

отношению к группе «Тироксин») и было выше, чем после стресса у животных, не получавших L-тироксин, на 25%.

Через 48 часов после стресса уровень ЙТГ в крови и двигательная активность крыс не отличались от их значений в группе «Тироксин». По отношению к стрессированным крысам, не получавшим L-тироксин, суммарная ГДА была выше на 13% (число пересечений в центре – на 30%, на периферии – на 14%), суммарная ВДА – на 38% (за счет увеличения количества стоек с опорой – на 35%). ВП животных повышалось по сравнению с группой «Тироксин» – на 6% и было больше, чем после стресса у крыс, не получавших L-тироксин, – на 25%.

Стресс по 1 часу в течение 10 дней у животных, получавших L-тироксин, сопровождался менее существенным, чем у крыс, не получавших его, снижением сывороточного содержания ЙТГ: Т₃ – на 17%, Т₄ – на 8%, Т₃ св – на 5%, Т₄ св – на 7%. ГДА и ВДА хотя и снижалась, но была выше по отношению к крысам, перенесшим стресс без L-тироксина: суммарная и периферическая ГДА – на 21 и 20%, суммарная ВДА (в том числе, и количество стоек с опорой) – на 50%. ВП животных снижалось только на 19% (по сравнению с группой «Тироксин») и было выше, чем после стресса без L-тироксина, – на 61%.

Заключение. Двигательная активность крыс при стрессе зависит от уровня ЙТГ в организме: снижается в условиях экспериментального гипотиреоза и сохраняется на высоком уровне у животных, получавших малые дозы L-тироксина.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕДИНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

*И.В. Дорогонько, Н.С. Ермак, В.С. Рыбак
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Полоса препятствий – полоса местности, оборудованная различными препятствиями и инженерными сооружениями. «Преодоление препятствий» представляет один из основных разделов физической подготовки, задачей которого является развитие у военнослужащих способности к быстрым и сноровистым передвижениям для выполнения поставленных задач по боевому предназначению. Предназначается для тренировки военнослужащих, с целью повышения их боевой и физической подготовки и приобретения навыков преодоления типичных препятствий, встречающихся на поле боя [2].

В системе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь преодолению единой полосы препятствий уделяют необходимое внимание. В нормативных документах по физической подготовке военнослужащих определены упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности, среди которых преодоление единой полосы препятствий используется в упражнениях № 1, № 2. Преодоление единой полосы препятствий как вид военно-прикладной физической подготовки включено в программу военно-прикладного многоборья [1].

Проанализировав выступление военнослужащих на Чемпионатах Вооруженных Сил Республики Беларусь по военно-прикладному многоборью можно сделать вывод, что преодоление единой полосы препятствий один из ключевых видов военно-прикладного многоборья и необходимо уделять достойное внимание подготовке воинов-спортсменов для выступления на соревнованиях. Разработка методики оценки эффективности преодоления единой полосы препятствий является актуальной, так как даст основание для повышения эффективности техники выполнения физического упражнения.

Цель исследования – разработка методики оценки эффективности техники преодоления единой полосы препятствий.

Материал и методы. В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания.

Результаты и их обсуждение. Единая полоса препятствий в общей сложности составляет 400 м. (200 м. гладкого бега и 200 м. бега с преодолением препятствий).

Для оценки эффективности оценки техники преодоления полосы препятствий разработана система тестов.

1. Бег 400 м. в боевой форме одежды (оценивается скорость выполнения упражнения без преодоления препятствий; используется для оценки уровня развития скоростной выносливости).

2. Преодоление единой полосы препятствий (оценивается скорость выполнения упражнения в целом).

3. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка времени каждой части (оценивается скорость преодоления каждой части для сравнения результатов показанных во время тренировки и во время соревнований).

4. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка каждой части в процентном соотношении в зависимости от времени (оценка скорости выполнения упражнения в процентном соотношении необходимо для анализа результатов среди двух и более военнослужащих преодолевающих единую полосу препятствий за одинаковое время).

5. Разделение единой полосы препятствий на части с оценкой времени каждой из них (оценивается скорость преодоления каждого препятствия, что позволит выявить элементы, которые могут влиять на ухудшения временного показателя во время выполнения упражнения в целом).

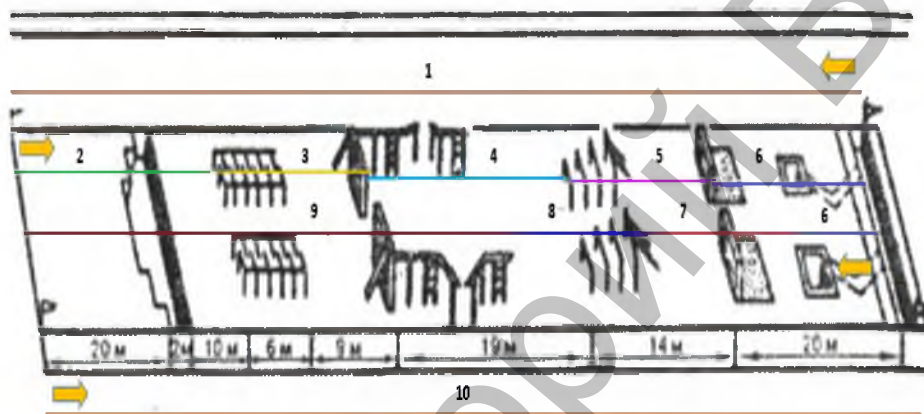


Рис. – Единая полоса препятствий, по [2].

Заключение. Использование в процессе физической подготовки методики оценки эффективности техники выполнения физического упражнения позволяет решать определенные педагогические задачи:

- уровень развития специальной выносливости;
- определить факторы, влияющие на эффективность преодоления единой полосы препятствий.

Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Преодоление препятствий: учеб. пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Рашупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин. – Минск: Мин-во обороны Республики Беларусь, 2006. – 230 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ИССЛЕДОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ

*Е.Л. Зубрицкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность исследования соревновательного потенциала студенческого баскетбола обусловлена малой изученностью соревновательного потенциала студенческого баскетбола. Студенческий баскетбол активно развивается в Беларуси, рейтинг его повышается, но есть много вопросов на которые надо обратить особое внимание. Это умение переносить физические и психологические перегрузки, пережить положительные и отрицательные эмоции, использовать свой индивидуальный стиль в игре, использовать личные качества, предсоревновательные настройки, что помогает им обрести перед соревнованиями состояние боевой готовно-