

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

В.Я. Борисов, Е.А. Масловский

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ И ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Результаты факторного анализа (табл. 1), проведенного на предварительном этапе исследований в процессе констатирующего педагогического эксперимента, опосредованно определили целесообразность инновационного подхода к содержанию занятий по физической культуре (ФК) прикладной направленности для студентов призывного возраста.

Таблица 1

Факторная структура физической, спортивно-технической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем студентов, прошедших начальный курс обучения

Показатели	Единицы измерения	Факторы					
		1	2	3	4	5	6
Бег на 30 м	с	0,25	0,24	0,61	0,37	0,87	0,39
Челночный бег 10x10 м	с	0,31	0,26	0,40	0,18	0,07	0,88
Бег на 1500 м	с	0,29	0,32	0,45	0,85	0,06	0,27
Проба Рюффье	балл	0,48	0,36	0,37	0,78	0,23	0,18
Подтягивание в висе на перекладине	раз	0,62	0,74	0,24	0,20	0,25	0,09
Динамометрия правой руки	кг	0,21	0,81	0,39	0,16	0,18	0,08
Динамометрия левой руки	кг	0,10	0,84	0,42	0,45	0,15	0,27
Комплексное силовое упражнение	раз	0,84	0,43	0,34	0,48	0,34	0,27
Произвольное максимальное напряжение (ПМН) четырехглавой мышцы бедра	миотон	0,61	0,31	0,77	0,51	0,30	0,29
Произвольное максимальное расслабление (ПМР) четырехглавой мышцы бедра	миотон	0,13	0,24	0,85	0,53	0,32	0,18

Амплитуда между ПМН и ПМР	миотон	0,30	0,29	0,82	0,18	0,36	0,20	
Мышцы рук и плечевого пояса	балл	0,18	0,76	0,12	0,07	0,66	0,57	
Мышцы ног	балл	0,14	0,22	0,81	0,61	0,02	0,51	
Мышцы живота	балл	0,77	0,36	0,18	0,68	0,34	0,49	
Мышцы спины	балл	0,74	0,39	0,33	0,64	0,26	0,47	
Освоение техники боевого раздела рукопашного боя	1-й блок (удары руками и ногами)	балл	0,22	0,61	0,85	0,41	0,05	0,63
	2-й блок (с применением ножа, палки, оружия)	балл	0,92	0,50	0,17	0,30	0,01	0,60
	3-й блок (с использованием болевых, удушающих приемов)	балл	0,37	0,88	0,15	0,52	0,21	0,10
	4-й блок (с использованием приемов задержания, досмотра, захвата)	балл	0,28	0,87	0,36	0,44	0,35	0,09
Общая дисперсия выборки	70,4%	18,3	17,6	12,2	11,4	6,5	4,4	

Проведенный факторный анализ позволил установить, что физическая, спортивно-техническая подготовленность и функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем (ССС и НМС) студентов определяется шестью ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 70,4% (табл. 1).

Необходимо обратить особое внимание на то, что в ведущих трех факторах (1,2 и 3) достаточно весомо представлены (наряду с показателями физической подготовленности) все четыре блока освоения техники боевого раздела рукопашного боя (БРРБ). В табл. 1 все они выделены черным шрифтом с высокими показателями значимости (в пределах 0,85–0,92). Это свидетельствует, с одной стороны, об их функциональной зависимости, а с другой – о специфическом воздействии каждого конкретного средства. Так, одни показатели силовой подготовки очень важны в стандартных ситуациях БРРБ, а другие, наоборот, в вероятностных. Аналогичные закономерности проявляются именно в специфичности воздействий на мышцы рук, плечевого пояса и ног.

На его основе было разработано ранжирование (по семестрам) параметров объема (в %) тренировочных нагрузок (табл. 2) студентов 17–22 лет в условиях традиционного и инновационного проектирования

содержания физической подготовки (ФП). Оно сводилось к содержательному и процессуальному освоению программного материала в виде учебно-тренировочных комплексов (УТК) на принципах последовательного усложнения и допустимости тренировочных заданий, постепенности увеличения интенсивности нагрузок, усиления «сопряженности» структурно-избирательных средств военно-прикладной направленности, реализованных в процессе прохождения 4-летнего курса по ФК.

В схеме-структуре 4-годичного процесса по ФК (I–III семестры) задачи решаются преимущественно средствами общей физической подготовки (ОФП) и спортивных игр (СИ) (табл. 1).

В инновационной технологии проектирования годичных циклов тренировки (IV–VIII семестры) содержание ФП четко приобретает выраженную военно-прикладную направленность.

Максимальные значения объема тренировочных нагрузок (применительно к видам прикладной направленности) отмечены для: боевого раздела рукопашного боя – V и VIII семестры (соответственно 60 и 70%); атлетической гимнастики (АГ) – IV и V семестры (25 и 15%); обучающе-оздоровительного плавания (ООП) и прикладного плавания (ПП) (соответственно в VI и VII семестрах по 20%); спортивного ориентирования с элементами военного туризма (СОЭВТ) – VI–VIII семестры (соответственно 10, 10 и 15%).

Таблица 2

Динамика ранжирования параметров объема тренировочных нагрузок студентов 17–22 лет в условиях обычного и инновационного проектирования содержания физической подготовки, %

Семестр, курс	Наименование упражнений						
	БРРБ	АГ	ООП	ПП	СОЭВТ	СИ	ОФП
I, первый	-	-	-	-	-	20	80
II, первый	-	-	-	-	-	30	70
III, второй	-	-	-	-	-	40	60
IV, второй	50	25	-	-	-	10	15
V, третий	60	15	-	-	-	15	10
VI, третий	50	10	20	-	10	5	5
VII, четвертый	50	10	-	20	10	5	5
VIII, четвертый	70	10	-	-	15	5	-

Нами описан с IV по VIII семестр инновационный вариант распределения тренировочных нагрузок в приоритетном виде прикладной направленности (БРРБ) с учетом рационального долевого соотношения (в %) освоения четырех блоков техники различной целевой направленности: 2-й блок – с применением холодного оружия и пистолета (ХОП); 3 и 4-й блоки – в стандартных ситуациях с использованием приемов задержания, болевых и удушающих приемов (СС); 1-й блок – в вероятностных ситуациях с использованием опережающих ударов руками и ногами (ВС).

Направленность специальной технической подготовки (СТП) в освоении трех блоков БРРБ обеспечивается: 1) фактором равного долевого соотношения (по 33%) на освоение всех трех блоков техники БРРБ в начальном и заключительном семестрах (IV и VIII); 2) в V семестре делается акцент на освоение 2-го блока БРРБ (50%); 3) в VI семестре – акцент на освоение 3 и 4-го блоков (50%); 4) в VII семестре – акцент на освоение 1-го блока (70%), составленного из наиболее сложных упражнений.

Нами разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов призывного возраста (17–22 лет) УТК военно-прикладной направленности, базирующиеся на синтезе и анализе взаимозависимостей параметров техники (на блочном уровне освоения техники БРРБ) с функциональными показателями физической подготовленности (силовая и функциональная составляющие) в формате дифференцированного подхода к формированию рациональной структуры двигательных действий БРРБ, основанные на развитии силы мышц-сгибателей и разгибателей верхних и нижних конечностей с помощью средств АГ и на повышении уровня двигательно-координационной подготовленности с помощью средств прикладной направленности (ООП, ПП, СОЭВТ и СИ). Такая направленность способствовала минимизации применения формализованных средств физической и технической подготовленности, используемых на занятиях по ФК.

<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