

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д.С. Бориц
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В современном спорте, когда физическая подготовка достигает своего предела, а соперник равен по силе или даже превосходит, актуальными становятся такие психические процессы как: мышление, интеллект, антиципация, рефлексия и др. Все это имеет свое отражение в таком разделе учебно-тренировочного занятия, как тактическая подготовка, результатом которого должен быть высокий уровень тактического мышления. Однако этому разделу часто уделяется недостаточно внимания, либо методика его преподавания является не эффективной. В результате внешне хорошо физически подготовленные спортсмены могут проиграть соревнование т.к. не обладают достаточной базой тактических знаний и навыков. По этому, необходимы новые методологические подходы в тактической подготовке, одним из которых может выступать программированное обучение. Особый интерес в этом плане представляет методика развития тактического мышления на основе алгоритмизации деятельности. На эту тему размышляли многие ученые прошлого и современности такие, как: Е.Г. Гирьятович, В.В. Козин, С.В. Колотильщикова, С.В. Малиновский, О.Р. Маслов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий и многие другие. Однако до сих пор существует необходимость в современных методических разработках построения тренировочного процесса, которые могли бы развить тактическое мышление до нужного уровня, и дать необходимую базу знаний позволяющую иметь преимущество над соперником.

Цель исследования – развитие тактического мышления баскетболистов в тренировочном процессе на этапе начальной специализации, на основе алгоритмизации деятельности спортсменов.

Материал и методы. Для проверки разработанной методики, был проведен педагогических эксперимент на базе БК «ЦМОКИ – МИНСК» состоящий из 3 этапов. В эксперименте участвовало 2 группы баскетболистов контрольная и экспериментальная, по 10 человек в возрасте 10-12 лет. Эксперимент длился 9 месяцев. В работе использовались методы построения общелогического знания (анализ и синтез, индукция и дедукция, обобщение, абстрагирование, системный подход), анкетный опрос, анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Снижение результативности соревновательной деятельности связано с проблемой построения тактической подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса [1]. Так недостатки подготовки в юношеском возрасте зримо проявляются в выступлениях сборных команд на международной арене.

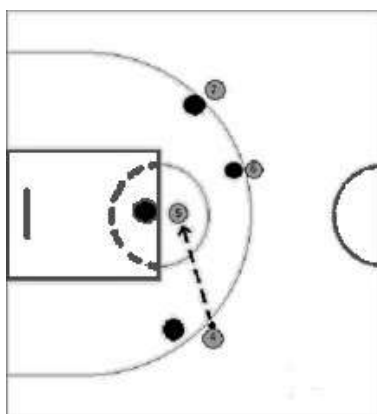
В основе спортивной тактики лежат, как практические навыки, так и теоретические знания, это напрямую относится к такому психическому процессу, как тактическое мышление. *Тактическое мышление* – это умение быстро и правильно оценивать игровую ситуацию [2].

В основе разработанной нами методики лежит концепция программированного обучения, которая позволяет за более короткий срок, в отличие от традиционного обучения, эффективно развить необходимые знания у баскетболистов, а также систематизировать процесс обучения так, что он становятся наиболее понятным.

В программированном обучении используется такое понятие как алгоритм. *Алгоритм* – это однозначное предписание последовательности действий, которые приводят к решению определенного класса задач за конечное число шагов [3]. Для каждой игровой ситуации единой ориентировочной основы действий игроков, создаются алгоритмы с распределением ролей (технологические карты тактических командных действий) [4], благодаря которым баскетболист сможет быстрее ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

Нами была разработана рабочая тетрадь по тактической подготовке, созданная на принципах программированного обучения. В ее основе лежат 3 уровня сложности по 12 задач в каждом из них на тактику нападения и защиты. Задачи состоят из проблемных игровых ситуаций с незаконченным алгоритмом действий, который должен завершить сам спортсмен. В результате решения тактических задач у обучающихся формируется единая ориентировочная основа тактических действий, что

позволяет повысить взаимопонимание игроков и улучшить результативность игры на соревнованиях. Пример задачи на тактику нападения, можно посмотреть на рис. 1.



Один из игроков делает ложный заслон и, проваливаясь под кольцо, получает пас.

Дорисуйте схему так, чтобы в комбинации использовались еще 1 заслон и 1 передача.

Рис. 1 Тактика нападения через центрального

По окончании педагогического эксперимента и проведении математической обработки данных выявлено увеличение количества набранных баллов за решение тактических задач в экспериментальной группе более чем на 100%, из этого можно сделать вывод об улучшении тактического мышления (Таблица 1), и эффективности предложенной методики.

Таблица 1 – Результаты тестирования тактического мышления в течение педагогического эксперимента

№	Группа	ср. возраст	1 этап		2 этап		3 этап	
			1 срез		2 срез		3 срез	
			баллы	t(мин)	баллы	t(мин)	баллы	t(мин)
1	Эксперимент.	11,6	10,1	3,8	19,4	4,6	22,7	3,8
2	Контрольная	11,2	9,2	3,9	7,9	4,4	9,8	4,1

Заключение. В тактической подготовке юных баскетболистов могут быть успешно реализованы принципы программированного обучения, которые предполагают объединение учебного материала в одну систему, и прохождению его по шагам. Это позволяет преподнести знания так, чтобы обучающимся они были понятны и могли развивать наиболее эффективно необходимые в игре навыки. Для этого может использоваться рабочая тетрадь баскетболиста по тактической подготовке на этапе начальной специализации, в которой предложены тактические задачи, дающие необходимые знания о командных и групповых взаимодействиях в баскетболе, а также позволяющая развивать тактическое мышление.

1. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 175 с.
2. Гагаева, Г. М. Тактическое мышление в спорте. – Теория и практика физической культуры. - 1951. – № 6. – С. 407–412.
3. Чердынцева, Е.В. Дидактические условия алгоритмизации учебной деятельности младших школьников в процессе обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е.В. Чердынцева. – Омск, 2002. – 24 с.
4. Маслов, О.Р. Тактическая подготовка в командных игровых видах спорта – психологические подходы к формированию тактического мышления / О.Р. Маслов // Вестник ВГЛУ. – 2011. – № 7 (613). – С. 178–184.

КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ»

*О.В. Валько
Витебск, УО «ВГАВМ»*

Изучив большое количество научных монографий, статей, учебников и методических пособий по «Теории и методике физического воспитания», мы обнаружили, что в этих источниках не прописана очень важная составляющая социализационного процесса в целом – понятие «адаптивная физическая социализация». Отсутствие последнего не позволяет на должном, тео-

ретико-методологическом, уровне соотнести такие понятия как: «адаптивное физическое образование», «адаптивное физическое воспитание», «адаптивная физическая культура», которые достаточно широко используются в научной литературе. Многие исследователи трактуют их либо расширительно (отождествляя адаптивное физическое образование с адаптивным физическим воспитанием), либо редуцировано – упрощенно, – включив адаптивную физическую культуру в адаптивное физическое воспитание.

Цель исследования – ввести в научный оборот понятия «адаптивная физическая социализация», которое отсутствует в «Теории и методике физического воспитания» и «Теории и организации адаптивной физической культуры».

Материал и методы. Основой исследования обозначенной проблемы являются научные источники, раскрывающие понятия «физическая социализация», «физическое воспитание», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Методами исследования выступают: анализ, синтез, восхождение от конкретного к абстрактному, сравнение, обобщение.

Результаты и их обсуждение. Анализ научной литературы показал, что в ней недостаточно разработано родовое понятие «физической социализации», которое, на наш взгляд, является одной из ключевой составляющих в «Теории и методике физического воспитания». По отношению к содержанию и объему указанного термина понятие «адаптивная физическая социализация» выступает в качестве видового. Не эксплицировав первое, невозможно, на логико-методологическом уровне соотнести второе. В научных и публицистических источниках очень часто отождествляются понятия: «процесс» («физическая социализация», «физическое воспитание») и «результат» («физическая культура»). Во многом это обусловлено тем, что в «Теории и методике физического воспитания» не прописано понятие «физическая социализация». В соответствующих учебниках и учебно-методических пособиях оно не определено даже в качестве рабочей дефиниции. В результате чего, физическое воспитание нередко рассматривается как физическая культура. Следовательно, если не соотнести родовые понятия, то невозможно это будет сделать и по отношению к видовым.

Физическую социализацию следует рассматривать как процесс приобщения и присвоение индивида конкретной системы физических, спортивных, психо-соматических, социально-психологических и культурно-оздоровительных знаний, ценностей, норм и традиций, необходимых ему для оптимизации своего анатомо-физиологического состояния, укрепления здоровья, активной деятельности. Это понятие позволяет выстроить в определенную логическую линейку, диалектически связанный между собой, следующий ряд сопряженных понятий: «физическое образование», «физическое обучение», «физическое воспитание» и «физическая культура». В этой логической линейке в качестве сознательного фактора выступает физическое образование, включающих в себя два очень важных компонента: физическое обучение и физическое воспитание.

Концептуализация перечисленных понятий позволяет нам экстраполировать эту методологическую процедуру и на другой ряд понятий, выступающих по отношению к ним в качестве видовых. К последним следует отнести: «адаптивную физическую социализацию», «адаптивное физическое образование», «адаптивное физическое обучение», «адаптивное физическое воспитание» и «адаптивную физическую культуру». Перечисленные понятия находятся в тесной диалектической взаимосвязи. Они друг друга предполагают и друг друга обуславливают.

Адаптивная физическая социализация – это разновидность физической социализации. Она представляет собой емкий и содержательный процесс, посредством которого осуществляется ресоциализация индивидов или лиц с отклонениями в состоянии здоровья, наполнение их материального и духовного бытия новым смысловым содержанием, эмоциями и чувствами, которые обеспечат каждой личности инвалида более органично и не столь болезненно интегрироваться в социум. Занятия физическими упражнениями и адаптивным спортом, физиотерапевтические процедуры и другие средства лечебной и физической реабилитации позволяют лицам с ограниченными возможностями не только сохранить оставшиеся телесные и психические ресурсы, но значительно эффективно и действенно их использовать, чтобы расширить свой коммуникативный потенциал. Занятия физическими упражнениями, в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах существенно расширяют круг их общения. Они (занятия) позволяют им приобрести друзей, новых знакомых, единомышленников, забыть о своих недугах, в итоге, сделать свою жизнь интересной и духовно богатой.

Заключение. На наш взгляд, сложность в разработке понятия «адаптивная физическая социализация», во многом обусловлена теоретико-методологическими пробелами в «Теории и методики физического воспитания» и «Теории и организации адаптивной физической культуры»: не в полном объеме эксплицированы понятия - «физическая социализация», «физическая культура» и «адаптивная физическая культура».

РАБОТА СПОРТКЛУБА ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*О.В. Головинец, Т.А. Шелешкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Развитие физкультуры и спорта – важнейшее направление молодёжной политики в Республике Беларусь. В её реализации принимают активное участие студенты, преподаватели и сотрудники высших учебных заведений. Коллектив ВГУ имени П.М. Машерова успешно решает поставленные перед ним задачи.

Цель исследования – выявление скрытых и неиспользованных резервов в сфере физической культуры и студенческого спорта, определение путей повышения эффективности патриотического воспитания и укрепления здоровья студенческой молодёжи.

Материал и методы. Исследование проведено на базе спортивного клуба ВГУ им. П.М. Машерова и основных учебных подразделений университета (факультетов и кафедр). Изучены отчёты спортклуба за последние три года. Проанализированы результаты тестирования динамики физических качеств у студентов педагогического и исторического факультетов. Проведены беседы и устные опросы членов сборных команд, взяты интервью у участников внутриуниверситетских соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Методы исследования: опрос, беседа, анкетирование, наблюдение, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Спортивный клуб является структурным подразделением университета. В его многоплановой и многогранной работе важное место занимают вопросы объединения и координации деятельности факультетов и кафедр по формированию у студентов, преподавателей и сотрудников здорового образа жизни и гражданско-патриотическое воспитание средствами физической культуры и спорта. Приоритетом является также целенаправленная работа по отбору студентов-спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях районного, городского, областного и республиканского масштабов, а также в международных соревнованиях.

Деятельность структурного подразделения планируется и осуществляется по трём основным направлениям: физкультурно-оздоровительная работа, спортивно-массовая мероприятия и спорт высших достижений.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на формирование здорового образа жизни. Здесь важно учитывать запросы студенческой молодёжи и осуществлять постоянный поиск инновационных технологий обучения. Спортклуб оказал помощь преподавателям в анкетировании студентов педагогического и исторического факультетов. Были даны методические рекомендации по проведению наиболее популярных видов оздоровительных занятий на всех факультетах университета (аэробика с элементами шейпинга и стретчинга – у девушек, атлетическая гимнастика и бодибилдинг – у юношей). Оздоровлению и повышению жизненного тонуса способствует также проведение во внеурочное время и в период зимних и летних каникул физкультурных праздников и фестивалей. В общежитиях работники спортклуба вместе со спортивными инструкторами проводят систематическую работу по вовлечению студентов в регулярные занятия физкультурой и спортом. Особую значимость приобретают также физкультурно-массовые праздники: «День защитника Отечества», «День здоровья», «День физкультурника», «А ну-ка, девушки!», «А ну-ка, Перваки!» и др.

Спортивно-массовая работа соединяет спортивные достижения и успехи с воспитанием чувства гражданственности и гордости за свой коллектив. В течение многих лет спортивным клубом совместно с кафедрой физической культуры и спорта проводятся круглогодичные спартакиады университета по десяти видам спорта. Проводятся также соревнования между общежи-

тиями. На факультете обучения иностранных граждан сформированы команды по мини-футболу и футболу, волейболу и баскетболу. Команда туркменских студентов университета становилась победителем Республиканских и Международных турниров по волейболу и мини-футболу. Регулярный характер приобрели товарищеские матчи по мини-футболу, футболу и волейболу между командами иностранных и белорусских студентов. Проводятся регулярные матчевые встречи между студентами вузов Витебской области: ВГМУ, ВГАВМ, ВГТУ, ПГУ по мини-футболу и волейболу. Также ведется совместная работа с рядом ДЮСШ гор. Витебска по таким видам спорта, как кикбоксинг, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, мини-футбол.

Доброй традицией стала круглогодичная спартакиада среди преподавателей и сотрудников. В 2016-17 учебном году университет успешно выступил в Республиканских соревнованиях «Старт поколени (плавание, волейбол и мини-футбол – 3-и места, настольный теннис – 1 место). Команда университета постоянно участвует в праздниках «Лучёсская лыжня» и «Витебская лыжня», где неизменно становится победителем или призером соревнований. Спортивным клубом разработана интересная программа спортивно-развлекательного университетского праздника «Масленица».

Спорт высших достижений достойно представлен в университете. Здесь спортивные успехи вызывают всплеск патриотизма у молодёжи. Среди нынешних студентов университета – три мастера спорта Международного класса, девять мастеров спорта. 6 студентов являются членами национальных команд Республики Беларусь по различным видам спорта и представляют страну на международных соревнованиях. В этой связи следует отметить успехи спортсменов и их тренеров, которые по праву считаются гордостью университета. Это студенты и недавние выпускники: Кальянц Владислав и Стельмахов Антон (бокс), Скиба Сергей (кикбоксинг), Коменшко Алексей (ушу), Шубенок Антон, Горохов Иван и Шавченко Евгений (тяжёлая атлетика), Кокшенцов Илья, Смычков Борис, Сафронова Карина и Сацык Олег (таэквондо), Стурченко Дмитрий и Горонец Глеб (тайландский бокс), Максимова Анна и Липовка Максим (лёгкая атлетика) и ряд других спортсменов.

Конечно, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спорте высших достижений имеются определённые упущения, недостатки и неиспользованные резервы, связанные с целым комплексом факторов объективного и субъективного порядка. Это и трудности в координации практической работы спортклуба, профильных кафедр факультета физической культуры и спорта с другими учебно-воспитательными подразделениями университета, и вопросы финансирования, и материальная база и т.д. Вместе с тем оптимизм вселяют всесторонняя поддержка и помощь руководства университета, энтузиазм самих студентов сделать свою жизнь наполненной и яркой.

Заключение. Спортклуб университета принимает активное участие в реализации государственной молодёжной политики. В этой сложной и важной работе имеются свои достижения, успехи, проблемы, неиспользованные резервы и возможности. Практический опыт свидетельствует о необходимости комплексного и интегрированного подхода в планировании, организации и осуществления всех направлений патриотического воспитания и укрепления здоровья студенческой молодёжи в тесной взаимосвязи, взаимообусловленности и единстве с учебно-воспитательным процессом университета.

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА МЕТОДОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ

*Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи связано с их низкой двигательной активностью, что может быть обусловлено физиологическими причинами, а именно, индивидуальным уровнем физической работоспособности. Существуют несколько методов оценки функционального состояния человека, среди которых можно отметить пробу RWC170, пробу Шефарда, Гарвардский степ-тест, тест Навакки и др. [1]. Для достижения цели нашего исследования мы использовали информативную и простую в выполнении функ-

циональную пробу Руфье, которая позволяет оценить работоспособность сердца при физической нагрузке.

Цель исследования – определение работоспособности сердца при физической нагрузке у студентов университета.

Материал и методы. В исследовании (ноябрь 2017г.) принимали участие студенты (юноши – n=50, девушки – n=54) биологического, филологического и художественно-графического факультетов ВГУ имени П.М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Для расчета индекса Руфье используются количественные показатели частоты сердечных сокращений в различные периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Методика состоит в том, что у испытуемого в положении лежа на спине, подсчитывается пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (P1), затем он выполняет 30 приседаний за 45 секунд, после чего сразу же ложится и у него, вновь подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2), и за последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Полученные показатели (P1, P2, P3) используются для расчета Индекса Руфье (ИР). $ИР = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200/10$. Если ИР менее 0 – у испытуемого атлетическое (спортивное) сердце; ИР – от 0,1 до 5,0 – «отлично» очень хорошее сердце; от 5,1 до 10,0 – «хорошо» хорошее сердце; от 10,1 до 15,0 – «удовлетворительно» сердечная недостаточность средней степени; от 15,1 до 20,0 – «плохо» сердечная недостаточность сильной степени.

Результаты и их обсуждение. Как показало проведенное исследование (Таблица 1) имеются определенные различия в полученных результатах между девушками и юношами. Так, всего лишь у 4% обследованных девушек работоспособность сердца оценивается на «отлично», у юношей этому критерию соответствуют 11,1% студентов (+7,1% к показателю девушек); «хорошая» работоспособность сердца наблюдается у 36% девушек, и у 55,5% юношей (+19,5% к показателю девушек); «удовлетворительная» – у 44% девушек и у 29,6% юношей (-14,4% от показателя девушек); «плохая» - у 16% девушек и у 3,8% юношей (-12,2% от показателя девушек). По нашему мнению, реально оценить работоспособность сердца можно суммировав показатели «отлично» и «хорошо», а также «удовлетворительно» и «плохо» как у девушек, так и у юношей. В этом случае «отлично» и «хорошо» можно рассматривать как «норму», а «удовлетворительно» и «плохо» - как отклонение от «нормы». Таким образом, у 40% девушек и 56,6% юношей показатели работоспособности сердца находятся в «норме», а у 60% девушек и 33,4% юношей (исходя из критериев оценки) может наблюдаться сердечная недостаточность средней или сильной степени, что необходимо учитывать при проведении учебных занятий по «физической культуре».

Таблица 1 – Оценка работоспособности сердца по индексу Руфье

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«плохо»
девушки (n=54)			
4%	36%	44%	16%
юноши (n=50)			
11,1%	55,5%	29,6%	3,8%

Заключение. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать при прохождении медицинского осмотра студентами, для распределения их по состоянию здоровья по медицинским группам, использовать пробу Руфье для более объективной оценки их функционального состояния.

1. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / под ред. И.Б.Ушакова. – М: Медицина, 2007. – 247 с.

ТРЕНАЖЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В настоящее время общество начинает осознавать ту ответственность, которую оно несет перед людьми, имеющими в силу определенных обстоятельств, ограниченные двигательные возможности. Вовлечение этих людей в полноценную жизнь невозможно без развития их двигательных способностей [1].

В нашей работе мы не изобретали ничего нового, просто уже известное адаптировали к новым условиям эксплуатации, получив в итоге тренажерный комплекс, используя который, люди с ограниченными возможностями смогли бы в какой-то мере реализовать свой двигательный потенциал, развивая и совершенствуя двигательные способности [2, 3].

Цель работы – создание тренажерного комплекса для развития двигательных способностей людей с ограниченными двигательными возможностями.

Материал и методы. Материалом исследования являлась специальная литература, посвященная проблемам технического обеспечения спортивной деятельности. Методы исследования: анализ, осмысление, обобщение научно-технических разработок в спортивной деятельности.

Результаты и обсуждение. На рис.1 представлено тренажерное устройство на котором занимающийся с штангой в руках, выполняя сгибание и разгибание предплечья в локтевом суставе (л. сустав фиксируется в упоре на горизонтальной части тренажерного устройства) может тренировать группы мышц плеча (плечевую, двуглавую, дельтовидную) и предплечья (сгибателей и разгибателей запястья и пальцев).

На рис.2 штанга в исходном положении находится сзади на плечах занимающегося в руках. При выполнении наклона вперед и возвращении в исходное положение происходит тренировка трапециевидной, широчайшей, длиннейшей мышц спины и выпрямителя позвоночника. Траектория движения занимающегося во время выполнения упражнения определяется регулируемыми по высоте дугообразными направляющими на концах которых находятся ограничители, которые не позволяют «придавить» занимающегося штангой при выполнении наклона.



Рис. 1

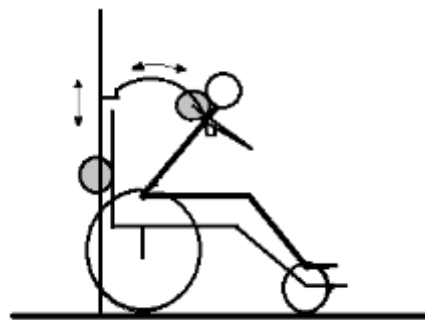


Рис. 2

На рис. 3 изображено тренажерное устройство на котором занимающийся в исходном положении находится в упоре на согнутых руках на параллельных направляющих («брусках») горизонтально установленных на стойках. Выпрямляя руки в локтевых суставах занимающийся приподнимается над коляской, сгибая – опускается вниз. При этом, тренируются большая грудная мышца, дельтовидная и трехглавая мышцы плеча и мышцы предплечья.

Тренажерное устройство на рис. 4 позволяет повысить функциональные возможности организма занимающегося за счет тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Устройство состоит из нескольких (4-х) параллельно расположенных с возможностью вращения валиков (цилиндрической формы), на которых устанавливается коляска. Занимающийся вращает руками большие колеса коляски варьируя при этом, прилагаемые для этого усилия и частоту движения (темп) руками.

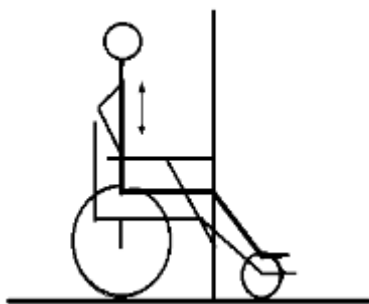


Рис. 3

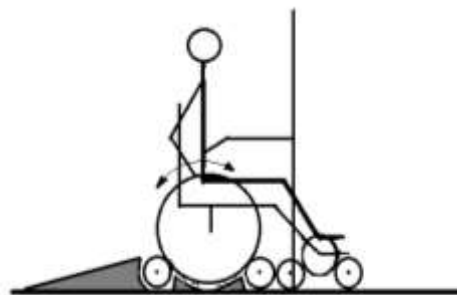


Рис.4

На рис.5 занимающийся выполняет подтягивания (сгибание или полусгибание рук в висе) расположившись с коляской между двух стоек и держась за установленную на них перекладину. При выполнении этого упражнения активно работают мышцы рук, плеча и лопатки, большие грудные мышцы.

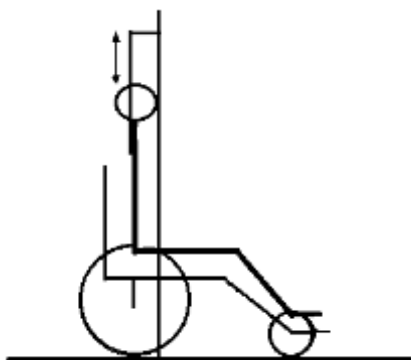


Рис. 5

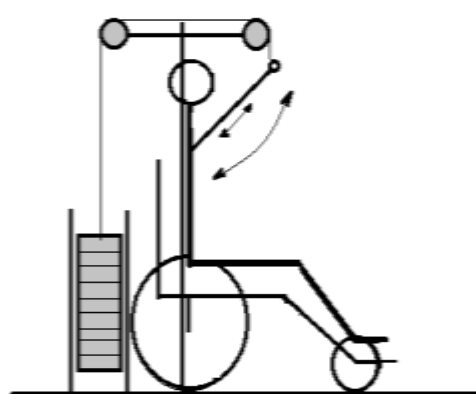


Рис. 6

На рис.6 занимающийся держась руками за перекладину, подвижно по центру закрепленную к тросику, который через систему блоков присоединен к грузу, выполняет движение прямыми (полусогнутыми) руками сверху вниз, либо сгибая руки в локтевых суставах подтягивает перекладину к груди. При выполнении этих движений происходит тренировка мышц плеча (двуглавой, трехглавой, дельтовидной) и предплечья, больших грудных и трапециевидных мышц. Кроме них, в работе участвуют мышца поднимающая лопатку, надостная и подостная мышцы, малая и большая круглые мышцы.

Элементы тренажерных устройств, изображенные на рис. 1, 2, 3, 5, 6 могут регулироваться по высоте и длине в вертикальной и горизонтальной плоскостях в зависимости от анатомических особенностей (длины конечностей и туловища) занимающихся.

Заключение. Основываясь на результатах аналитического исследования научнотехнической литературы нами был разработан тренажерный комплекс, позволяющий развивать двигательные способности людям с ограниченными двигательными возможностями. Представленные варианты тренажерного комплекса не являются статичными и могут быть усовершенствованы в зависимости от условий выполнения двигательных действий и необходимости развития тех или иных двигательных способностей.

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 451 от 13.06.2017г. Национальный план действий по реализации в Республики Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017 – 2025 годы.
2. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и реакции инвалидов / Ю.Н. Верхало. – Москва : Советский спорт, 2004. – 531 с.
3. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В.А. Буланов. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.

ВЛИЯНИЕ ДЖАМПИНГ-ФИТНЕСА НА КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А.В. Каныгина¹, П.И. Новицкий²

¹Витебск, ВГМУ

²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения успешно находит решение использованием средств и методов оздоровительной физической культуры, в том числе – оздоровительного фитнеса. Не маловажное значение средства оздоровительной физической культуры и, так называемые, оздоровительные системы, играют в решении проблемы рациональной организации свободного времени учащейся молодежи, работников умственного труда и творческих профессий, испытывающих умственное и психофизическое утомление после напряженного трудового дня (учебы), необходимость полноценного психологического отдыха и восстановления.

В настоящее время социокультурные и экономические факторы, необходимость удовлетворения запросов различных слоев и разновозрастных групп населения, создали широкие возможности реализации в практике фитнес-индустрии диверсификационного подхода (возникновение и внедрение разнообразных вариантов одного вида занятий фитнесом) [1].

В числе наиболее популярных и привлекательных у женского населения, в оздоровительном фитнесе выступают, прежде всего, различные направления аэробики. Одним из новых таких направлений, получающих сегодня в Беларуси все большее распространение, является разновидность оздоровительной аэробики джампинг-фитнес.

Ранее проведенные нами исследования подтвердили эффективность внедрения оздоровительной аэробики (в частности на основе упражнений Тай-бо) в образовательный процесс учреждения высшего образования. Установлены потенциальные возможности занятий этим видом аэробики для укрепления здоровья, повышения функционального состояния и двигательной подготовленности студенток, положительного влияния занятий на когнитивные процессы занимающихся (по показателям умственной работоспособности) [2].

В настоящее время нами осуществляется разработка программы джампинг-фитнеса для занятий в группах здоровья женщин среднего возраста. Планирование и содержание практических занятий должно обеспечить поддержание и (или) повышение уровня здоровья, функционального состояния и двигательной подготовленности женщин. Не менее важной стороной занятий группы здоровья джампинг-фитнесом является снятие психоэмоционального напряжения и умственного утомления связанного с профессиональной деятельностью занимающихся (в данном случае педагогические работники и сотрудники учреждения высшего образования медицинского профиля). Отсутствие в научной литературе данных о влиянии физической и психоэмоциональной нагрузки занятий джампингом на состояние когнитивных процессов женщин среднего возраста предопределило цель выполненного нами исследования.

Цель исследования – исследовать влияние занятий оздоровительной аэробикой джампинг-фитнес на когнитивные процессы женщин среднего возраста.

Материал и методы. В исследовании приняли участие женщины, сотрудники УО «Витебский государственный медицинский университет» в возрасте $35 \pm 7,5$ лет ($n=16$). Для изучения реакции когнитивных процессов на специфические физическую и психоэмоциональную нагрузки, воздействующие на организм женщины в процессе практического занятия джампинг-фитнесом проводился корректурный тест с использованием таблицы Анфимова. В таблице Анфимова, начиная с первой верхней строки, последовательно просматривая буквы в направлении слева направо, в течение 4 минут в максимально быстром темпе вычеркивались все встречающиеся буквы И и буквы К. По результатам корректурного теста в начале и в конце занятия у каждого участника исследования определялись количественные (количество просмотренных знаков; объем зрительной информации; скорость переработки информации) и качественные показатели умственной работоспособности (количество ошибок, допущенных при просмотре знаков по корректурной таблице; коэффициент точности выполнения задания; коэффициент умственной продуктивности; показатель устойчивости внимания). Полученные результаты сравнивались с ориентировочными критериями оценки умственного труда [3].

Результаты и их обсуждение. Результаты сравнительного анализа среднестатистических данных корректурного теста в начале и в конце занятия джампинг-фитнесом выявили положительные сдвиги во всех исследуемых количественных и качественных показателях умственной работоспособности. В частности количество просмотренных знаков таблицы Анфимова и объем зрительной информации повысились на 7,6% ($p<0,05$), а скорость переработки информации увеличилась на 16,39% ($p<0,05$). Количество вычеркнутых в течение 4 минут букв и коэффициент точности выполнения задания у участниц занимавшихся фитнес- джампингом в повторном тесте (после занятия) достоверно возросли ($p<0,05$), соответственно на 11,7% и 13,29%. В конце занятия у женщин так же регистрировались более высокие значения коэффициента умственной продуктивности (среднестатистический прирост составил 21,69% ($p<0,05$)). Из всех исследованных показателей, наибольший сдвиг (на 59,72% ($p<0,05$)) отмечен в повышении устойчивости внимания женщин при выполнении корректурного теста.

В соответствии с оценкой результатов корректурного теста по критериям умственного труда, после занятия джампингом по показателю «количество труда – просмотрено знаков» увеличилось количество женщин с оценкой «отлично» с 43,75% до 56,25%. Оценки показателя «количество труда – допущено ошибок» перед началом занятия у его участниц распределились следующим образом: «удовлетворительно» у 12,5%, «неудовлетворительно» у 81,25% и «отлично» у 6,25% женщин. После занятия этот показатель с оценкой «отлично» регистрировался уже у 12,5% женщин; оценку показателя «количество труда – допущено ошибок» «хорошо» и «удовлетворительно» имели по 18,75% участниц исследования, «неудовлетворительно» – 50%.

Закключение. Выполнение комплекса упражнений оздоровительной аэробики джампинг-фитнеса сопровождается достоверно значимым ($p<0,05$) повышением у женщин среднего возраста количественных и качественных показателей умственной работоспособности, по сравнению с их значениями, регистрируемыми корректурным тестом Анфимова перед началом занятия.

1. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб.: СПбГУЭФ, 2006 – 208 с.
2. Позняк, В.Е. Влияние оздоровительной аэробики (Тай-бо) на умственную работоспособность студентов учреждений высшего образования медицинского профиля / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9-10 апреля, 2017 г.: в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] / В.Е.Позняк, Ж.А.Позняк, П.И.Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. – С. 387-388.
3. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии: Учеб. пособие для студентов биол. спец. пед. ин-тов/ А.А.Гуминский, Н.Н.Леонтьева, К.В.Маринова.- М.: Просвещение, 1990. – 239 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ БОЕВЫХ ЗАДАЧ НА МЕСТЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Н.И. Кравченя¹, Э.С. Питкевич²
¹Филиал ИППК УГЗ МЧС Беларуси
²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Ежегодно в мире происходит большое число аварий, катастроф и стихийных бедствий, природные, техногенные, экологические катаклизмы. Все они влекут за собой многочисленные жертвы людей, наносят значительный материальный ущерб и огромный комплекс сложнейших проблем.

В связи с ростом количества и тяжести последствий чрезвычайных ситуаций одной из наиболее значимых профессий является деятельность спасателя. Сложность её заключается в воздействии экстремальных факторов различного характера, многообразии трудовых задач, значительной физической и психологической нагрузки, что предполагает высокие требования к личности, в частности, к его профессиональной готовности.

Умение быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизнь людей, работа в нестандартных условиях с ненормированным режимом работы и дефицитом информации являются спецификой работы специалиста экстремального профиля. Неопределённость складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющейся ситуации, напряжённая работа внима-

ния, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Анализ научно-методической литературы и практической деятельности спасателей-пожарных показал, что профессия спасателя имеет специфические особенности, основными из которых являются: высокие уровни опасности, травматизма, стрессогенности, рискованности, ответственности, связанные с неопределенности ситуации и действиями в условиях ограниченного пространства и дефицита времени.

Исходя из выше сказанного можно с уверенностью говорить о том, что достаточно важно оценивать физическую готовность спасателей к риску во время проведения аварийно-спасательных работ, для того чтобы при необходимости была возможность провести коррекционные мероприятия, дабы избежать негативных последствий риска в жизни человека.

Таким образом, выполнение боевых задач по тушению пожаров, работе в среде непригодной для дыхания, оказание первой помощи пострадавшим диктует высокие требования к физической подготовленности спасателей-пожарных и является актуальной темой для исследования, что явилось толчком для определения темы исследования: «Определение физической подготовленности спасателей – пожарных для реализации боевых задач на месте ЧС»

Цель исследования – определить состояние профессионально-прикладной физической подготовленности слушателей филиала ИППК УГЗ МЧС Беларуси и определить пути ее совершенствования.

Материал и методы. Исследование проводилось (2017–2018гг.) в филиале ИППК УГЗ МЧС Беларуси, со слушателями, обучающимися по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих «Спасатель-пожарный 7 разряда».

Для достижения физической подготовки слушателями филиала использовались следующие контрольные упражнения:

- бег на 1000 м. (общая выносливость).
- бег на 3000 м. (общая выносливость).
- челночный бег 4×100 м. (скоростная выносливость).
- подтягивание на перекладине (силовые качества).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества).

Для достижения поставленной цели использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно - педагогические испытания и математически-статистический анализ.

С целью выявления индивидуальных особенностей слушателей к уровню физической подготовленности использовались следующие методы: Гарвардский степ-тест, тест PWC170 (Physical Working Capacity).

Результаты и обсуждение. В исследовании оценивались следующие антропометрические параметры: рост в сантиметрах, вес в килограммах, окружность грудной клетки в сантиметрах на вдохе и выдохе, индекс массы тела.

В наших исследованиях использовались нормативы, содержащие упражнения профессионально-прикладной направленности для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, которые определены инструкцией «О порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» утвержденной приказом Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 12.01.2016 № 10.

Уровень работоспособности спасателей-пожарных оценивался с помощью теста Гарвардского степ-теста и PWC170 (Physical Working Capacity) по стандартной методике. Критерием прекращения проб было достижение частоты сердечных сокращений 170 уд/мин. Данная проба была проведена каждому испытуемому три раза.

В процессе исследования использовался соревновательный метод между взводами для достижения результата, а бальную систему использовали для мотивации слабоуспевающих спасателей к росту своих показателей.

Обучение работников в филиале «ИППК» УГЗ МЧС Беларуси по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих «Спасатель-пожарный» является новым и перспективным направлением. Где предъявляются высокие требования к уровню профессиональ-

но-прикладной физической подготовленности выпускников по профессии «Спасатель-пожарный».

Проведенная исследовательская работа послужила основанием для разработки более углубленной и насыщенной программы по физической подготовке со слушателями филиала, которая направлена на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Заключение. Оптимально организованные регулярные тренировки, как на свежем воздухе, так и непригодной для дыхания среде, при нормальных и высоких температурах, позволяют значительно улучшить физическую подготовку спасателей-пожарных, увеличить выносливость и психологическую устойчивость, а также способность более эффективно выполнять свои служебные обязанности на месте ЧС.

1. Бабич, В.Е. Полевое тестирование физической подготовленности спасателей-пожарных / В.Е. Бабич // ЧС: образование и наука. – 2016. – № 1. – С. 50-55.
2. Сигневич, В.В. Особенности профессиональной подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям по профессии "Спасатель-пожарный" / В.В. Сигневич // ЧС: образование и наука. – 2013. – № 2. – С. 99-105.

СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ К НАСТУПЛЕНИЮ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЛИЦ, ПРИВЛЕЧЕННЫХ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

*Т.Ю. Крестьянинова, А.А. Синютин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Наступление пенсионного возраста является важным периодом в жизни человека, в нем происходит преобразование личности, приспособление ее к новым условиям социальной среды. От того, как быстро и успешно пройдет адаптация, зависит в дальнейшем как соматическое так и психологическое самочувствие человека. В этот период важным выстраивание взаимоотношения личности с окружающими, поведение в конфликтных ситуациях, способность отстаивать свое достоинство, свою самость, использование адекватных механизмов психологической защиты.

Целью настоящей работы являлось: выявить влияние регулярной физической нагрузки на нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности и личностно-адаптивный потенциал.

Материал и методы. С помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» нами было спланировано и проведено исследование индивидуально-психологических особенностей 40 женщин, слушателей народного социального университета, в возрасте от 55 до 75 лет (г. Витебск) [1]. Народный социальный факультет выполняет функцию переходного коллектива в процессе адаптации к прекращению трудовой деятельности. Группа женщин была разделена на подгруппы А и В по 20 человек. Слушатели подгруппы В одним из факультативов выбрали занятия фитнесом 3 раза в неделю по 45 минут. Опросник «Адаптивность» предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических, психофизиологических характеристик, в разрезе нервно-психического и социального развития. Основу метода составляет представление об адаптации, как о непрерывном процессе динамического приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям среды, профессиональной и социальной деятельности. Опросник содержит шкалы: нервно-психическая устойчивость (НПУ), коммуникативные способности (КС), моральная нормативность (МН), личностный адаптивный потенциал (ЛАП). Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты и их обсуждение. По шкале «Нервно-психическая устойчивость»: высокие показатели нервно-психической устойчивости имели 11 человек в подгруппе А и 17 человек в подгруппе В. У них выявлен высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Эти женщины имеют адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, таким образом их мнение о себе и окружающих совпадает с мнением других. Средние показатели НПУ имели 7 человек в подгруппе А и 2 человека в подгруппе В. Женщины этой группы характеризуются средним уровнем НПУ и поведенческой регуляции, незначительными склонностями к нервно-психическим срывам, склонностью к повышению или занижению самооценкой и слегка искаженным восприятием действительности, своих нравственных и деловых качеств, они могут управлять своим поведением, самокритичны и способны к само-

контролю при незначительных срывах. Достаточно легко приспосабливаются к изменчивости социальных факторов среды. Низкие показатели нервно-психической устойчивости показали 3 человека в подгруппе А и 1 человек в подгруппе В.

Таблица 1 – Адаптационные возможности личности у лиц обследованных лиц

Шкала	Высокие показатели				Средние показатели				Низкие показатели			
	Подгруппа А		Подгруппа В		Подгруппа А		Подгруппа В		Подгруппа А		Подгруппа В	
	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%
НПУ	11	55	17	85	7	35	2	10	3	15	1	5
КС	7	35	14	70	10	50	4	20	3	15	2	10
МН	17	85	18	90	2	10	1	5	1	5	1	5
ЛАП	8	40	15	75	10	50	3	15	2	10	2	10

По шкале «Личностно-адаптивный потенциал»: высокие результаты показали 8 человек из подгруппы А и 15 человек из подгруппы В. Представители этой группы быстро и легко адаптируются к новой обстановке, безболезненно входят в новый коллектив, способны адекватно ориентироваться в различных ситуациях, вырабатывают новую стратегию поведения, не конфликтны, характеризуются высокой эмоциональной устойчивостью. Средние результаты показали 10 женщин из подгруппы А и 3 женщины из подгруппы В. У них выявлена невысокая эмоциональная устойчивость. Могут возникать асоциальные срывы, агрессивность, конфликтность. Низкие показатели у 2 женщин из подгруппы А и такого же количества из подгруппы В. У них с большой вероятностью возможны нервно-психические срывы, психическое состояние очень часто находится в пограничной области.

По шкале «Коммуникативные способности»: высокие показатели показало 7 женщин из подгруппы А и 14 из подгруппы В. У них высокий уровень общения. Легко устанавливают контакты с окружающими, не конфликтны. Способны стать неформальным лидером в коллективе. Средние показатели 10 женщин из подгруппы А и 4 из подгруппы В. Они характеризуются стремлением к общению, легко устанавливают контакт с людьми, обычно не конфликтны. Низкие показатели у 3 женщин из подгруппы А и 2 из подгруппы В. У них имеются затруднения в построении контактов с окружающими, агрессивность, высокая конфликтность. Причины затрудненного общения видятся в недостаточной авторитетности из-за низкого уровня физического, психического, и умственного развития.

По шкале «Моральная нормативность» по 19 женщин в обеих подгруппах проявили высокие и средние показатели. Они реально оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на принятые нормы поведения. Низкие показатели были выявлены у 3 человек из обеих подгрупп. Эти женщины не способны реально оценивать себя.

Сравнивая, показатели между подгруппами А и В, выявлено, что в подгруппе В достоверно больше лиц с высокими показателями шкал НПУ, КС, ЛАП.

Заключение. Таким образом, данные нашего исследования подтверждают то, что скорость и качество адаптации к наступлению пенсионного возраста во многом зависит от того, насколько реально человек может оценить себя и свои социальные связи, соизмеряет потребности с возможностями, осознают мотивы своего поведения. Искаженное, слабо развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, и сопровождается нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности, повышенной конфликтностью, изменением состояния здоровья. Лица, занимающиеся регулярной физической нагрузкой, имеют большую нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности и личностно-адаптивный потенциал.

1. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. - 672 с.

ИЗУЧЕНИЕ НАЛИЧИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЗНАНИЙ О ВРЕДЕ ДОПИНГОВ

*Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни.

Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни [1]. Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма, причиной которых являются большие физические нагрузки и не соблюдении норм здорового образа жизни.

Цель исследования – изучение и оценка качества проведения профилактического направления медицинской помощи спортсменам различной квалификации с учетом их антидопингового контроля.

Материал и методы. Изучены планы работы и отчетная документация лечебно-профилактического учреждения здравоохранения «Витебский областной диспансер спортивной медицины».

Для выяснения наличия знаний по антидопинговому контролю у спортсменов проведено тестирование студентов факультета физической культуры и спорта, систематически участвующих в соревнованиях. Опросник теста разработан Национальным антидопинговым агентством Республики Беларусь и предложен для изучения во время научно- практического семинара по повышению квалификации специалистам по физической культуре и спорту не базе Учреждения образования «Витебское государственное училище олимпийского резерва».

Студенты факультета физической культуры и спорта в основном являются его выпускниками, имеют большой спортивный стаж и опыт участия в международных соревнованиях, что представляет научный интерес для наших исследований.

В медицине все мероприятия допинг - контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг контроль - это сложный многоступенчатый процесс, включающий планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций. Каждый из разделов допинг - контроля основан на Кодексе, международных стандартах WADA, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве [2].

Результаты и их обсуждение. Студентам предложено 11 вопросов с 5 вариантами ответов. Основные из них:

- Кто имеет право тестировать белорусского спортсмена?
- Когда спортсмена должны уведомить о тесте?
- В какой последовательности проходит процедура?
- Кто может присутствовать?
- Последовательность действий?
- Несовершеннолетний спортсмен?
- Списки запрещенных препаратов?
- Действия офицера допинг - контроля?

Ответы тестируемых были почти однотипными (в 95%), студенты показали высокую значимость данного контроля и выразили пожелания более углубленного изучения допингов и их вредное влияние на здоровье на учебных занятиях по спортивной медицине.

На вопросы анонимной анкеты о наличии знаний о запрещенных препаратах и их использовании студентами на тренировках и соревнованиях спортсмены не показали достаточного объема информации. Этот факт может являться следствием того, что спортсмены, обучающиеся

ся в университете, не имеют спортивной квалификации международного уровня и только 4 студента проходили допинг – контроль.

После изучения и проведения тестирования эти студенты утвердительно ответили на правильность прохождения ими допинг – контроля во время соревнований и, с их слов, пробы оказались отрицательными.

Характерно, что студенты на первое место для достижения спортивных результатов поставили ответ «хорошее питание с применением витаминов», «пищу богатую белками», причем студенты из Туркменистана (мастера спорта) в тяжелых видах спорта. Ответов, даже анонимных, о применении допингов не получено.

Данный результат может быть следствием того, что в УЗ «Витебский ОДСМ» проводится планомерная антидопинговая работа среди учащихся учебно - спортивных учреждений, спортсменов национальных команд, спортивных федераций согласно ежегодного плана работы.

Направления в работе: проведение врачами спортивной медицины антидопинговой работы среди учащихся области, спортсменов национальных команд, спортивных федераций, клубов; оказание консультативной помощи по вопросам применения разрешённых фармакологических препаратов и методов допинг - контроля при выездах врачей диспансера в закрепленные области.

За 2016 год в закрепленных ДЮСШ города врачами прочитано 25 тематических лекций «Допинг и спорт», «Запрещенные вещества и методы», «Допинг и спорт не совместимы», «Понятие о допинге». Врачами спортивной медицины активно оказывается консультативная помощь по вопросам применения разрешенных фармакологических препаратов, методов, допинг - контроля. На сайте диспансера (www.sportdispanser.by) один из разделов посвящен антидопинговой работе. Тренеры и спортсмены могут получить актуальную информацию о запрещенных веществах и методах на текущий год (согласно Международного кодекса ВАДА), а также по некоторым вопросам непосредственно допинг – контроля. На сайте размещена ссылка на официальный сайт Национального антидопингового агентства Республики Беларусь, где в «черных списках» Международного Олимпийского Комитета находится 142 препарата, не считая их аналогов и заменителей: 30 видов анаболических, 32 вида диуретиков, 4 вида пептидов, 42 вида стимуляторов, 34 вида наркотиков [3].

Заключение. Таким образом, нами изучены вопросы наличия необходимых знаний у спортсменов о вреде допингов и правилах проведения у них антидопингового контроля и профилактической направленности работы учреждений здравоохранения.

1. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.- метод.пособие / В.С. Глушанко [и др.] под ред. проф. В.С. Глушанко. –Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
2. Платонов, В.Н., Олейник, С.А., Гунина, Л.М. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.
3. Репкина, Е.Н. Антидопинговый справочник спортивного журналиста. – М.: Транс Лит, 2010. – 48 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*К.П. Михайлова, Ю.Н. Халанский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В процессе спортивной тренировки происходят морфологические и функциональные изменения в организме легкоатлета, которые принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов, и прежде всего уровень физической подготовленности спортсмена [1].

Рост мастерства спортсменов, показание высокого результат на соревнованиях во многом зависит от качества учебно-тренировочного процесса, который осуществляется на основе ряда принципов.

Эффективная система управления тренировочным процессом предполагает регулярное получение информации об уровне физической подготовленности спортсменов.

Цель исследования – определить возможность комплексной оценки физической подготовленности юных спринтеров для коррекции их учебно-тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки.

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе СДЮШОР г. Витебска. Тестирование проводилось в группе начальной подготовки первого года обучения в возрасте 11–12 лет. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, включающее разработанную бальную оценку уровня физической подготовленности спортсменов, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса требует учета индивидуальных способностей детей. Различия в уровне проявления этих способностей многообразны и выражаются: в состоянии здоровья детей; в неодинаковом уровне физической подготовленности; в особенностях биологического развития; в объеме знаний и двигательных умений детей; в характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения); в физической работоспособности детей; в разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению; в неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном) и др. [2].

Таблица 1 – Результаты комплексной оценки физической подготовленности спортсменов

Фамилия, имя обследуемого	60 м, с	Б а л л	300 м, с	Б а л л	Мета- ние мя- ча, м	Б а л л	Тройной прыжок с места, м	Б а л л	Сумма баллов
Барановская В.	8.9	4	55.03	5	26.78	5	6.00	4	23
Бордович Р.	8.7	5	52.53	4	37.00	5	6.29	4	23
Войцеховский К.	8.7	5	52.48	5	37.09	5	6.32	5	25
Гоев Ж.	8.7	5	52.46	5	37.07	5	6.35	5	25
Завершинская Д.	8.4	5	56.00	4	27.30	5	5.90	4	23
Запариванный А.	8.9	4	52.90	4	37,12	5	6.22	4	21
Никитенко П.	8.9	4	56.00	4	25.04	5	5.28	5	22
Одинцов М.	9.0	4	53.00	3	38.00	5	6.20	4	20
Приставко Е.	9.0	4	52.00	5	36.09	4	6.00	4	21
Ульянов Д.	9.1	3	55.06	4	37.13	5	6.12	4	20

Поскольку, применяемые для тестирования физические упражнения позволяют характеризовать состояние и уровень проявления двигательных способностей занимающихся, основанные, вероятно, в силу возраста, на природных задатках, то результаты, приведенные в таблице 1, позволяют оценить индивидуальный уровень различных сторон физической подготовленности каждого спортсмена. Отмечается, что наиболее высокий показатель в развитии быстроты имеет Д.Завершинская, между тем у неё достаточно слабые показатели в скоростно-силовой подготовке. А, например, Д.Ульянов имеет невысокий показатель в быстроте, зато уровень скоростно-силовой подготовленности у него выше среднего обследованных спортсменов.

Таким образом, уже на этапе начальной подготовки можно с достаточной долей вероятности определять сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, что позволит точнее определять направленность тренировочного процесса, и, при необходимости, своевременно его корректировать.

Полученные данные можно использовать не только в целях индивидуализации учебно-тренировочного процесса, но и для ранжирования спортсменов. Например для зачисления в группу или перевода на следующий год обучения. Для чего можно использовать прилагаемую ниже таблицу 2.

Таблица 2 – Суммарная оценка уровня физической подготовленности спортсменов

Сумма баллов	Уровень подготовленности
22 и более	Отлично
17–21	Хорошо
12–16	Удовлетворительно
11 и менее	Не удовлетворительно

Заключение. Проведя исследование, в котором использовалось комплексное тестирование для определения уровня различных сторон физической подготовленности: быстроты, выносливости и скоростно- силовых качеств, можно заключить, что предложенная нами методика бальной комплексной оценки уровня физической подготовленности, позволяет не только способствовать совершенствованию различных сторон физической подготовленности, но и соотносить спортсменов по уровню их суммарных значений. Предложенные результаты способствуют более объективному оцениванию уровня физической подготовленности спортсменов, а так же возможности коррекции учебно-тренировочного процесса, что в целом направлено на достижение в дальнейшем высоких спортивных результатов.

1. Зациорский, В.М. Механическая работа и энергия при локомоциях человека / В.М.Зациорский, Н.А.Якунин. Физиология человека. – М., 2002. – Том. – № 4. – С. 579–596.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 1991. – 543 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ ЧЛЕНОВ КЛУБНОГО ДОМА «КРЫЛЬЯ НАДЕЖДЫ» Г. ВИТЕБСКА

Е.С. Остапюк¹, П.И. Новицкий²

¹*Витебск, УО «ВГМУ»*

²*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время средства оздоровительной физической культуры научно обосновано и общепризнано, являются эффективной составной частью комплексной реабилитации лиц с особенностями психофизического развития. Проблематика научных исследований в этом направлении больше связана с поиском и обоснованием именно тех средств физической активности, которые в наибольшей мере отвечают запросам (целям и задачам) реабилитационной и (или) коррекционной программы с конкретным (по особенностям развития, нозологии и степени нарушений различных систем организма, личности и др.) контингентом населения, применимы в конкретных условиях реализации таких программ (в организациях и учреждениях образования, здравоохранения, социальной защиты населения и др.). Именно эта проблема определила выбор проводимого нами исследования заключающегося в научной разработке методических рекомендаций по организации и методике занятий скандинавской ходьбой лиц с психическими и поведенческими расстройствами в условиях Клубного дома. Появившиеся в республике Клубного дома реализующие комплекс коррекционных задач и мероприятий в отношении данного контингента населения, предполагают в том числе создание условий для активного досуга членов «клуба» [1], укрепление их физического и психического здоровья посредством целенаправленного систематического использования конкретных (адекватных) средств.

К одним из таких средств мы отнесли скандинавскую ходьбу, которая наряду с оптимизацией двигательной активности в условиях групповых занятий может позитивно влиять на общий психологический микроклимат, самочувствие и настроение занимающихся, что крайне значимо в комплексной реабилитации людей, имеющих расстройства психики и проблемы поведения в социуме.

Цель представленного исследования заключалась в изучении влияния систематических занятий скандинавской ходьбой (более 1 месяца) на психологическое состояние (самочувствие, активность, настроение) лиц с психическими и поведенческими расстройствами.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе Клубного дома «Крылья надежды», открытого в г. Витебске в феврале 2017 года. Наблюдались 8 посетителей клубного дома в

возрасте 30-50 лет, которые участвовали в организованных нами занятиях скандинавской ходьбой. Положительное влияние этих занятий на их эмоциональное состояние уже отмечалось в ранее выполненном исследовании (Остапюк Е.С., Новицкий П.И., 2017) [2].

Для оценки самочувствия, активности, настроения был использован опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Участникам исследования предлагалось описать свое состояние, которое они испытывали в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 его полярных характеристик. В каждой паре нужно было выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывала состояние участника и отметить ту цифру, которая соответствовала степени (силе) выраженности данной характеристики [3]. Сбор материала по опросникам осуществлялся в первые месяцы функционирования клубного дома и через 1,5 месяца, проводимых здесь (2–3 раза в неделю) занятий скандинавской ходьбой.

Результаты и их обсуждение. Результаты обработки опросников САН до начала занятий скандинавской ходьбой (исходные данные) и через 1,5 месяца таких занятий в клубном доме представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка самочувствия, активности, настроения занимающихся скандинавской ходьбой

Имя	Баллы по шкалам САН (оценка степени выраженности показателей)					
	Исходный срез (апрель)			Через 1,5 месяца (май)		
	Самочувствие	Активность	Настроение	Самочувствие	Активность	Настроение
1. Юлия	48 (с)	35 (с)	37(с)	59 (в)	55 (в)	46 (с)
2. Иван	66 (в)	51 (в)	62 (в)	69 (в)	61 (в)	66 (в)
3. Павел	29 (н)	34 (с)	38 (с)	33 (с)	47 (с)	51 (в)
4. Сергей	41 (с)	43 (с)	33 (с)	52 (в)	60 (в)	62 (в)
5. Елена	38 (с)	38 (с)	42 (с)	55 (в)	47 (с)	62 (в)
6. Борис	29 (н)	24 (н)	26 (н)	37 (с)	51 (в)	39 (с)
7. Ольга	55 (в)	29 (н)	61 (в)	66 (в)	45 (с)	68 (в)
8. Инна	33 (с)	51 (в)	28 (н)	54 (в)	51 (в)	36 (с)
Средние значения ($\bar{X}$)	42,37	38,12	40,87	53,12	52,12	53,75
	40,45 (САН)			52,99 (САН)		

Примечание: (н – низкая оценка, с – средняя оценка, в – высокая оценка)

Обращает внимание, что у всех участников исследования во всех изученных показателях САН через 1,5 месяца занятий регистрировались в большей или меньшей степени положительные изменения ($p < 0,05$). Наибольший положительный сдвиг (36,7%) наблюдался в показателе связанном с подвижностью, скоростью и темпом протекания психических функций: активностью. Эмоциональное состояние, характеризующее настроение изменилось на 31%, самочувствие (сила, здоровье, утомление) – на 25,3%.

Средние арифметические значения индивидуальных суммарных значений САН, так же показали абсолютно у каждого участника занятий скандинавской ходьбой позитивные сдвиги ($p < 0,05$), в регистрируемых исходных и последующих (после полуторамесячного периода занятий) уровнях самочувствия, активности и настроения (см. рисунок 1).

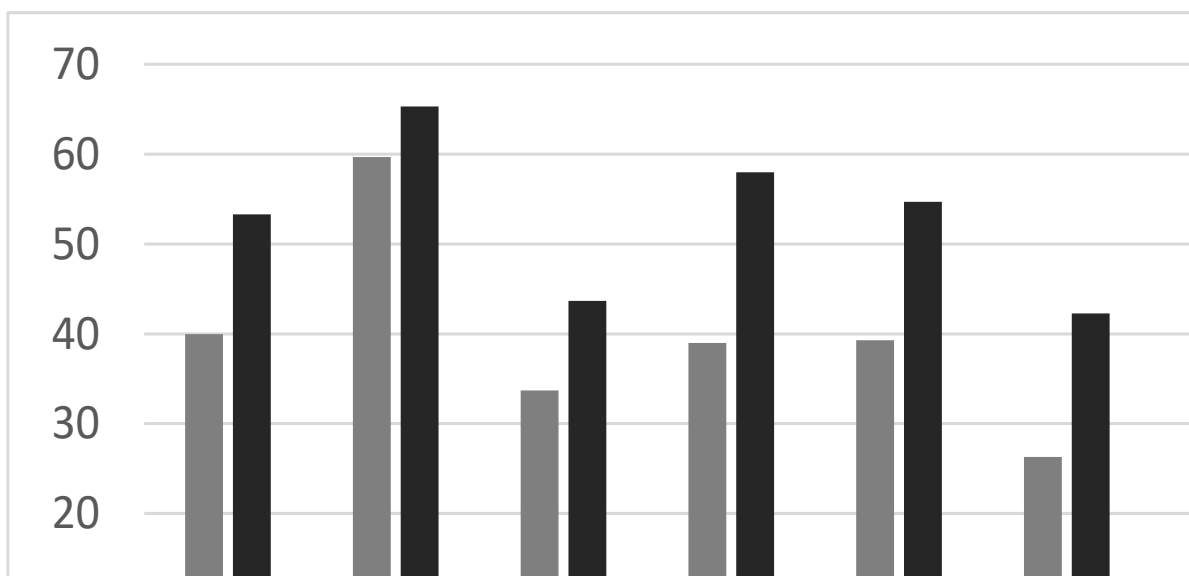


Рисунок 1 – Среднее арифметическое значение суммы показателей САН у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой в клубном доме

Заключение. У лиц среднего возраста с психическими и поведенческими расстройствами занимающихся скандинавской ходьбой в клубном доме через 1,5 месяца регистрируется повышение показателей самочувствия, настроения и активности, относящееся к числу ведущих критериев в не медикаментозном лечении депрессивных расстройств.

1. Байкова, И.А. Реабилитация и социально-психическая поддержка людей с психическими заболеваниями на уровне местного сообщества: актуальные проблемы и пути решения: Информационное пособие / И.А. Байкова, Е.А. Станиславчик, О.А. Рыбчинская. – Минск, 2017. – 97 с.
2. Остапук, Е.С. Влияние занятий скандинавской ходьбой на эмоциональное состояние людей с психическими и поведенческими расстройствами / Е.С. Остапук, П.И.Новицкий // XI Машеровские чтения: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: Сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – С. 513-515.
3. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов/ Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. шк., 2007. – 496 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛЕГЧЕННЫХ ВИДОВ ПЛАВАНИЯ В РАБОТЕ МАТРОСОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

*С.В. Передриенко, И.А. Александрович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одним из слабых разделов физического воспитания населения является низкая плавательная подготовленность молодежи, в том числе студентов высших учебных заведений. Упрощение условий приема при вступительных экзаменах, позволило поступать на факультет физической культуры и спорта студентам практически не имеющим плавательную подготовку или владеющими навыками плавания передвижении по-своему (облегченными видами плавания). Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» определено содержание данной дисциплины, которое включает в себя: освоение техники спортивных способов плавания, техники прикладного плавания, оказание первой помощи пострадавшим на воде и многое другое. Однако следует отметить, что вопрос об изучении облегченных видов плавания даже не рассматривается, хотя количество поступивших студентов, владеющих данными видами плавания в разы больше, чем тех, кто владеет спортивными способами плавания.

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что студентам третьего курса в соответствии с программой обучения в ВУЗе необходимо пройти педагогическую практику в оздоровительных детских лагерях, где они работают не только воспитателями, но и руководителями

физического воспитания, плавруками. Необходимо коснуться и еще одного вида студенческой работы в летний период – это работа матроса-спасателя на водоемах в местах массового отдыха города Витебска и области.

Цель исследования заключается в определении видов облегченных способов плавания, которые наиболее часто используются при оказании помощи пострадавшим на воде или попавшим в трудную ситуацию людям.

Именно тех, способов облегченных видов плавания, которые позволяют с наибольшей скоростью и минимальными физическими затратами, оказаться рядом с пострадавшим. Так же, одним из требований к способу плавания, является визуальный контакт, на всем пути перемещения, с терпящими бедствие человеком.

Материал и методы. Исследования проводились в два этапа на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. На первом этапе, в котором принимали участие только юноши, 2-3 курсов (73 студента) проходил в течение с 2014 по 2017 уч.год. В результате работы, используя методы анализа научно – методической литературы, анкетирования, опроса, сопоставления и сравнения, обобщили имеющиеся данные и выбрали методики исследования. Второй этап исследований предполагал педагогическое тестирование. Были разработаны тесты, которые позволили определить наиболее часто используемые способы облегченных видов плавания и максимально подходящие под избранные критерии: максимальная скорость, минимальные физические затраты, способность визуально контролировать объект, к которому необходимо двигаться.

Результаты и их обсуждение. Облегченные способы плавания объединяются в пять основных групп: первая основана на движениях ногами, как при плавании кролем, без выноса рук над водой. Вторая - на движениях ногами, как при плавании брассом с одновременными движениями руками. Третья - на движениях ногами, как при плавании дельфином и движения рук как при плавании кролем, только без выноса рук поверхность. Четвертая - на движениях ногами, как при плавании на боку. Пятая группа основана на движениях ногами, как при плавании кролем, и попеременных движениях руками кролем с выносом рук над водой [1.]

В результате проведенных исследований были получены следующие данные: наибольший результат 93 % получила группа № 5, основанная на движениях ногами, как при плавании кролем, и попеременных движениях руками кролем с выносом рук над водой. Группы № 1 и № 2 используется для передвижения часто, но не отвечают заявленным критериям – высокой скоростью перемещения и получили соответственно 12 % и 10 %. Группы № 3 и № 4 практически не использовались при выполнении педагогических тестов, так как не соответствовали заявленным критериям, и получили 2 % и 4 % соответственно.

Заключение. Анализируя полученные данные, можно предположить, что для достижения максимальной эффективности при изучении и использовании различных видов облегченных способов плавания необходимо делать акцент на изучение вида плавания (пятой группы), основанной на движениях ногами, как при плавании кролем, и попеременных движениях руками кролем с выносом рук над водой. Так же, можно внести предложения по внесению данного способа плавания в качестве контрольного норматива в раздел прикладного плавания в программе Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания».

1. Никитский. Б.Н Плавание: Учебник для фак. физ. восп. пед. инс-в. М.: Просвещение, 1981. – 301 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.

СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

*М.В. Пороховская
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Исследование соревновательных действий, а также соревновательных нагрузок достаточно широко распространено во всех видах спорта. Его результаты используются как критерии, на которые ориентируются, управляя тренировочным процессом.

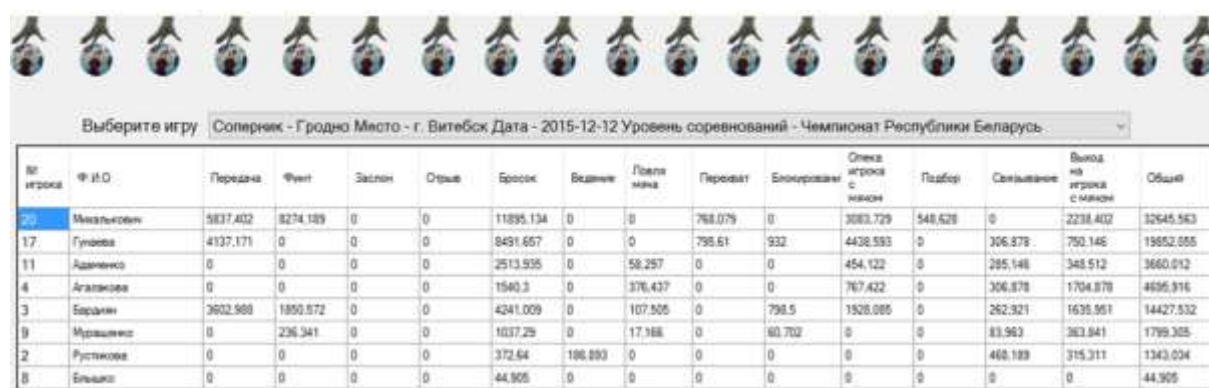
Нужен системный подход к анализу соревновательной деятельности, так как количественные и качественные характеристики соревновательного противоборства в игровых видах спорта являются элементами единой системы, и ее функционирование зависит от эффективности каждого составляющего.

Наиболее широко представлен анализ технико-тактических действий в соревновательной деятельности в спортивных играх Амалиным М.Е., Шиловым А.С., Ахметжановым Т.А., Буниным В.Я., Гаджиевым Г.М., Годиком М.А. [1, 2, 3]. Много работ посвящено разработке различных вариантов условно-кодированной записи игры, позволяющих фиксировать технико-тактические действия, выполняемые спортсменами в ходе игры.

Цель – системный анализ технико-тактических действий квалифицированных гандболистов с применением компьютерной программы «HandballTraining».

Материал и методы. Исследование проводилось с сентября по декабрь за игроками женского гандбольного клуба «Витебчанка». Были использованы следующие методы: наблюдение, эксперимент и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В разработанной нами компьютерной программе «HandballTraining» есть раздел «Индекс технико-тактических действий спортсмена», который представляет собой цифровые значения по каждому технико-тактическому действию, а также общий индекс спортсмена. Данная информация может быть представлена за одну игру, а также можно отследить динамику на протяжении нескольких игр или игрового сезона. Количество регистрируемых игр в программе не ограничено (рисунок 1). Предложенную информацию можно распечатать в формате Word.



Выберите игру: Соперник - Гродно Мосто - г. Витебск Дата - 2015-12-12 Уровень соревнований - Чемпионат Республики Беларусь

№ игрока	Ф.И.О.	Передача	Финт	Заслон	Отрыв	Бросок	Ведение	Ловля мяча	Перехват	Блокирование	Опека игрока с мячом	Подбор	Связывание	Выход на игрока с мячом	Общий
20	Мазальский	5837,402	8274,189	0	0	11895,134	0	0	768,079	0	3083,729	548,628	0	2238,402	32645,943
17	Гуляева	4137,171	0	0	0	8491,657	0	0	795,61	932	4438,593	0	306,878	750,145	19852,085
11	Адаменко	0	0	0	0	2513,935	0	58,257	0	0	454,122	0	285,148	348,512	3660,912
4	Агалакова	0	0	0	0	1540,3	0	376,437	0	0	767,422	0	306,878	1704,878	4636,916
3	Бардин	3602,988	1850,572	0	0	4341,009	0	107,505	0	798,5	1928,085	0	262,921	1635,951	14427,532
9	Мурзилко	0	236,341	0	0	1037,29	0	17,188	0	60,702	0	0	83,963	383,841	1799,305
2	Рустикова	0	0	0	0	372,64	106,893	0	0	0	0	0	468,189	315,311	1343,034
8	Ельцова	0	0	0	0	44,905	0	0	0	0	0	0	0	0	44,905

Рисунок 1 – Вид раздела «Индекс технико-тактических действий спортсмена» компьютерной программы «HandballTraining»

Индекс технико-тактических действий спортсмена представляет результаты технико-тактических действий игрока в цифровом значении. Как видно из рисунка 1, можно получать общий индекс технико-тактических действий спортсмена и индекс технико-тактических действий по следующим действиям: передача, финт, заслон, отрыв, бросок, ведение, ловля мяча, перехват, блокирование, опека игрока с мячом, подбор, связывание, выход на игрока с мячом.

Педагогическое наблюдение проводилось с сентября по декабрь за игроками женского гандбольного клуба «Витебчанка» (таблица 1).

Таблица 1 – Индекс технико-тактических действий спортсмена

№ игрока	Индекс технико-тактических действий спортсмена		
	Экспериментальная группа		
	$\bar{x} \pm m$ *n=14	Игровое время, мин *n=14	Уровень технико-тактической подготовленности
1	12909,37 ± 3450,17	32'	Выше среднего
2	5744,34 ± 1839,97	24'	Средний
3	8784,82 ± 2751,57	33'	Средний
4	7587,45 ± 2074,42	25'	Выше среднего
5	21446,34 ± 3975,64	43'	Выше среднего

6	6061,25 ± 2238,99	26'	Ниже среднего
7	25773,97 ± 3146,81	52'	Средний
8	3250,14 ± 976,40	16'	Средний
9	1150,27 ± 525,37	9'	Средний
10	7482,52 ± 2573,67	25'	Выше среднего
11	4802,51 ± 2465,06	16'	Выше среднего
12	5465,62 ± 2678,61	18'	Высокий
13	4081,77 ± 965,50	19'	Выше среднего
14	5307,18 ± 1211,18	22'	Средний
$\bar{x}$ по команде	8560,54 ± 2287,90		

Индекс технико-тактических действий спортсмена позволяет следить за динамикой игры отдельного спортсмена, анализировать слабые и сильные технико-тактические действия игры отдельного спортсмена, наиболее точно определять качественный состав команды, планировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от полученных данных, индивидуализировать учебно-тренировочные занятия, анализируя результаты соревновательной деятельности каждого спортсмена.

Заключение. Полученные данные по индексу технико-тактических действий спортсмена позволяют специалисту:

- планировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с показанными командой и игроками результатами.
- избирательно планировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от предстоящего соперника, используя методы моделирования, импровизирования, регламентирования.
- подбирать индивидуальные дополнительные задания игрокам, имеющим низкую эффективность технико-тактических действий в соревнованиях.

1. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры: техника, тактика, тренировка / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент, 1991. – 156 с.
2. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, А.С. Шилов // Теория и практика физ. Культуры, 1980. – № 9. – С. 19–22.
3. Бунин, В.Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Бунин. – Л., 1981. – 24 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*В.В. Трущенко, В.А. Колошкина, А.В. Вильчик
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Вопросы спортивного отбора, всегда являлись тем фундаментом, на котором строились будущие спортивные достижения атлетов практически во всех видах спорта [1, 2]. Каждый человек уникален, и эту уникальность необходимо в нем рассмотреть, чтобы раскрыть его потенциал, а главное дать возможность максимально самореализоваться в избранном виде спорта.

Цель исследования – выработка практических рекомендаций на основе обобщения теоретического и практического опыта при осуществлении спортивного отбора в беговых легкоатлетических дисциплинах (бег на средние и длинные дистанции).

Материал и методы. Материалом исследования послужила специальная научно-методическая литература, посвященная вопросам спортивного отбора в легкой атлетике. Методами исследования явились: анализ, осмысление, обобщение литературных источников.

Результаты и обсуждение. Отбор в беговых легкоатлетических дисциплинах, как правило, начинают с 9–12 лет, причем этот диапазон может незначительно (до 1 года) расширяться как в одну, так и в другую сторону. Это зависит от того, в каком возрасте наиболее устойчиво проявляются генетически обусловленные, двигательные способности детей и подростков. Так, у мальчиков и девочек «критическим периодом» для развития выносливости является возраст 11–13 лет. Невозможно сразу (на начальном этапе) определить, у кого из детей «раскроется» талант бегуна, так как на этот процесс оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо отметить наследственность, возрастные темпы прироста основных двигательных

способностей, психологическую устойчивость и настроенность к данному виду спорта, антропометрические показатели, темпы биологического созревания, состояние здоровья, трудолюбие детей, уровень квалификации тренера и др. Учитывая эти факторы, отбор детей в беге на выносливость делится на несколько этапов. На начальном этапе отбора (8–10 лет) происходит массовый просмотр детей с использованием педагогических тестов: бег на 30, 60 и 300 м, прыжки в длину с места (тройной, пятикратный), тест Абалакова (выпрыгивание вверх), станова́я динамометрия; учитываются результаты медицинского обследования и педагогические наблюдения тренера. На этом этапе педагогические тесты позволяют определить уровень развития двигательных способностей детей, выявив сильные и слабые стороны их физической подготовленности, для корректировки тренировочного процесса в необходимую сторону, а также произвести «отсев» детей, которые по своим индивидуальным показателям не смогут добиться в беге каких-либо успехов.

Первый этап отбора начинается с 10 лет (10–12 лет) и характеризуется с отсутствием влияния биологического развития детей (полового созревания) на развитие их двигательных способностей. Учитывая это, результаты тестов могут служить оценкой потенциальных возможностей юных бегунов. На первом и втором этапах отбора педагогические тесты являются основным критерием этой оценки. Тестирование проводится в начале и в конце каждого этапа. Причем, при выполнении тестов должна наблюдаться положительная динамика результатов, полученных в конце этапа подготовки, по сравнению с их начальными исходными результатами.

На втором этапе отбора (13–15 лет) необходимо учитывать биологических возраст подростков, совпадающих с периодом активного полового развития. В этот период особое внимание должно уделяться развитию общей выносливости, которая является основой к выполнению большого объема упражнений различной (малой и средней) интенсивности, выполняемых в аэробном режиме. С этого этапа подготовки особое внимание уделяется развитию функциональных возможностей организма бегунов, таких как, максимальное потребление кислорода, порог анаэробного обмена, устойчивость к дефициту кислорода, емкость аэробного процесса и др. Для оценки общей выносливости можно применять бег на 2–3 км; специальной выносливости – бег на 600 м и 1000 м; скоростных способностей – бег на 30 м, бег на 300 м.

Третий этап отбора (16–18 лет) характеризуется сочетанием совершенствования техники бега с повышением уровня общей выносливости. На этом этапе решается задача расширения двигательных возможностей и физической подготовленности бегунов с учетом их специализации. В этот период достигнутый уровень общей выносливости является основой постепенного перехода к совершенствованию специальной выносливости. Для оценки общей выносливости применяется бег на 5–15 км, специальной – бег на 1000–3000 м. Кроме этого, критерием оценки может служить динамика спортивных результатов бегунов и темпы прироста их основных двигательных способностей.

На четвертом этапе (начиная с 19 лет) главным является уровень развития двигательных способностей и функциональных возможностей организма бегуна, его психологическая устойчивость, стабильность выступлений и роста спортивных результатов; продолжается совершенствование специальной выносливости. Общую выносливость можно оценивать по результатам, показанным в беге на 10–20 км.

Заключение. Использование педагогических тестов на первом и втором этапах отбора является основным критерием оценки перспективности юных легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции. Постепенный переход от развития общей выносливости (начиная с 13 летнего возраста) к развитию и совершенствованию специальной выносливости (16–17 лет) служит основой достижения хороших спортивных результатов. Четырехэтапный отбор в беге на средние и длинные дистанции является наиболее оптимальным, поскольку двигательные способности бегунов и функциональные возможности их организма развиваются гетерохронно на протяжении длительного периода времени.

1. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П.Губа. – Москва: Терра-Спорт, 2003. – 207 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 378 с.

СТРЕТЧИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АЭРОБИКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

*Т.А. Шелешкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Поиск новых методов, форм, средств и технологий интенсификации учебного процесса – вложение времени. Целью исследования является выявление эффективности использования стретчинга как разновидности ритмической гимнастики и инновационной технологии. В процессе работы решались такие задачи, как: изучение особенностей использования упражнений стретчинга, проведение сравнительного анализа полученных результатов и определение уровня мотивационной сферы студенческой молодёжи.

Материал и методы. Исследование проведено на базе педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова. Эксперимент включал три этапа: 1) сентябрь – ноябрь 2015 года (студенты 1 курса); 2) февраль – апрель 2016 года (студенты 2 курса); 3) сентябрь – ноябрь 2017 года (студенты 3 курса). Первокурсники занимаются по типовой учебной программе, а студенты 2 и 3 курсов – по экспериментальной программе, в которую включены занятия по аэробике с элементами шейпинга и стретчинга. В работе наряду с экспериментом использовались такие методы, как моделирование, анкетирование, опрос, беседы, наблюдение, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Наиболее популярные виды оздоровительных занятий у девушек – стретчинг, шейпинг и, в целом, аэробика. После неё они отдают предпочтение волейболу, настольному теннису. На последующих местах другие спортивные игры и плавание. Поэтому упор был сделан на аэробику с элементами стретчинга. Анализ результатов показал положительную динамику показателей физической подготовки, самооценки и уровня мотивационной сферы.

Стретчинг или «растягивающая аэробика» – это особый комплекс гимнастических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела. Его классифицируют следующим образом. «Обычный» стретчинг – упражнения и техники на растяжку мышц тела, развитие подвижности в суставах, гибкости и эластичности. «Аэростретчинг» – это занятия на растяжку и эластичность с помощью полотен, висящих в воздухе. К «воздушному» растягиванию можно приступать только после определённой подготовки, освоив базовые элементы стретчинга. «Силовой» стретчинг – упражнения на растягивание и одновременно на силу мышц. Такой вид тоже лучше практиковать людям с некоторым опытом растяжки.

Стретчинг как педагогическая технология содержит два типа упражнений с их различными модификациями: баллистические (амплитудные маховые движения руками и ногами, а также быстрые сгибания и разгибания туловища) и статические (медленные движения тела – сгибания и разгибания конечностей с принятием кратковременной «застывшей» позы).

Технология стретчинга предполагает:

- проведение медицинского освидетельствования как обязательного условия допуска к занятиям. Противопоказано отправляться в спортивный зал при температуре и иных признаках заболеваний;

- этапность в проведении занятий (разминка; упражнения на гибкость – наклоны, шпагаты, мостики; упражнения на растяжку – их можно выполнять в паре с партнером; расслабляющие упражнения);

- постепенность и осторожность введения новичков в «растяжку». Растягивать тело нужно до появления слабого болевого ощущения. «Приятная» мышечная боль не вредит телу. Главное, не вызвать «опасную» боль, предупреждающую о близкой или уже произошедшей травме. Начав заниматься, человек быстро научится отличать «полезную» боль от «вредной»;

- культура правильного дыхания: при исполнении упражнений не нужно задерживать или форсировать вдох и выдох. Дыхание должно быть ритмичным и ровным. В перерывах между позициями следует в течение нескольких секунд подышать более свободно и глубоко;

- релаксация после окончания занятий для расслабления и отдыха мышц. В целях исключения перенапряжения надо в течение определённого времени избегать силовых упражнений, интенсивной и тяжелой работы.

В своей деятельности мы руководствуемся апробированными и хорошо себя зарекомендовавшими методиками и рекомендациями, включающими различные комплексы упражнений, специальные техники, пошаговые действия, процедуры управления нагрузкой, мероприятия контроля и самоконтроля [1]. Эффективность занятий повышается под музыкальное сопровождение. Выбор музыки зависит от возраста и индивидуальных предпочтений. Это может быть релаксирующий эмбиент, джаз или лёгкий поп.

В ходе эксперимента выяснилось, что инновационные технологии способствуют формированию и развитию мотивационной сферы. Приятно слышать, когда через месяц – другой после начала занятий, студенты говорят о совершенно новых возможностях своего тела. Например, могут сделать шпагат, положить голову себе на колени или легко сесть в позу лотоса. В ходе занятий приобретаются не абстрактные, а конкретные знания, позволяющие выработать устойчивый интерес к учебному процессу. Кроме того, девушки учатся самостоятельно осуществлять текущий и поэтапный контроль с помощью компьютерных технологий. Занятия стретчингом в спортивном зале под руководством преподавателя желательно продолжить самостоятельно, но только после приобретения необходимых знаний, умений и навыков, в дополнение к комплексу классической аэробики.

Заключение. Стретчинг – обязательный компонент комплексной подготовки не только профессиональных спортсменов, но и отдельное направление оздоровительной и лечебной гимнастики в учебном заведении. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, способствуя быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Использование упражнений на растяжку и, в более широком плане всего комплекса классической аэробики, способствует не только развитию силы мышц рук, ног, брюшного пресса и формированию красивой фигуры, но и значительно повышает уровень положительной мотивационной сферы. Инновационные технологии и применение упражнений стретчинга, шейпинга и аэробики в целом позволяют молодому человеку укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма. В этом возрасте немаловажно и то, что стрейчинг придаёт девушкам элегантную стройность. В ходе регулярных занятий уходит лишний жир, мышцы становятся упругими и рельефными, фигура становится красивой, настоящему спортивной и привлекательной.

1. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.; Орлова, Н.В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студентов всех специальностей / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова; Брест. гос. тех. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.