

программе ОФП (легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры) 4 часа в неделю. Исходные данные студентов находились практически на одном уровне. Результаты данного эксперимента приведены в таблице №1.

Таблица № 1

№п/п	Группы	Кол-во студентов	Подтягивание		Динамика
			Осень (исходное)	Весна (результат)	
1	Экспериментальная	14	9	11,2	2,2%
2	Контрольная	14	8,3	8,9	0,6%

Результаты эксперимента показывают, что 7 студентов экспериментальной группы при сдаче зачетных требования (подтягивания на перекладине) результаты выросли на 2,2% от исходного. Результаты в контрольной группы выросли также, но не значительно – 0,6% от исходного уровня.

Заключение. Использование метода ступенчатого дозирования нагрузки на занятиях позволяет более эффективно развивать физическое качество – сила, а также подготовить студентов к сдаче зачетных требований.

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / под общ. ред. Д. Харе. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 232 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Остапюк Е.С.

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Психические и поведенческие расстройства являются очень распространенными и поражают более 25% всех людей в определенные периоды их жизни. Они также являются универсальными в том смысле, что поражают людей всех стран и любого общества, лиц всех возрастов, мужчин и женщин, богатых и бедных, жителей городов и сельской местности. Они оказывают экономическое воздействие на общество и на качество жизни отдельных лиц и семей (Из Доклада о состоянии здравоохранения в мире, ВОЗ, 2001 г.) [1].

1 февраля 2017 г. в Витебске начал свою работу Клубный дом «Крылья надежды». Он объединил людей с различными психическими заболеваниями. В содержание организуемых данной организацией мероприятий была запланирована разрабатываемая нами специальная программа занятий скандинавской ходьбой, выступающей как эффективное средство укрепления физического и психического здоровья, решения ряда важных задач коррекционно-развивающей направленности. Особую значимость имели задачи коррекции психоэмоционального состояния.

Цель – исследовать эффективность занятий скандинавской ходьбой в коррекции эмоционального состояния и поведенческих проблем людей с психическими и поведенческими расстройствами

Материал и методы. Исследование проводилось на базе Клубного дома «Крылья надежды» г. Витебска с участием 8 членов клубного дома в возрасте 30-50 лет, имеющих различные психические и поведенческие расстройства, с которыми проводились занятия скандинавской ходьбой по разработанному нами плану. Для оценки эмоционального состояния исследуемого контингента, как реакции на физическую активность, использовался метод «цветописи Лутошкина» [2]. В начале и в конце занятия скандинавской ходьбой его участникам предлагалось выразить свое настроение в цветовой гамме. Числовые преобразования оценок проводились следующим образом: красному цвету приписывалась оценка (интенсивность выражения эмоционального состояния) в +3 балла, оранжевому +2, желтому +1, зеленому 0, синему -1, фиолетовому -2, черному -3. Полученные данные обрабатывались общепринятыми методами ма-

тематической статистики. Условный показатель психологической атмосферы (А) участников занятий скандинавской ходьбой рассчитывался по формуле: $A = \frac{\sum (+) - \sum (-)}{\eta}$, где $\sum (+)$ означает сумму всех положительных баллов, $\sum (-)$ сумму отрицательных баллов и η – количество участников исследования.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования у участников занятий скандинавской ходьбой настроения (представленного цветовой гаммой) бала получена цветоматрица.

Таблица – 1. Числовые преобразования оценок цветоматрицы настроения лиц с психическими и поведенческими расстройствами на занятиях скандинавской ходьбой.

Дни	Юлия		Иван		Павел		Сергей		Елена		Борис		Ольга		Инна	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.04	-1	+3	0	+3	0	+1	-1	+3	-2	+1	-2	+1	-3	+1	-1	+1
3.04	+3	+2	-2	+2	-3	+3	0	-1	0	+1	-2	-1	-1	0	0	+1
5.04	0	+2	-1	+1	0	+1	+3	-1	0	+1	-3	-1	0	+2	-3	-1
8.04	-2	+1	+3	+3	+1	0	-1	+2	-2	0	-1	-1	0	+1	-1	+2
10.04	-1	0	-1	+3	-2	+2	+2	-1	+3	0	-1	-1	0	-1	+3	+3
12.04	+1	+3	-1	-1	-1	+3	+1	+3	+3	+2	-1	+1	-3	0	-2	+1
15.04	0	+3	0	+1	0	+3	-3	+3	0	+1	0	-2	0	+2	+1	+1
17.04	-1	+3	0	-1	+2	+2	-1	+3	0	+2	-2	-1	-3	+1	+2	0
19.04	-3	0	0	-1	-2	0	-1	+1	-1	+2	-3	-1	-3	+2	-1	+2
22.04	0	+3	+2	+1	-1	+3	0	+2	0	+3	-1	+2	-1	+1	+1	+2
24.04	-1	+1	-3	+3	+2	+3	-1	+2	+2	+3	-3	-1	-2	+3	+3	+3
26.04	+3	+3	+2	+2	+1	0	0	-1	-1	+1	-1	+1	0	+3	+1	+3
29.04	-2	+2	+2	+3	0	+3	+3	+3	+3	+3	-2	+2	+1	+3	-2	+3
31.04	+1	+3	0	+2	0	+3	+3	+3	+2	+3	0	+3	+1	0	0	+3

Обозначения: н – начало занятия, к – конец занятия.

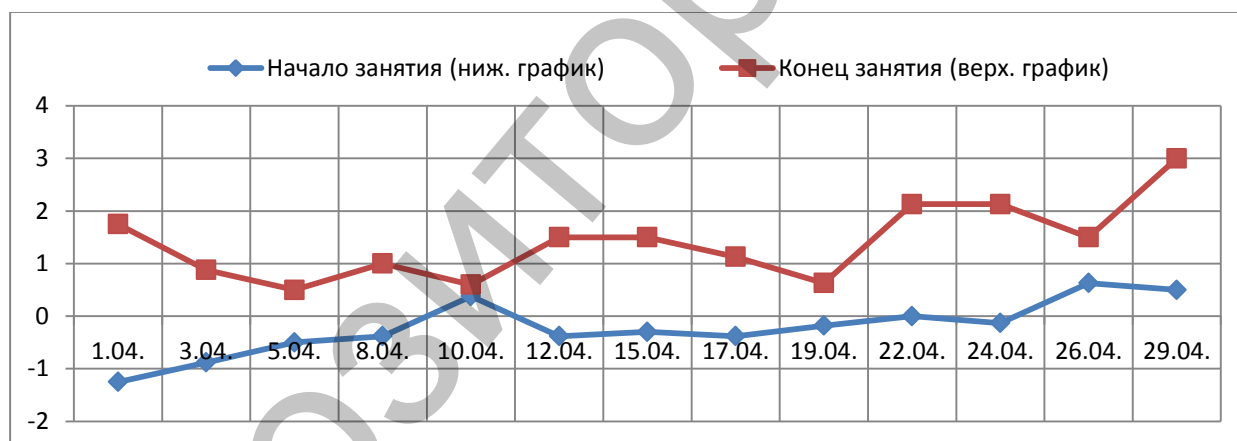


Рисунок – 1. Динамика эмоционального состояния лиц с различными психическими и поведенческими расстройствами на занятиях скандинавской ходьбой (по условному показателю психологической атмосферы всей группы).

Данные цветописи преобразованные в оценки (см. таблицу 1) позволили нам рассчитать условный показатель психологической атмосферы и последить динамику эмоциональных состояний членов группы по дням (см. рис.1).

Как показывают числовые преобразования оценок цветоматрицы настроения лиц с психическими и поведенческими расстройствами на занятиях скандинавской ходьбой (таблица 1), у абсолютного большинства лиц выполнивших тест «цветописи Лутошкина» после проведения занятий регистрировалось повышение эмоционального состояния (по баллам), выразившееся в улучшении настроения.

Анализ динамики эмоционального состояния лиц с различными психическими и поведенческими расстройствами на занятиях скандинавской ходьбой показал, что во все наблюдаемые дни психологическая атмосфера группы к концу занятия скандинавской ходьбой существенно улучшалась (рис.1). Увеличение показателя А в различные дни составляло от 0,5 до 2,5 баллов.

Заключение. Занятия скандинавской ходьбой проводимые в клубном доме для людей с психическими расстройствами положительно влияют на их эмоциональное состояние и могут рассматриваться в числе эффективных средств коррекции поведенческих проблем данного контингента.

1. Зборовский, К.Э. Клубный дом – модель социальной службы для людей с психическими заболеваниями: Практическое пособие / К.Э. Зборовский / Общественная организация «Белорусская ассоциация социальных работников». – Минск, 2013. – 156 с.
2. Лутошкин, А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива/ А.Н.Лутошкин. – М.: Педагогика, 1988. – 128 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ФУТБОЛИСТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В ВОЗРАСТЕ 15–16 ЛЕТ

Петрович Ю.А.

студент 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хлопцев В.А., доцент

Соревновательная деятельность в футболе определяет состав игровых приемов, выполняемых футболистами на поле [1]. Функциональные обязанности различных игровых амплуа предполагают, что при одинаковом составе технико-тактических действий количественные и качественные показатели будут отличаться. Следовательно, необходимо иметь модельные характеристики всех игровых приемов, соответствующих функциональным обязанностям спортсменов на поле. В литературе есть данные, которые определяют состав основных технико-тактических действий различных игровых амплуа [2], и только для высококвалифицированных спортсменов составлены трехуровневые оценочные шкалы, дающие представление о количественных и качественных модельных характеристиках, применяемых в игре [3].

Цель исследования – анализ результативности технико-тактических действий, выполняемых футболистами различных игровых амплуа в возрасте 15 – 16 лет.

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовались видеозаписи матчей футбольных команд 15 – 16 лет г. Витебска и Республики Беларусь, протоколы матчей футболистов 15 – 16 лет. При этом были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, обще логические методы (анализ, синтез, обобщение), методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения осуществлялись за соревновательной деятельностью футболистов 15-16 лет. Данная возрастная группа заканчивает этап спортивной специализации. Дальнейшее их обучение будет вестись в группах спортивного совершенствования, а некоторые игроки будут привлекаться в дублирующие составы команды профессиональных клубов. Этим и объясняется интерес выбранного возраста для исследования. Всего было проанализировано 50 матчей футболистов 15 – 16 лет различного уровня с применением протокола графической записи технико-тактических действий.

После проведения педагогического наблюдения, протоколы обрабатывали с помощью прикладной компьютерной программы Statistica. Математической обработке подверглись по 24 протокола: правых защитников, свободных защитников, центральных защитников, левых защитников, правых полузащитников, центральных полузащитников, левых полузащитников, атакующих центральных полузащитников и 48 протоколов нападающих.

Таким образом, только отбор мяча и единоборства за мяч внизу взаимосвязаны с результативностью игры команды, независимо от игрового амплуа. Остальные технико-тактические действия имеют не достоверные корреляционные взаимосвязи в зависимости от игрового амплуа:

- короткие и средние передачи мяча назад и поперек – правый полузащитник, нападающий;
- короткие и средние передачи мяча вперед – центральный полузащитник, атакующий центральный полузащитник;
- передачи мяча «на ход» - свободный защитник, центральный защитник, правый полузащитник, центральный полузащитник, атакующий центральный полузащитник;
- длинные передачи мяча – правый полузащитник, атакующий центральный полузащитник, нападающий;