

Динамометрия (правая кисть), кг	23,00±1,58	21,14±2,39	-16,30	20,11±1,17	23,11±1,11	18,88	<0,05
	21,25±1,78	19,25±1,09		22,01±1,69	24,79±1,43		

Примечание:

1. КГ – контрольная группа;
2. ЭГ2 – экспериментальная группа 2;
3. $\bar{X} \pm \delta$ – среднее арифметическое \pm стандартное отклонение;
4. % – динамика показателя за период ФПЭ2, в процентном соотношении;
5. ЧСС – частота сердечных сокращений;
6. АД_{сисст.} – артериальное давление (систолическое);
7. АД_{диаст.} – артериальное давление (диастолическое);
8. ЧД – частота дыхания;
9. ЭГК – экскурсия грудной клетки;
10. ЖЕЛ – жизненная емкость легких

Полученные в ходе ФПЭ2 результаты исследования подтверждают тот факт, что разработанная методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования способствует повышению уровня теоретических знаний для благополучного родоразрешения, а также повышения уровня адаптационных возможностей организма в период беременности.

Заключение. По результатам двух этапов ФПЭ была утверждена учебная программа «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» от 15.07.2015 г. регистрационный № УД-38–001/уч., на 2015-2016 учебный год. Утверждение учебной программы было осуществлено на заседании научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» от 15.07.2015 г. протокол № 7.

Список литературы

1. Абрамченко, В.В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛит, 2007. – 200 с.
2. Айкина, Л.И. Влияние одного занятия плаванием на функциональное состояние беременных женщин / Л.И. Айкина // Научные труды / М-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; [и др.]; под общ. ред. В.А. Айкина. – Омск, 2010. – С. 169–172.
3. Знаменская, С.И. Коррекция эмоциональных состояний беременных женщин средствами физических упражнений: автореф. дис., канд. псих. наук / С.И. Знаменская; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 17 с.
4. Казанцева, А.Ю. Беременность и фитнес. До и после родов / А.Ю. Казанцева. – СПб.: Издательский Дом Нева, 2003. – 56 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДЪЕМА ПЕРЕВОРОТОМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

*В.С. Галаничев, А.Ю. Жагора, К.И. Тарасюк
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке должны быть направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и подтянутости [1].

Одной из проблем в процессе физической подготовки курсантов является обучение технике выполнения упражнения «Подъем переворотом на перекладине». Подъем переворотом входит в перечень упражнений для развития физических качеств и военно-прикладных навыков и как составная часть комбинированного силового упражнения на перекладине.

Подъем переворотом на перекладине не могут выполнить многие курсанты, поэтому необходимо разработать методику, позволяющую научиться выполнять данное упражнение на положительную и в последующем на отличную оценку, что свидетельствует об актуальности исследования.

Цель статьи – разработать положения, реализация которых повысит эффективность процесса обучения технике выполнения курсантами подъема переворотом на перекладине.

Материал и методы. В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: Для решения за-

дач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ ведомостей сдачи нормативов по физической подготовке.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были определены факторы, требования к уровню физической подготовленности и разработаны упражнения, развивающие физические качества и координационные способности, необходимые для выполнения подъема переворотом.

Факторы, влияющие на эффективность техники выполнения упражнения:

- сила мышц руки спины;
- сила мышц живота;
- координационные способности.

Требования к уровню физической подготовленности, необходимому для эффективного выполнения техники подъема переворотом на перекладине на оценку «отлично»:

- 1) способность подтягиваться не ниже чем на «хорошо»;
- 2) поднос прямых ног к перекладине не менее 12 раз;
- 3) способность скоординировать подтягивание с одновременным подносом ног.

На основе факторов и требований были разработаны упражнения, позволяющие более эффективно обучать курсантов выполнению подъема переворотом.

Упражнения, развивающие силу:

- подтягивания;
- тяга вертикального блока;
- тяга штанги в наклоне;
- поднимание туловища из положения лежа;
- поднимание туловища из положения лежа «книжка»;
- подтягивания на перекладине с подниманием ног в «угол»;
- из вися на перекладине поднос прямых ног;
- из вися на перекладине поднос согнутых ног (колени выше грифа перекладины).

Упражнения, развивающие координационные способности (выполняются на низкой перекладине):

- подъем переворотом толчком одной и махом другой;
- подъем переворотом толчком двумя.

Как облегченный вариант подъем переворотом можно выполнять при помощи страхующего. Страхующий в момент выполнения подталкивает за низ спины одной рукой, а другой оказывает давление на лоб или плечо выполняющего, помогая при этом перевернуться [2].

Заключение. В ходе исследования были определены: факторы, влияющие на эффективность техники выполнения упражнения, требования к уровню физической подготовленности и разработаны упражнения, развивающие физические качества и координационные способности, необходимые для эффективного выполнения техники подъема переворотом. Разработанные на основе результатов исследования упражнения призваны решить проблему выполнения курсантами упражнения «Подъем переворотом на перекладине» на оценку «отлично».

Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. Пособие / В.А. Отчик, Я.Д. Сабадаш, П.П. Пархоменко, Н.Л. Сидоров – Минск: МО РБ, 2006. – 252 с.

СРАВНЕНИЕ СТРЕЛКОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ «СОКОЛ» И «СКАТТ»

*В.С. Галаничев, А.Ю. Жагора, К.И. Тарасюк
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Тренажеры «Скатт» и «Сокол» эффективны для тренировочного процесса в стрельбе. У каждого из тренажеров своя система работы, и дают они соответственно разнообразный уровень подготовленности [1, 2, 3]. Сравнительный анализ систем работы стрелковых тренажеров позволяет определить педагогические задачи, которые могут решаться в процессе подготовки военнослужащих, что и определяет актуальность исследований.