

В процессе тренировочного цикла в 5 месяцев было замечено, что те ученики, которые не занимались спортом, им было легче удваивать отягощение в кг. по окончании всей тренировки, так как изначально у них при сдаче контрольных тестирований на различных упражнениях отягощение было меньше, чем у тех учеников, которые уже занимались, например, борьбой, плаванием и тяжелой атлетикой. Им было тяжелее удваивать отягощение в процессе тренировки, так как они в начале тренировочного цикла показывали результаты на 66,5% кг больше чем в первой подгруппе при работе с отягощением.

Для второй группы учеников, которые тренируются в различных секциях можно было бы уменьшить увеличение нагрузки в неделю с 5% до 2,5% от результата первоначального тестирования силовых способностей учеников.

Таким образом за весь тренировочный цикл в 5 месяцев получились следующие результаты. Первая группа, в которую входили 12 учеников не занимающиеся спортом, 10 человек удвоили свой результат при работе с отягощением, и показатель составил 83,3%. Вторая подгруппа, состоящая из 12 учеников, занимающихся в спортивных секциях, лишь 4 человека выполнили поставленную цель и удвоили вес отягощения по окончании тренировок и результат составил 33,32%

Наибольший эффект на физическую нагрузку показали ученики, которые не занимались спортом. Им удалось удвоить отягощение за весь тренировочный цикл, что составило 83,3%. Во второй группе, 33,32% учеников удвоили вес отягощения.

В дальнейшем результаты по наращиванию отягощения в обеих группах будут снижаться. Для плавного прироста отягощения, нагрузку можно уменьшать с 5% в неделю до 2,5%, 1,25% и т.д.

Заключение. Нам удалось увеличить вес отягощения в двое, с которым ученики выполняли контрольное тестирование (58.38%). Таких результатов добились благодаря разработанной методике тренировок, подобранным упражнениям, которые строго дозировались по нагрузке индивидуально для каждого ученика. Так же важным аспектом для достижения результата, является систематичность, и постоянство тренировок.

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Саркисова Н.Г. Специальная силовая подготовка гимнастов высокой квалификации в условиях комплексного вариативного использования переменных режимов сопротивлений: Автореф. канд. дис. – Майкоп, 2000. – 27 с.
3. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена // Теор. и практ. физ. культ., 1968. – №11. – С. 17–19.
4. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). – Кубан. гос. ун-т. 1997, – 365 с.

ДИНАМІКА ПАКАЗЧЫКАЎ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ СТУДЭНТАЎ ФАКУЛЬТЭТА САЦЫЯЛЬНАЙ ПЕДАГОГІКІ І ПСІХАЛОГІІ НА ЗАНЯТКАХ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ

*А.У. Міхалёнак
Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава*

Фізічная культура – адна з асноўных навучальных дысцыплін любой вышэйшай навучальнай установы. Дзяржава ўсё больш стала надаваць увагу здароўю падростаючага пакалення і таму на ўсіх этапах навучання прадугледжаны гадзіны на фізічную культуру [2].

Выкарыстанне шырокага спектру рухальных дзеянняў, якія дазваляюць разнастаіць заняткі і зацікавіць навучэнцаў да павышэння якасці заняткаў і павелічэння тэхнічных навыкаў фізічных дзеянняў з'яўляецца актуальным[1].

Мэтай працы з'явілася вывучэнне дынамікі паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў факультэта сацыяльнай педагогікі і псіхалогіі Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава.

Матэрыял і метады. Пры правядзенні даследавання выкарыстоўваўся паслядоўны эксперымент, які праводзіўся ўвесь перыяд навучання эксперыментальнай групы: з верасня 2017 па верасень 2018 і праходзіў у 3 этапы. Кантынгент студэнтаў, якія займаюцца складаюць I-IV курсы факультэта сацыяльнай педагогікі і псіхалогіі ВДУ імя П. М. Машэрава. На I і II курсах – два разы ў тыдзень, на III і IV курсах – адзін раз у тыдзень. У працы выкарыстоўваліся наступ-

ныя метады даследавання: педагогічны эксперымент, тэставанне фізічнай падрыхтаванасці, метады матэматыка-статыстычнай апрацоўкі эксперыментальных дадзеных.

Для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта выкарыстоўваецца карта “Матывуй сябе” – тэсты для вызначэння ацэнкі індывідуальнага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Гэтая карта была распрацавана дацэнтам Ю.М. Прохаравым.

Вынікі і іх абмеркаванне. Педагогічнае даследаванне праводзілася ў тры этапы. На першым этапе (верасень 2017 –кастрычнік 2017) быў праведзены аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры па доследнай праблеме, даследавана матывацыйна-каштоўнаснае стаўленне студэнтаў ВНУ да заняткаў фізічнай культурай, вызначаны шляхі фарміравання станоўчай матывацыі фізкультурнай дзейнасці.

На другім этапе (кастрычнік 2017 – травень 2018) у ходзе далейшага навуковага пошуку, была скарэктравана Мэта даследавання, працягваўся педагогічны эксперымент, аналіз і першасная апрацоўка дадзеных.

На трэцім этапе (травень 2018 – верасень 2018) удакладнялася метадыка правядзення заняткаў фізічнай культурай з выкарыстаннем розных відаў лёгкай атлетыкі, праводзіўся якасны і колькасны аналіз вынікаў эксперыменту, іх сістэматызацыя і інтэрпрэтацыя, фармуляваліся высновы.

Тэсты прымаюцца ў студэнтаў у пачатку навучальнага года (верасень) і ў канцы- (траўні). Атрыманыя дадзеныя ўносіліся ў кампутар і апрацоўваліся праграмай. Вынікі афармляліся на кожнага студэнта ўніверсітэта індывідуальна ў выглядзе “пашпартаў здароўя”, якія захоўваюцца з I па IV курс. У канцы IV-га курсу прымаецца экзамен па фізічнай культуры, на які студэнты абавязаны прынесці свае пашпарты і прааналізаваць дынаміку уласнай фізічнай падрыхтаванасці за чатыры гады.

Пры правядзенні тэсту па фізічнай падрыхтаванасці ў юнакоў у практыкаванні згінанне рук ва ўпоры лежачы (адцісканні), на першым этапе – верасень 2017, сярэдні паказчык $=41 \pm 0,94$ паўтораў ($n=65$). У траўні 2018 сярэдні паказчык у групе склаў $=45 \pm 0,86$ паўтораў ($n=65$). Дынаміка змяненняў паказчыкаў за першы год сведчыць аб павелічэнні колькасці паўтораў згінанняў - разгібанняў рук ва ўпоры лежачы на $=4,00$ разы, што ў працэнтах склала 9,75 (таб. 1).

Табліца 1 – Паказчыкі фізічнай падрыхтаванасці юнакоў. Згінанне рук (юнак)

№	Этап эксперыменту	n	\bar{X} (кол-ць паут.)	Δ	m	%
1	Верасень 2017	65	41	7,60	0,94	9,75
	Май 2018	65	45	6,93	0,86	

Пры правядзенні тэсту па фізічнай падрыхтаванасці ў юнакоў у практыкаванні ўздымы тулава са становішча лежачы на колькасць паўтораў за 30 секунд, за перыяд трэніровак у практыкаванні ўздымы тулава ў юнакоў гэтак жа характарызуецца станоўчай і дакладнай дынамікай павышэння паказчыкаў. У верасні 2017, $=24 \pm 0,30$ ў траўні 2018, $=24,5 \pm 0,28$ ($n=63$). Сярэдні паказчык павялічыўся на 0,5 разы, што ў працэнтах склала 2,1 (таб.2).

Табліца 2 – Пад'ёмы тулава са становішча лежачы на коль-ць паўтораў за 30 сек. (юнак)

№	Этап эксперыменту	n	\bar{X} (кол-ць за 30 сек)	Δ	m	%
1	Верасень 2017	63	24	2,40	0,30	2,1
	Май 2018	63	24,5	2,28	0,28	

Пры правядзенні тэсту па фізічнай падрыхтаванасці ў юнакоў у практыкаванні бег 1000 метраў, За доследны перыяд у бегу на 1000 метраў у юнакоў гэтак жа характарызуецца станоўчай і дакладнай дынамікай павышэння паказчыкаў. У верасні 2017, $=3,45 \pm 2,85$ секунд у траўні 2018, $=3,33 \pm 2,26$ секунд ($n=65$). На гэтым этапе сярэдні паказчык у групе палепшыўся на $=12$ секунд, што ў працэнтах склала 5.3.

Табліца 3 – Бег 1000 метраў (у сек.) юнак

№	Этап эксперыменту	Колькасць чалавек	\bar{X} в сек.	δ	m	%
1	Верасень 2017	65	3,45	23,00	2,85	5,3
	Май 2018	65	3,33	20,28	2,26	

Пры правядзенні тэсту па фізічнай падрыхтаванасці ў юнакоў у практыкаванні бег 1000 метраў, За доследны перыяд у бегу на 100 метраў у юнакоў гэтак жа характарызуецца станоўчай і дакладнай дынамікай павышэння паказчыкаў. У верасні 2017, = 14,29±1,1 секунд у траўні 2018, =14,14±1,3 секунд. На гэтым этапе сярэдня паказчык у групе павялічыўся на = 1,85=1,3 секунд, што ў працэнтах склала 1,05. (табл. 4) [3].

Табліца 4 – Бег 100 метраў (у сек.) юнак

№	Этап эксперыменту	Кол-ць чалавек	\bar{X} у сек	δ	m	%
4	Верасень 2017	65	14,29	0,85	1,1	1.05
	Май 2018	65	14,14	0.65	1,3	

Заклучэнне. Вынікам фізічнай падрыхтоўкі з'яўляецца фізічная падрыхтаванасць і ступень дасканаласці рухальных уменняў і навыкаў, высокі ўзровень развіцця жыццёвых сіл, спартыўныя дасягненні,

У выніку даследавання было ўстаноўлена, што на занятках па фізічнай культуры ў ВНУ ў студэнтаў, на працягу аднаго навучальнага года пры двух занятках у тыдзень, адбываецца пэўнае паліпшэнне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці, але паказчыкі ў тэстах прырастаюць не раўназначна.

У тэстах прасочваецца станоўчая узыходзячая дынаміка росту паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці за ўвесь перыяд эксперыменту.

1. Лубышава Л.І., Лотоненко А.В., Ігнацьёў А.С. Фізічная культура і моладзь: Вучэб. - Мінск: Навука і тэхніка, 2003. 2000. – 182 с.
2. Міхалёнак А.У. Дыферэнцыраваны падыход як абавязковая ўмова падрыхтоўкі студэнтаў-лыжнікаў. Навука-адукацыі, вытворчасці, эканоміцы матэрыялы XXIII (70) Рэгіянальнай навукова-практычнай канферэнцыі выкладчыкаў, навуковых супрацоўнікаў і аспірантаў Віцебск, 15 лютага 2018 г. – С 94-952.
3. Урок лёгкай атлетыкі ў школе: метадычныя рэкамендацыі / сост. Г.Н. Сіткевіч, А.У. Міхалёнак, Л.І. Марцінович. – Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2015.

СОСТОЯНИЕ ТРАНСПОРТА ЛИПИДОВ В КРОВЕНОСНОМ РУСЛЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ФУТБОЛИСТОВ

*М.П. Новиков, М.Н.Т. Джумабаева, А.А. Чиркин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Метаболический синдром (МС) является основным фактором риска для развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Этот синдром включает ожирение, артериальную гипертензию и резистентность к инсулину [1]. В последние годы в патогенезе МС рассматриваются механизмы стресса, влияющие на возрастную динамику обмена веществ, в том числе транспорта липидов в кровеносном русле, что определяет формирование функциональных возможностей тканей печени и мышц [2]. Несмотря на большое количество исследований, остаются нерешенными вопросы о роли систематических физических нагрузок, рассматриваемых некоторыми исследователями как стрессовое воздействие, на состояние здоровья спортсменов [3].

Целью исследования явился сравнительный анализ антропометрических данных и показателей транспорта липидов в крови в зависимости от возраста спортсменов-футболистов.

Материал и методы. Под наблюдением было 335 спортсменов мужского пола, из них 139 в возрасте 10–19 лет, 157 – в возрасте 20–29 лет и 39 в возрасте 30-39 лет. Образцы крови получали утром из локтевой вены в положении сидя после 12-часового голодания. До взятия крови физические нагрузки не проводились. Под наблюдением были спортсмены без острых заболеваний и серьезных травм или стационарного лечения в течение последних 3 месяцев. Ис-