

жгуты). В заключительной части занятия можно применять различные методики развития выносливости. Лечебный массаж проводится с учетом травм, полученных спортсменами в процессе тренировок и в соревновательный период.

Необходимо добавить, что существует ряд основополагающих правил, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму в гребле на байдарке. Наиболее значимыми являются внимательность и собранность, знание техники безопасности, правильно подобранная форма и обувь, хорошая разминка, правильное выполнение техники движений и приемов, нагрузка, адекватная возможностям спортсменов, четкая организация и проведения тренировок на высоком профессиональном уровне, врачебный контроль, соблюдение режима дня.

Литература

1 Башкиров, В. Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №9. – С. 33–34.

2 Доленко, Ф. Л. Спорт и суставы / Ф. Л. Доленко. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 285 с.

3 Дубилей, П. В. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов: монография / П. В. Дубилей, З. В. Уразаева; Изд-во Казанского университета. – Казань: Казанский университет, 1989. – 126 с.

УДК 796.015.132-057.87:796

Р. Ю. Трибелустова

ДИНАМИКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В статье проведен анализ результатов вступительных испытаний экзамена «Физическая культура и спорт» 2016–2018 гг. в ГГУ имени Ф. Скорины. Описана динамика изменения результатов уровня общей физической подготовленности отдельно у юношей и девушек абитуриентов специальности «Физическая культура» 2016–2018 годов поступления.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, проявляющийся в определенном уровне развития физических качеств, двигательных умений, навыков, необходимых для успешного выполнения определённой деятельности. Уровень физической подготовленности весьма важен при поступлении на специальность «Физическая культура», так как студентам факультета необходимо изучить учебную программу, которая включает в себя не только получение знаний, но и развитие физических качеств, приобретение двигательных умений и навыков. А освоение программы, в свою очередь, позволит выпускникам достичь успеха в будущей педагогической или тренерской деятельности.

Были проанализированы протоколы вступительных испытаний экзамена «Физическая культура и спорт» 2016–2018 годов. Мы сравнили уровень общей физической подготовленности юношей и девушек, поступающих на дневную форму обучения и выполнявших педагогические тесты. Была изучена динамика общего уровня физической подготовленности. Количество тестируемых абитуриентов, поступающих в 2016 году, составило 104 человека (73 юноши и 31 девушка), в 2017 году – 145 человек (112 юношей и 33 девушки), а в 2018 году – 139 человек (96 юношей и 43 девушки). Педагогические тесты в 2016–2018 годах, по которому можно было судить об уровне физической подготовленности: плавание 50 м; прыжок в длину с места; челночный бег

4x9 м; подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки); бег 30 м.

Очень низкий уровень (баллы от 1 до 2) в 2016–2018 года не продемонстрировали ни девушки, ни юноши.

Низкий уровень (баллы от 3 до 4) продемонстрировали в 2016 году 1 девушка (3,2 % от всех тестируемых девушек) и 1 юноша (1,4% от всех тестируемых юношей);

В 2017 году: 2 девушки (6,1 % от всех тестируемых девушек) и 3 юноши (2,7% от всех тестируемых юношей);

В 2018 году: 1 девушка (2,3 % от всех тестируемых девушек) и 2 юноши (2,1% от всех тестируемых юношей).

Средний уровень (баллы от 5 до 6) продемонстрировали в 2016 году: 7 девушек (22,6 % от всех тестируемых девушек) и 9 юношей (12,4% от всех тестируемых юношей);

В 2017 году: 8 девушек (24,2 % от всех тестируемых девушек) и 14 юношей (12,5% от всех тестируемых юношей);

В 2018 году: 8 девушек (18,6 % от всех тестируемых девушек) и 8 юношей (8,3% от всех тестируемых юношей).

Высокий уровень (баллы от 7 до 8) продемонстрировали в 2016 году: 6 девушек (19,4 % от всех тестируемых девушек) и 30 юношей (41,1% от всех тестируемых юношей);

В 2017 году: 10 девушек (30,3 % от всех тестируемых девушек) и 56 юношей (50% от всех тестируемых юношей);

В 2018 году: 20 девушек (46,5 % от всех тестируемых девушек) и 28 юношей (29,2% от всех тестируемых юношей).

Очень высокий уровень (баллы от 9 до 10) продемонстрировали в 2016 году: 17 девушек (54,9 % от всех тестируемых девушек) и 33 юноши (45,2% от всех тестируемых юношей);

В 2017 году: 13 девушек (39,4 % от всех тестируемых девушек) и 39 юношей (34,8% от всех тестируемых юношей);

В 2018 году: 14 девушек (32,6 % от всех тестируемых девушек) и 58 юношей (60,4% от всех тестируемых юношей).

Выше описанные результаты смотрите в таблицах 1 (2016 год), 2 (2017 год), 3 (2018 год).

Таблица 1 – Уровень общей физической подготовленности, 2016 год

Отметки	Количество отметок		В %	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1-2	-	-	-	-
3-4	1	1	3,2	1,4
5-6	7	9	22,6	12,4
7-8	6	30	19,4	41,1
9-10	17	33	54,9	45,2

Таблица 2 – Уровень общей физической подготовленности, 2017 год

Отметки	Количество отметок		В %	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1-2	-	-	-	-
3-4	2	3	6,1	2,7
5-6	8	14	24,2	12,5
7-8	10	56	30,3	50
9-10	13	39	39,4	34,8

Таблица 3 – Уровень общей физической подготовленности, 2018 год

Отметки	Количество отметок		В %	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1-2	-	-	-	-
3-4	1	2	2,3	2,1
5-6	8	8	18,6	8,3
7-8	20	28	46,5	29,2
9-10	14	58	32,6	60,4

Мы также изучили динамику уровня общей физической подготовленности у юношей и девушек. Результаты смотрите на рисунках 1 и 2.

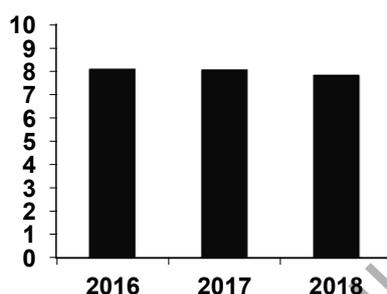


Рисунок 1 – Динамика уровня общей физической подготовленности девушек

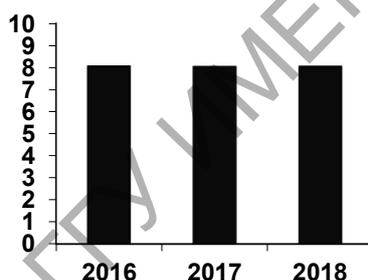


Рисунок 2 – Динамика уровня общей физической подготовленности юношей

Средний балл, полученный юношами за выполнение педагогических тестов, определяющих уровень общей физической подготовленности, в 2016–2018 годах почти не отличался и составил: в 2016 – 8,04; в 2017 – 8,02; в 2018 – 8,03. Средний балл, полученный девушками в 2016 и 2017 году, также отличался незначительно (8,06 и 8,03 соответственно), а в 2018 году был ниже и составил 7,8. Средний балл абитуриентов 2016 года – 8,05, абитуриентов 2017 года – 8,025, а абитуриентов 2018 года – 7,9. Таким образом, динамика уровня общей физической подготовленности абитуриентов (юношей и девушек) в период с 2016 по 2018 год показала снижение.

Литература

- 1 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
- 2 Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 3 Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»: программа / сост. С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 18 с.

4 Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»: программа / сост. С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. – 15 с.

5 Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для абитуриентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»: программа / сост. С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. – 16 с.

УДК 796.41:615.825.1:616-001:796.07:796.8

В. А. Чуешкова

АДРЕСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛФК В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ У БОРЦОВ

Статья посвящена адресному использованию лечебной физической культуры в профилактике травм опорно-двигательного аппарата у борцов. В ней рассмотрены вопросы подбора средств ЛФК методам оценки применяемых средств, а также эффективности адресного использования предложенных средств. Проведен анализ полученных результатов и сделаны выводы.

В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещены проблемы борьбы с различными видами травматизма и совершенно недостаточно – вопросы организации травматолого-ортопедической помощи и профилактики травматизма в спорте.

С первых послевоенных лет в стране развернулась большая работа по борьбе с травматизмом. В свою очередь опыт, накопленный в период Великой Отечественной войны, а также достижения военно-полевой хирургии были использованы для дальнейшего совершенствования организации травматологической помощи.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов [1, с. 7].

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба – контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить «сваливание». Травмы возникают во время «сваливаний», поскольку они являются «взрывными».

Профилактика травматизма коленного и голеностопного суставов не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван готовить борцов и обеспечивать нормальные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: тренеров, врачей, судей, технического персонала, проектировщиков и строителей спортивных сооружений, представителей спортивной науки, прессы [2, с. 56].

Средства ЛФК, рекомендуемые для устранения и профилактики травм коленного и голеностопного суставов, включают в себя пассивные упражнения, упражнения на расслабление, элементы мануальной терапии (изометрическая релаксация,