

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. Зацюрский, В.М. Механическая работа и энергия при локомоциях человека / В.М.Зацюрский, 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. Остапюк<sup>1</sup>, П.И. Новицкий<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Витебск, УО «ВГМУ»*

<sup>2</sup>*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 (Остапук 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).

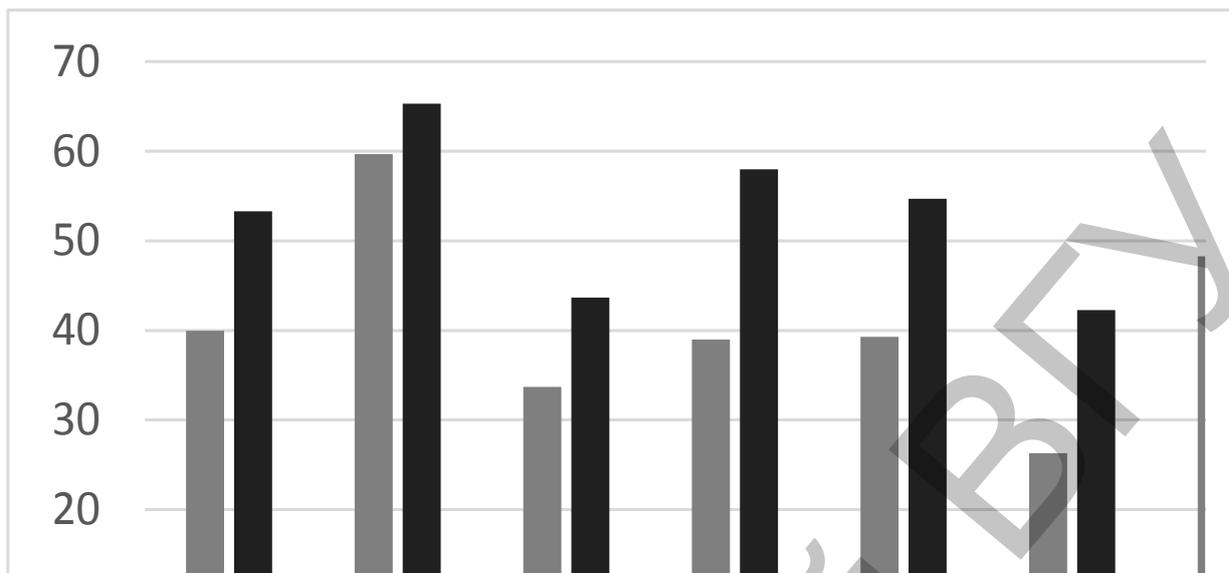


Рисунок 1 – Среднее арифметическое значение суммы показателей САН у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой в клубном доме

**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: Современ. 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, владеющими 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