

По мнению Журавлева Д. В. [2], высокий уровень сопротивления стрессу у спортсменов связан с систематической тренировкой, обеспечивающей формирование не только специальных физических качеств, но и волевых свойств характера, таких как решительность, воля к победе, способность брать на себя инициативу и ответственность. А стрессовые ситуации, эмоциональные переживания в процессе тренировочной и соревновательной деятельности повышают уровень стрессоустойчивости и адаптационно-компенсаторных возможностей организма студентов, занимающихся спортом.

Список использованной литературы

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. // Санкт-Петербург: «Питер». – 2009. – 336 с.
2. Журавлев, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлев // Методическое пособие. М., 2009. С.116.
3. Немчин, Т. А. Состояние нервно-психического напряжения/ Т. А. Немчин // Л.: Из-во ЛГУ. – 1983.– 167 с.
4. Каменюкин, А. Г. Стресс – менеджмент/ А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак // Санкт-Петербург: Из-во «Питер». – 2012. – 206 с.

А. С. Геркусов, В. А. Лавицкая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

В настоящее время довольно популярным является стремление людей к ведению активного образа жизни. Стремясь соответствовать современным тенденциям в учебно-тренировочную деятельность факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» активно внедряются спортивные секции, которые пользуются популярностью. Одной из таких спортивных групп является группа повышения спортивного мастерства (ПСМ) по атлетической гимнастике. Для качественной физической подготовки, студентов, которые выбрали атлетическую гимнастику в качестве своей спортивной специализации, при организации этих занятий, возникает необходимость обоснования физиологических норм физических нагрузок, с учетом уровня подготовки и развития занимающихся. Оптимальный подбор физических упражнений, отягощений и количество повторений будут способствовать более качественной подготовке студентов.

Большая часть учебно-тренировочной нагрузки с этими группами будет направлена к уровню развития физических качеств, таких как силовых и скоростно-силовых. Как показывает практика, физическая подготовка является одним из необходимых факторов, оказывающих существенное влияние на эффективность выполнения студентами поставленных задач. Поэтому вся система физической подготовки должна строиться на научной основе с учетом физиологических показателей студентов. Немало важным качеством здесь, является и развитие силы.

Большая роль в силовой подготовке отводится и на самих занимающихся студентах. Иногда от неправильного подхода в учебно-тренировочном процессе, развитие силовых показателей проходит не в должной степени. Правильно организованные занятия могут увеличить силовые показатели, а следовательно, и другие физические показатели, не зависимо от начального уровня физической подготовки и возраста занимающихся [1].

В физиологии спорта многие авторы придерживаются двух классификаций определения интенсивности физических нагрузок. Согласно одной из них, интенсивность физических нагрузок оценивается величиной потребления кислорода и затраченной энергии. В другом случае весь диапазон интенсивности физических нагрузок делится на зоны в зависимости от показателей механической работы, которую выполняет человек (В. С. Фарфель 1960) [2].

Цель нашей работы был заключен в подборе информативных педагогических и функциональных проб, по полученным результатам которых можно будет судить о воздействии физических нагрузок на организм студентов, занимающихся в группах атлетической гимнастикой.

Проведя углубленный анализ научной, научно-методической литературы и интернет источников нами был определен ряд функциональных проб и педагогических тестов которые на наш взгляд являются наиболее информативными и могут использоваться для оценки функционального состояния занимающихся атлетической гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1 – Функциональные и педагогические тесты

Функциональные пробы	Педагогические тесты
<ul style="list-style-type: none"> – проба Руфье (нагрузочный тест для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы и адаптационных возможностей организма к физической нагрузке); – проба Штанге (функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, при котором оценивается время, в течение которого человек может задержать дыхание после вдоха); – проба Генче (это функциональный тест, при котором замеряется время задержки дыхания на выдохе после глубокого вдоха и выдоха); – измерение артериального давления (выявление проблем с сердечно-сосудистой системой); – измерение ЖЕЛ (оценка функций внешнего дыхания); – PWC170 (определение общей физической работоспособности человека); – калиперометрия (измерение толщины жировых складок на разных участках тела с помощью прибора калипера) 	<ul style="list-style-type: none"> – тест Купера (определение уровня развития аэробных возможностей организма); – бег 30 м (определение быстроты); – прыжок в длину (определение скоростно-силовых качеств); – подтягивания на перекладине – юноши, поднимание туловища – девушки (определение силовых качеств); – станочная тяга (определение развития силы мышц спины); – кистевая динамометрия (определение развитие силы мышц кистей рук)

Изучение адаптации физиологических систем к физическим нагрузкам разной мощности у студентов имеет большое значение для понимания закономерностей функционирования регулярных систем при мышечной деятельности и нормировании нагрузок на занятиях по атлетической гимнастике [3].

Данный вид контроля за процессами утомления и восстановления, которые являются неотъемлемыми компонентами при занятиях физическими упражнениями, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетренированности, достаточности времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности [4, 5].

Подобранный арсенал средств для оценки функционального и физического состояния занимающихся (представленный в таблице выше) мы планируем проводить четыре раза в год: сентябрь, декабрь, февраль, май.

В результате такого контроля мы планируем наблюдать общую картину состояния занимающихся в секции повышения спортивного мастерства (атлетическая гимнастика) у студентов четырех курсов факультета физической культуры. Полученные данные такого исследования помогут нам корректировать и оптимально подбирать арсенал физических упражнений для учебно-тренировочного процесса.

На основании изученной литературы можно сделать следующие заключения:

- необходимо четкая постановка цели перед занимающимися;
- ключевым документом подготовки будет являться подробный план учебно-тренировочных занятий на учебный год;
- в процессе занятий затраты энергии, число повторений и продолжительность должны быть оптимальными для занимающихся;
- осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием занимающихся;
- осуществлять коррекцию тренировочных нагрузок на основании данных функционального и педагогического тестирования.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам / Ю. В. Верхошанский, А. А. Виру // Физиология человека. – 1987. – № 5. – С. 811–818.
2. Волков, Н. И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спортсменов / Н. И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 60–64.
3. Бондаренко, К.К. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Бондаренко, В. З. Марченко, О. Н. Ковалева. Н. Н. Кривошей // Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе – М.: Изд-во МГУ, 2002. – Т.1. – С. 22–24.
4. Ворожцов, А. М. Развитие и поддержка силовых способностей сотрудников органов внутренних дел / А. М. Ворожцов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. – С. 40–43.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учебник / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.

Л. А. Глебова

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Среди причин, оказывающих влияние на выбор нашей страны для получения высшего образования, имеет место и социальная составляющая: толерантность белорусской нации, безопасность и возможность пользоваться социальными ресурсами, в том числе и физкультурно-спортивными. В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» гл.1. ст. 4 п. 3 [1] закреплено право иностранных граждан пользоваться правами в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь.

В современных учебных планах для иностранных студентов наблюдается значительная разница в отношении к дисциплине «Физическая культура» по сравнению с белорусскими студентами. В то время как белорусские студенты имеют возможность заниматься физической культурой на протяжении четырех академических часов в неделю, иностранные студенты зачастую лишены этой возможности.

Это обстоятельство связано с рядом факторов, которые влияют на структуру учебного процесса для иностранных граждан.