



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, относящиеся 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

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 упавшим 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