

быстроты, техники владения мячом в специфических сложнокоординационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7% зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния детей, а качественные – на 52,1% обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовой подготовленности [2].

Следует отметить, что в тренировочном процессе с юными футболистами важно учитывать чувствительные периоды физического развития различных сторон функциональной подготовленности, когда наблюдается наибольшая их динамика, и, с учетом этого, выбирать физические упражнения по объему и интенсивности физической нагрузки, а также двигательной структуре, функциональным возможностям и двигательным способностям адекватные занимающимся [3].

Для повышения эффективности тренировочного процесса следует вести разработку физических упражнений с элементами образовательного и эмоционального компонентов. Такими для футбола выступают разнообразные тренажерные устройства, специально разработанные приспособления, спортивное оборудование из других видов спорта.

Нами разработано тренажерное устройство, представляющее собой последовательно соединенные между собой детские пластиковые гимнастические обручи. Занимающийся, стоящий в колонне первым, выполняет физическое упражнение (простое или сложнокоординационное), перемещаясь по обручам в шаге, ходьбе, беге, в прыжках на одной или на двух ногах лицом, боком, спиной вперед. Дойдя до последнего обруча, он наносит удар по находящемуся там мячу правой или левой ногой так, что бы (он) мяч попал в конус, находящийся (по усмотрению тренера) на расстоянии 2–6 м от занимающегося, в зависимости от его индивидуальных двигательных способностей. После этого, футболист берет мяч в руки и занимает исходное положение в колонне.

Применяя данное устройство в течении 8–10 минут на каждом из 48 проведенных внеклассных учебно-тренировочных занятий по футболу в СШ № 28 г. Гродно с детьми 7–8 лет (n = 16), был получен существенный сдвиг по показателям бега на 9 м, 4x9 м, прыжка в длину с места, статического и динамического равновесия.

Заключение. Учитывая тот факт, что в спортивной практике имеет место большое количество физических упражнений, проблемным для тренера является выбор из них наиболее адекватных двигательным возможностям обучающихся. Таким требованиям соответствует разработанное и научно-обоснованное тренажерное устройство для развития специальных двигательных способностей игры в футбол.

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 40 с.
3. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ДЖАМПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А.В. Каныгина¹, П.И. Новицкий²

¹Витебск, УО «ВГМУ»

²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В настоящее время популярность занятий фитнес-джампингом среди различных групп и категорий населения возрастает [1]. Оздоровительный эффект данной системы подтверждается многими публикациями и материалами в печати и интернете.

Недостаточное научно-методическое сопровождение занятий данным видом фитнеса среди женщин среднего возраста актуализировали необходимость проведения научной работы направленной на разработку оздоровительной программы занятий фитнес-джампингом для данной категории населения. Соответственно гипотеза исследования предполагала что, использование фитнес-джампинга реализуемого в условиях физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста по специально разработанной методике, будет являться педагогически целесообразным, продуктивным и эффективным средством решения основных задач

оздоровительной физической культуры, что позволит существенно улучшить физическую подготовленность занимающихся, а также укрепить их здоровье и психоэмоциональное состояние занимающихся.

В результате нами, с участием Константиновой А.В. и Позняк Ж.А. была разработана программа занятий фитнес-джампингом структура которых включала:

Подготовительная часть: разогревание – стретчинг.

Основная часть: аэробная часть (аэробная разминка, аэробный пик, первая аэробная «заминка») – упражнения на полу (упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса)

Заключительная часть: вторая аэробная «заминка», глубокий стретч, общая «заминка».

Экспериментально разработанное содержание и динамика проведения занятия осуществлялись при музыкальном сопровождении в основной части от 121 до 128 музыкальных акцентов в минуту.

Цель выполненного научного исследования заключалась в разработке программы для занятий фитнес-джампингом женщин среднего возраста и экспериментальном обосновании ее оздоровительной эффективности.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 18 женщин (возраст 35–55 лет). Занятия по экспериментальной программе проводились два раза в неделю в фитнес-зале «Fortios», в группе здоровья для сотрудников УО «ВГМУ». Продолжительность экспериментальной апробации оздоровительной программы фитнес-джампинга составила 16 недель (с февраля по май 2018 года).

Исследовалась эффективность разработанной структуры занятий фитнес-джампинга и методики их проведения на показатели развития физических качеств, физического развития, функционального состояния систем организма и психоэмоциональное состояние организма женщин среднего возраста (на примере занимающихся). Методы исследования: анализ литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для определения оптимального пульсового режима оздоровительной направленности на занятиях фитнес-джампингом с женщинами среднего возраста было проведено измерение ЧСС, во время изменения музыкального сопровождения, которое варьировалось при помощи частоты музыкальных акцентов (битов) (количество ударов в минуту). Полученные таким образом данные систематизировались, обрабатывались методом математической статистики, в результате чего были найдены максимальный, минимальный и средний режимы музыкального сопровождения в основной части занятия для физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-джампингу с женщинами среднего возраста

Результаты проведенного исследования показывают, что максимальный темп музыкального сопровождения для достижения оздоровительного эффекта при выполнении упражнений фитнес-джампинга с женщинами среднего возраста 128 м.а. /мин, средний – 125 м.а. /мин и минимальный – 121 м.а. /мин. (музыкальных акцентов в минуту). При таких музыкальных режимах работа занимающихся находится в границах от 65% от max ЧСС в подготовительной части, на аэробной разминке и до 85% от max ЧСС в течении всей аэробной части занятия в пульсовом режиме соответствующем средней интенсивности выполнения упражнений, обеспечивающем оздоровительный эффект тренировки.

В результате занятий фитнес-джампингом у женщин среднего возраста, наблюдалось улучшение показателей физической подготовленности. Положительные сдвиги произошли в уровнях развития всех физических качеств, но в наибольшей степени те изменения затронули скоростные и скоростно-силовые способности, что закономерно объясняется спецификой вида занятий. В частности, по данным бега на месте за 10 с средний показатель частоты движений у обследованных занимающихся достоверно возрос с $25,89 \pm 4,87$ до $31,56 \pm 5,96$ шагов ($p < 0,05$); показатели гибкости, по результатам теста «наклон вперед, сидя», – с $12,22 \pm 5,35$ см до $13,11 \pm 5,09$ см; силовая выносливость мышц разгибателей спины из исходного положения лежа на животе (поднимание верхней части туловища) – с $41,44 \pm 5,11$ раз в течение минуты до $44,11 \pm 5,23$ раз ($p < 0,05$), после прохождения занятий фитнес-джампинг.

Практическая реализация в физкультурно-оздоровительных занятиях по фитнес-джампингу сопровождалась позитивным изменением показателей физического развития и

функционального состояния занимающихся (массы тела, индекса массы тела (ИМТ), силового индекса (СИ), жизненного индекса (ЖИ), а также показателей функционального состояния системы внешнего дыхания по данным проб Штанге и Генче. Так, если на первом этапе начала занятий у женщин относился (по нормам ВОЗ) к категории – лица с избыточной массой тела (предожирение) и составлял $25,02 \pm 2,55$ ус. ед., то в конце экспериментальной апробации программы занятий среднее значение ИМТ вошло в границы «нормы» – $23,03 \pm 2,63$ ус.ед. ($p < 0,05$). Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания занимающихся повысились в пробе Штанге с $36,33 \pm 9,83$ с до $40,89 \pm 9,71$ с ($p < 0,05$), в пробе Генче - с $19,56 \pm 4,51$ с до $23,83 \pm 5,90$ с ($p < 0,05$).

Выявлено (по корректурному тесту), что занятия фитнес-джампингом проводимые в ходе реализации рассматриваемой программы положительно воздействовали на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность женщин среднего возраста [2].

Заключение. Результаты выполненной научной работы позволили подтвердить сформулированную гипотезу о целесообразности использования разработанной нами оздоровительной программы занятий фитнес-джампингом с женщинами среднего возраста, как одной из эффективных форм оздоровительной физической культуры для данной категории населения. Специально разработанная фитнес-программа, может использоваться в группах здоровья населения, как в целостная самостоятельная практическая разработка, так и входить в содержание той или иной части других форм физкультурно-оздоровительных занятий оздоровительной физической культуры.

1. Каныгина, А.В. Тенденции к внедрению джампинг фитнеса в рамках внеучебной работы со студентами-медиками / А.В. Каныгина, А.В. Константинова // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход его реализации в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. – Витебск. / Вит. гос. мед. ун-т; редкол.: А.Т.Щастный [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 550-552.
2. Каныгина, А.В. Влияние фитнес джампинга на когнитивные процессы женщин среднего возраста / А.В.Каныгина, П.И.Новицкий // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 2. – С. 396–397.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФИЛИАЛА «ИППК» УГЗ МЧС БЕЛАРУСИ

Н.И. Кравченя¹, Э.С. Питкевич²

¹*п. Светлая Роца, Филиал «ИППК» УГЗ МЧС Беларуси,*

²*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В связи с тем, что в последние десятилетия наблюдается негативная тенденция увеличения количества чрезвычайных ситуаций, рост материального ущерба и людских потерь, именно природные и техногенные катастрофы являются глобальными проблемами для общества, а обеспечение безопасности жизнедеятельности является одной из важнейших проблем для всего человечества. В связи с этим, повышается значение качественной профессиональной подготовки, в том числе специальной прикладной физической подготовки сотрудников МЧС, деятельность которых в условиях развития современного технического прогресса имеет важнейшее значение.

Материал и методы. В нашем исследовании приняли участие 52 человека, слушатели филиала «Институт переподготовки и повышения квалификации» УГЗ МЧС Беларуси. Они проходили обучение по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих по профессии 18744 «Спасатель-пожарный» 7 разряда, возраст испытуемых от 20 до 27 лет, практический стаж работы слушателей в органах и подразделениях МЧС Республики Беларусь различный (от 1 мес. до 1 года).

Все результаты исследований проводились на практических занятиях, обрабатывались, анализировались и заносились в протоколы, таблицы, графики.

Результаты и их обсуждение. При исследовании, обучаемые под руководством преподавателя, осуществляли пробу Руфье (ПР.). Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как простой метод для определения физической работоспособности.