

Как показал проведенный педагогический эксперимент, динамика всех показателей наблюдалась в обеих группах. Однако в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной, был отмечен более высокий прирост результатов во всех контрольных упражнениях.

Показатели прыжковой подготовленности за время педагогического эксперимента по тесту «прыжок в длину с места» у легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге, в обеих группах улучшились.

По двум показателям, отражающим уровень беговой подготовленности испытуемых, в экспериментальной группе был достигнут более высокий прирост результатов. Отдельно следует отметить высокий и достоверный прирост показателя, который отражает скоростные возможности легкоатлетов – спринтеров (тест – бег 30 м с ходу). Именно скоростная подготовленность, является основой достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции [2].

Заключение. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса подготовки легкоатлетов-спринтеров более объемная прыжковая работа, является наиболее эффективным средством повышения скоростных возможностей.

1. Шкирьянов Д.Э, Марцинович Л.И., Динамика показателей физической подготовленности студентов как один из критериев эффективности работ групп повышения спортивного мастерства // Материалы XXI(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов ВГУ имени П.М. Машерова. – 2015. – Т. 1. – С. 390.
2. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Черенко. – Москва, 2011. – 21 с.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

*Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В имеющейся научной и популярной литературе имеются заключения, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность с постоянными, порой чрезмерными для организма нагрузками предусматривает грамотную организацию как тренировочного процесса, так и режима труда и отдыха спортсменов.

Студенты, проходящие обучение в университете и систематически участвующие в спортивной деятельности подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам и даже неадекватным, что отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровье [1].

Таким образом, здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и грамотной оценки спортивными медиками, несмотря на то, что существует мнение о высоком его уровне, а заболевания дискредитируют спорт как величайшее социальное явление. Тренеры часто акцентируют внимание на поиск средств, повышающих работоспособность (сюда входят и допинги), и, в лучшем случае, средств восстановления.

Цель данного исследования – провести мониторинг оценки здоровья студентов при систематической мышечной деятельности во время обучения на факультете физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

Материал и методы. Проведен мониторинг исследования студентов факультета физической культуры и спорта (в количестве 100 человек) за 2016–2018 годы на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины. Спортивная специализация – легкая атлетика (студенты с высокой квалификацией – 20 человек). Студенты занимались специальными физическими нагрузками по учебным программам на факультете и повышали спортивное мастерство после обучения в университете в спортивных залах и на стадионе. Их средний возраст составляет 19–20 лет, стаж занятий в спортивных секциях 10 лет. При обучении в университете около 25% спортсменов повысили свой квалификационный разряд, но характерно, что наивысшие спортивные достижения у юношей и девушек отмечены еще до поступления в университет, что является ярким примером акселерации в спорте.

В тоже время, среди опрошенных студентов имеются данные наличия нарушения норм здорового образа жизни. Из данных анкет и многолетних наблюдений за студентами во время свободного время проведения и перерывов привлекают пристальное внимание факты табакокурения. Так, 19-летняя студентка, чемпионка Европы в плавании в момент изучения имела вредную привычку табакокурения и другие юноши и даже девушки, особенно на старших курсах, замечены с наличием такого нездорового отношения к своему здоровью, несмотря на существующие запреты в университете и пропаганде отрицательного влияния вредных привычек на здоровье и рост спортивных достижений.

Результаты и их обсуждение. Нами проанализирован отчет витебского диспансера спортивной медицины за 2017 год. Обращает внимание факт пристального внимания к здоровью спортсменов, что проявляется в данных осмотров: проконсультировано 329 спортсменов из групп со сниженным уровнем здоровья. В результате отстранено от занятий спортом 23 человека (в 2016 г. – 8 чел.), 306 спортсменов находятся на динамическом наблюдении. Основная патология: офтальмология – прогрессирующая близорукость, близорукость высокой степени, катаракта; хирургия – сколиозы 2 и более стадий; сердечно-сосудистая патология – нарушения сердечного ритма, врожденные пороки сердца.

Научно-исследовательская работа диспансера и внедрение результатов исследования в практику осуществляется по утвержденной региональной программе «Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов высокого класса Витебской области на 2016–2018 годы».

Сотрудники диспансера совместно с учеными УО «Витебский государственный медицинский университет», УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», специалистами учреждений здравоохранения области, используя материально-техническую базу учреждений, обеспечивают мониторинг состояния здоровья спортсменов и повышают эффективность подготовки спортсменов высокой квалификации.

Значительное внимание уделяется высококвалифицированным спортсменам. Всего проведено 475 консультаций, из них 153 членам сборных команд Республики Беларусь. Данные исследования сопровождались анализом показателей, полученных с помощью автоматизированного комплекса «Омега» и исследованием состава тела спортсменов на аппарате «Бодианализатор». Определены группы риска и внесена коррекция физических нагрузок на основании анализа биохимических отклонений.

По выполнению плана научных исследований «Мониторинг физического состояния организма, тонуса и реактивности вегетативной нервной системы при активации адаптационных реакций организма нагрузкой» проведены исследования динамики показателей физического состояния организма юных футболистов.

В 2017 году с использованием аппарата «Омега – С» врачами спортивной медицины произведена оценка уровня адаптации к физической нагрузке, тренированности, энергообеспечения организма, психоэмоционального состояния, возможных резервов организма 1251 спортсменам высоких спортивных разрядов. Совместно с УЗ «Витебский областной диагностический центр» и кафедрой химии УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» под руководством профессора Чиркина А.А. проводится анализ биохимических показателей сыворотки крови спортсменов по 21 показателю.

Значительное внимание уделяется и спортсменам Витебского училища олимпийского резерва. Проведены исследования психофизиологического статуса в динамике 12-часового восстановления, исследования психологического статуса с забором ДНК для молекулярно-генетической диагностики с оценкой генов, влияющих на эффективность метаболизма и психологическую устойчивость, что является прогрессивным в спортивном отборе.

Проведение врачами спортивной медицины работы среди учащихся спортсменов национальных команд, спортивных федераций, клубов находится на высоком научно-методическом уровне с оказанием консультативной помощи по вопросам применения разрешённых фармакологических препаратов и методов допинг – контроля.

Студенты факультета физической культуры и спорта, занимающиеся спортивной деятельностью, также систематически проходят медицинские исследования с обследованием всех специалистов. Данные о заключениях и выявление патологии находятся у врача медицинского кабинета.

За период 2016–2018 годы отстранены от занятий в университете 2 студента с патологией зрения и гипертонией. Незначительные отклонения от нормы рассматриваются на врачебно-

консультативных комиссиях, где решается вопрос о допуске таких спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

Заключение. Мониторинг обследований студентов факультета физической культуры и спорта за 2016–2018 годы на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины выявил наличие научно-медицинского контроля за состоянием их здоровья, что позволяет успешно осуществлять учебную и спортивную деятельность.

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 2004. – 430 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

*А.Л. Миронов, В.Г. Шпак
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет, по мнению С.В. Новаковского, Л.С. Дворкина, С.В. Степанова, как научный, так и физиологический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уровне физического воспитания [2, 4].

Цель исследования – добиться увеличения начального веса отягощения при контрольном тестировании вдвое за 5 месяцев у учеников старших классов.

Материал и методы. На добровольной основе было отобрано 24 ученика 9–11-х классов с ГУО «Гимназии № 1 г. Витебска», основной группы здоровья. Учителем условно разделены на две группы. В первую группу входили 12 человек которые не занимались спортом. Вторая группа 12 человек которые занимались спортом. В дальнейшем обе группы, тренировались по разработанной методике для развития силы.

Силовые способности определялись с помощью контрольных испытаний подтягивания, отжимания на брусьях и приседание со штангой на плечах с отягощением. Тестирование проводилось 8 сентября 2018 г., и 10 января 2019 г., для определения динамики результатов за 5 месяцев.

Результаты и их обсуждение. Тестирование учеников контрольной и экспериментальной групп показало, что результаты на начальном этапе тренировки, у контрольной группы учеников, которые не тренировались, отягощение было меньше на 66.5% изначально, чем у учеников экспериментальной группы, которые занимались спортом.

Разработанная методика выглядела следующим образом. Тренировки проходили в спортивном зале три раза в неделю, работали с собственным весом, и с инвентарем. Остальное время отводилось на восстановление и отдых.

Первая тренировка в понедельник включала в себя различные изометрические упражнения. Вторая тренировка в среду были подобраны упражнения с преодолением собственного веса тела, преимущественно негативные опускания 2–5 секунд. Третья тренировка состояла из упражнений с отягощением различного веса на 1–3 повторения в подходе. Также в конце каждой тренировки выполняли упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы спины (растягивания). В конце тренировки выполняли растяжку тех мышечных групп, которые мы тренировали. Каждую новую неделю нагрузку увеличивали на 5% от результата первоначального тестирования силовых показателей учеников.

Нагрузка увеличивается плавно, не допускал перетренированности у каждого было свое задание из числа подходов и повторений которые необходимо было выполнить на этом тренировка заканчивалась. Тренировка по времени 45–60 мин. отдых 2–5 минут либо до полного восстановления пульса до нормы.

День недели	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
Понедельник (изометрия)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Среда (с собственным весом тела)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Пятница (с отягощением)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%