

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

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 Место - 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	Михалькович	5837,402	8274,189	0	0	11895,134	0	0	768,079	0	3083,729	548,628	0	2238,402	32645,563
17	Гунзеева	4137,171	0	0	0	8491,657	0	0	795,61	932	4438,593	0	306,878	750,146	19852,055
11	Адаменко	0	0	0	0	2513,935	0	58,297	0	0	454,122	0	285,146	348,512	3660,012
4	Агалакова	0	0	0	0	1540,3	0	376,437	0	0	767,422	0	306,878	1704,878	4695,916
3	Бардиян	3602,988	1850,572	0	0	4241,009	0	107,505	0	798,5	1928,085	0	262,921	1635,951	14427,532
9	Мурашенко	0	236,341	0	0	1037,29	0	17,166	0	60,702	0	0	83,963	363,841	1799,305
2	Русикова	0	0	0	0	372,64	186,893	0	0	0	0	0	468,189	315,311	1343,034
8	Бельцко	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 подготовки
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