

плохим состоянием здоровья и самочувствия; удаленностью учреждений культуры от мест проживания.

Согласно результатам данного опроса, самой распространенной формой проведения досуга абсолютное большинство респондентов – 55% выбирают выращивание растений на огороде, земельном участке в период дачного сезона и лишь 20% – выбирают спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Заключение.** В структуре досуговой деятельности пожилого населения доминируют пассивные индивидуальные виды досуга, в большей или меньшей степени способствующие развитию личности. Так, это, прежде всего, просмотр телепередач и чтение литературы и периодических изданий. Пассивный характер досуга пожилых обусловлен низким уровнем дохода данной социально-демографической группы, плохим состоянием здоровья, необходимостью заботы о семье и внуках, что особенно характерно для пожилых женщин. Однако концентрация досуга частной сфере жизни значительно сужает кругозор пожилых людей, препятствуют появлению у них новых коммуникативных связей. Следовательно, социальная политика в сфере досуга пожилого населения должна быть направлена на обеспечение возможностей активного досуга пожилого населения, локализованного в публичной сфере жизни и занятиях физической культурой.

#### Список литературы

1. Филатов С.А., Безденежная Л.П., Андреева Л.С. Геронтология. Учебник. Изд.2-е. – Ростов н/Д:Феникс, 2005. – С. 6–7.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Г.Н. Ситкевич, Е.В. Михаленок  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Бег на короткие дистанции является одним из самых зрелищных и популярных видов легкой атлетики. Л.П. Матвеев [3] считает, что общая физическая подготовка создает предпосылки для решения задач специальной физической подготовки и обуславливает в единстве с другими сторонами подготовки общий подъем функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннее развитие его двигательных качеств и приобретение навыков, необходимых как в спорте, так и в жизненной практике.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства общей физической подготовки (ОФП) все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Это, прежде всего, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки [4, 5].

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом [4].

Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки [5].

Специальная физическая подготовка является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки бегунов-спринтеров. В целом эта сторона спортивной подготовки в большей мере, чем другие, характеризуется физическими нагрузками, воздействующими на морфо-функциональные свойства организма и его спортивно-техническое совершенствование [3].

Цель исследования – изучить влияние специальной силовой подготовки в подготовительном периоде годового цикла бегунов-спринтеров на результат.

**Материал и методы.** В исследовании участвовали 6 студентов группы «Повышения спортивного мастерства» (ПСМ) дневной формы обучения факультета физической культуры и спорта. Уровень спортивной подготовки – I, II спортивные разряды. Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, математико-статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Учитывая специфику учебно-тренировочных занятий группы ПСМ (недостаточное время занятий, невозможность выполнять большой объем беговой работы) был сделан акцент на силовую подготовку с использованием большого объема специальных упражнений со штангой и прыжковых упражнений с одновременным снижением объема беговой работы. Экспериментальным фактором было увеличение объема специальной силовой подготовки не за счет использования беговой работы, а за счет специальных упражнений со штангой и прыжковых упражнений [6]. Для тестирования специальной скоростно-силовой подготовленности использовались бег на 30 м. со старта, прыжок в длину с места и тройной прыжок с места [2, 4]. Результаты в этих упражнениях в ходе эксперимента приведены в таблице.

Таблица – результаты тестирования специальной скоростно-силовой подготовленности

	Бег 30 м со старта, с	Прыжок в длину с места, м	Тройной прыжок с места, м
до эксперимента	4,1±0,2	2,62±0,14	8,50±0,36
после эксперимента	4,0±0,2	2,70±0,11	8,60±0,35
сдвиг	-0,1	0,08	0,09
достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05

Спортивный результат в беге на 60 метров улучшился в среднем на 0,2 – 0,3 секунды, что свидетельствует об эффективности применения специальной силовой подготовки в подготовительном периоде.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность предлагаемой методики управления специальной силовой подготовки бегунов-спринтеров в подготовительном периоде годового цикла. Основным отличительным компонентом данной методики являлось использование большего объема упражнений со штангой, прыжковых упражнений при одновременном снижении беговой работы.

#### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Многолетняя подготовка спринтеров / В.К. Бальсевич // Легкая атлетика. – 1983. – № 5. – С.6–7.
2. Гага, Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гага. – М., 2001. – С. 26–31.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. – 230 с.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Ситкевич, Г.Н. Роль специальной силовой подготовки в подготовительном периоде годового цикла для высококвалифицированных бегуний на 400 метров / Г.Н. Ситкевич // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2013. – № 3(75). – С. 117–122.

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Е.Н. Слободняк, К.А. Дубовик  
Минск, БНТУ*

В последние годы система средств массового физического воспитания пополняет свои ряды новыми оздоровительными программами. Особую популярность среди женского контингента в вузе получили занятия по фитнес-йоге, которые позволяют эффективно решать проблемы физического совершенствования.