов (*зам. ответственного редактора*), П.М. Бабинская, Н.П. Баранов, Д.Г. Богушевич, Т.С. Глушак, Н.Т. Ерчак, А.П. Клименко, Н.А. Копачева, Т.П. Леонтьева, М.И. Лытин, В.В. Макаров, В.А. Павловский, А.П. Пониматко, И.И. Рыжикова, Р.В. Соловьева, З.А. Харитончик

М-34

Материалы ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета. 22-23 апр. 2008 г.: в 5 ч. Ч. 5. / отв. ред. Н.П. Баранова. – Минск: МГЛУ, 2009. – 288 с.

ISBN 978-985-460-287-5 (Ч. 5)

ISBN 978-985-460-274-5.

Пятая часть сборника содержит материалы выступлений участников девяти секций конференции – «Проблемы белорусского языка и литературы», «История и белорусоведение», «Зарубежная литература», «Культурология», «Философия и логика», «Политология и международные отношения», «Экономические науки», «Физическое воспитание и здоровье», а также круглого стола: «Актуальные проблемы испанистики: теория и практика перевода».

УДК 811.1/8 : 37  
ББК 81.2/7-9

Е.А. Масловский, В.И. Стадник, О.В. Хижевский

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ  
НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Исходя из концептуальных положений по долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменов к видам спортивной деятельности максимальной и переменной и по проектированию оптимальных

тренировочных нагрузок структурно-целевой направленности по критерию фазовой структуры приемов в спортивной борьбе, одной из приоритетных задач на этапе непосредственной подготовки и участия в соревнованиях является системная оценка и методика индивидуальных коррекций при совершенствовании технико-тактического мастерства, силовых и скоростно-силовых способностей и устранения существующих недостатков соотношений между ними в формате целостной функциональной системы.

В настоящее время применяется достаточно много мер воздействия на подготовку спортсмена, в связи с чем возникла реальная проблема и необходимость их упорядочить и систематизировать. Исходя из понятия *системы* с позиции информативной сущности, ее можно упорядочить и систематизировать, делая акцент именно на эти свойства: 1) система содержит информацию, 2) поддается управлению, 3) имеет собственную организацию. Надежность и достоверность информации существенно повышается, если в полной мере обеспечивается целесообразная вариативность выполнения двигательной задачи. Этот факт подтверждается исследованиями фазовой структуры приемов в спортивной борьбе, в которых раскрываются закономерности параметров технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и мастерства борца.

Повышение спортивного мастерства с позиции «управления» системой заключается в переводе таковой в новое состояние, обеспечивающее планируемый результат. Речь идет об оптимальном управлении процессом становления спортивного мастерства. Однако достижению высоких спортивных результатов препятствует большое количество факторов, поэтому очевидно, что смысловая сторона «управления» подготовкой спортсмена сводится к достижению стабилизирующих условий, при которых эти помехи минимальны.

Что касается самих условий соревновательной деятельности, то технические действия непосредственно в рамках поединка необходимо оценивать не только по качеству их выполнения (что также важно), но и по их роли в исходе поединка. Последнее обстоятельство выявляется на основании применения методов исследования операций для анализа спортивной техники. Так, на их основе было показано, что для достижения *победы в дзюдо* контратакующие действия играют значительную роль, особенно при борьбе в партере.

В целом, для становления мастерства борца высокого класса необходимо выполнение определенных условий, характеризующих систему «управления» подготовкой спортсмена непосредственно в условиях соревнований. Однако индивидуальные особенности соревновательной деятельности различных борцов высокого класса различаются настолько, что не удается определить главные характеристики мастерства. В подготовке борца, вероятно, невозможно указать на ведущее качество, так как каждое может сыграть главную роль. Возможность успешного выступления борца определяется комплексом нескольких, достаточно сильно развитых качеств, составляющих интегральную характеристику его подготовленности.

Для принятия важных тактических решений в схватке, которые, как правило, достаточно сложны и быстротечны, особо важную роль играют способы создания выгодной ситуации для атаки (выведение из равновесия, угроза, вызов и сковывание). Это так называемые подготовительные действия в борьбе, которые еще недостаточно изучены и обоснованы. По мнению тренеров и их учеников, практически невозможно с математической точностью оценить оптимальность решения борца, так как сбивающих факторов, непредсказуемости при ведении схватки достаточно, чтобы ошибиться при выборе самого правильного решения. Для их решения пригодны математические методы и научно обоснованный биомеханически целесообразный вариант расчетных данных по схватке (относительно ОЦМТ и ОЦМ конечностей), учитывающих большое количество обстоятельств.

В упрощенном виде на атакуемого и атакующего влияют: а) вектор суммы сил, б) вектор суммы крутящих моментов, в) определенное взаимное расположение борцов в системе «атакующий – атакуемый», г) определенная энергия тела атакуемого, и чем ее больше, тем, как правило, лучше будет прием и выше его судейская оценка, д) идеальный ритм проведения атакующих приемов (оптимальные интервалы между подготовительными и завершающими действиями), когда ритм проведения приемов задает атакующий, а эффективность их зависит от атакуемого, е) функциональная готовность мышечных групп к усложненным условиям реализации в схватке идеально подготовленных приемов, особенно «коронных», ж) сбивающие факторы (сопротивление противника, когда эффективность технических действий может снизиться до 93,7%, утомление – до 13,7%, разница в весе – до 63%; искусная, маневренная защита противника или, наоборот, вялая, формализованная, изменение психического состояния борца в положительную или отрицательную стороны).

Исследования в борьбе дзюдо показали, что сбивающие факторы реализуются: 1) в 50% применением сковывающего захвата; 2) в 31% быстрым маневрированием; 3) угрозами при хорошем владении коронными приемами.

Повышение устойчивости к сбивающим факторам возможно при: 1) развитии способности борцов проводить приемы в усложненных условиях (создание различных помех); 2) в условиях облегчения трудных условий; 3) вариативности (в допустимых для каждого индивида пределах) ведущих параметров движения в различных фазах.

По структуре защитные действия, в отличие от приемов нападения, гораздо проще и требуют меньше времени для их реализации. Поэтому выполняются практически такие атакующие действия, которые по времени выполнения основных частей опережают защиту противника. Надежность и эффективность технических действий обеспечиваются, вероятно, компенсаторными связями между временными параметрами их начальных фаз. С другой стороны, согласованность приложения сил во времени – фазовая структура действия – может служить критерием его надежности и эффективности.

Защитные действия наибольший эффект могут оказывать во время выполнения подготовительной фазы. Именно поэтому борцы терпят неудачу в этой фазе в 55% случаев, во второй – в 31% и в последующих – всего в 13,9% случаев.

*Оценка совершенства техники* в борьбе часто опирается на биомеханические или педагогические методы для описания схватки. Для исследования соревновательной деятельности борцов применяются параметры, которые рекомендуется рассчитывать при равных по мастерству противниках, а именно надежность атаки и надежность защиты. Эти параметры определяются как отношение удачных действий – атак или защит к общему количеству действий. В то же время перечисленные характеристики надежности выступления спортсмена носят вероятностный характер. Они функции большого числа переменных и являются интегральными характеристиками, а следовательно, содержат информацию о взаимодействии борцов, из которой нет возможности выделить информацию о мастерстве спортсмена.

Выделяется также такой известный термин, как *активность борцов*. Это – количество попыток за схватку, или количество попыток проведения приема в единицу времени. Эти характеристики также зависят от активности борца, его тактики, технико-тактической подготовки, защиты противника и поэтому носят вероятностный характер.

Наиболее приближенный к практике борьбы итоговый показатель – *система индивидуальных характеристик*. Смысл этих характеристик в том, что вероятность выигрыша борца пропорциональна его индивидуальному коэффициенту, деленному на сумму коэффициентов обоих борцов. Достоинство этой системы в возможности довольно точно прогнозировать исход поединка, а также классифицировать борцов по уровню мастерства. Недостаток – косвенно учитываются все стороны подготовки борцов, но не раскрываются ее составляющие, а для управления подготовкой борцов необходимо знать слагаемые их мастерства.

На современном этапе развития науки (в частности, спортивной науки) в помощь системному, как правило, управляемому педагогическому воздействию в спорте вступают в силу вероятностные процессы познания. С их помощью уже решен ряд сложных вопросов тактики в игровых видах спорта, тактики бега-скорости или плавания-скорости, прохождения различных отрезков дистанции, количественного метода оценки технико-тактического мастерства борцов и индивидуальных коррекций на основе вероятностно-статистического метода. Плодотворным примером оказалось применение моделирования при изучении параметров движений в различных видах спорта, что позволило спортсменам усовершенствовать свою технику. Структура движения, динамика приложения силы у спортсменов обусловлена режимом работы мышц и целесообразной сменой режима напряжения и режима расслабления работающих мышц, которые изучаются при помощи механической или математической моделей.

На настоящий момент пока *не существует математических оценок* некоторых качеств спортсмена, смены бегового, метательного, борцовского ритма, проявляемых в соревновательной деятельности. Чаще всего специалисты в своей работе используют традиционный набор параметров соревновательной деятельности, что позволяет им более досконально изучить взаимосвязь параметров соревновательной деятельности (надежность защиты и атаки, динамичность, активность, количество вариантов атаки и количество групп приемов). Так, например, установлено, что практически на каждой последующих Олимпийских играх большинство параметров, как правило, изменялось в положительную сторону: величина надежности атаки и защиты увеличилась с 0,6 до 0,7. В другом примере отмечено некоторое снижение «динамичности» модели (с одного приема в минуту до одного приема в 60–70 с.), в то же время это компенсировалось повышением надежности атаки с 0,7 до 0,8). Количество групп приемов изменилось с пяти до четырех–семи. Модели с жестко фиксированными параметрами соревновательной деятельности в целом для отдельных индивидов оставались не состоятельными из-за индивидуальной вариативности сторон подготовки. Такие различия также являются следствием влияния ряда сбивающих факторов, которые в модели, как правило, не учитывались. И, наконец, ряд борцов обладал уникальными компенсаторными возможностями, терял в одних критериях и приобретал в других.

<i>Борисов В.Я., Масловский Е.А.</i> Содержательная и процессуальная характеристики учебно-тренировочного комплекса военно-прикладной направленности на занятиях по физической культуре со студентами.....	186
<i>Буд-Гусаим А.Н., Масловский О.Е., Жуковский В.В.</i> Индивидуальное мастерство жонглирования мячом членами сборной команды лингвистического университета по мини-футболу.....	189
<i>Ванда Е.С.</i> Применение оздоровительного плавания на занятиях со студентками специальных медицинских групп.....	191
<i>Гвоздев С.А.</i> Особенности применения гимнастических палок на занятиях по физическому воспитанию со студентами, занимающимися восточными единоборствами.....	195
<i>Глазько Т.А.</i> Интеграция оздоровительных технологий в программе реабилитации студентов, имеющих заболевания нервной системы.....	196
<i>Жуковский В.В., Бунин С.В., Буд-Гусаим А.Н.</i> Особенности методики силовой подготовки студенток-волейболисток в процессе спортивного совершенствования.....	199
<i>Коноплева Т.Е., Купчинов Р.И., Бунин С.В.</i> Результаты обследования студенток первого курса МГЛУ, отнесенных к подготовительному учебному отделению набора 2007/08 учебного года.....	202
<i>Купчинов Р.И.</i> Воспитание – основа здоровья.....	205
<i>Купчинов Р.И.</i> Физическая культура – главный компонент здоровья.....	208
<i>Лепешинская И.А.</i> Комплексный подход к физической реабилитации студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта.....	211
<i>Лось Е.Е.</i> Анализ уровня силовой выносливости и гибкости студенток, занимающихся шейпингом.....	213
<i>Лось Е.Е.</i> Режим питания при анаболической тренировке.....	216
<i>Масловский Е.А., Стадник В.И., Хижевский О.В.</i> Управление тренировочной нагрузкой высококвалифицированных дзюдоистов на этапе непосредственной соревновательной подготовки.....	218
<i>Масловский О.Е., Стадник В.И., Шумаков С.Г.</i> Обоснование технико-тактических приемов схватки у юных дзюдоистов на основе учета индивидуальной манеры ведения поединка.....	222
<i>Степаненко А.А.</i> Методика проведения подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста в детском оздоровительном лагере.....	226
<i>Суша З.Н.</i> Схема программы физической реабилитации студенток, имеющих заболевания органов дыхания.....	228
<i>Тихонравова Т.В.</i> Интерес студенток к воспитанию физических способностей (материалы анкетного опроса).....	231
<i>Хижевская В.А.</i> Лечебная физкультура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.....	232
<i>Хижевская В.А.</i> Особенности занятий физической культурой в группах ЛФК.....	235
<i>Шилай М.В.</i> Приоритетные средства, используемые в процессе физического воспитания студенток с заболеваниями эндокринной системы.....	238