

*Е.Н. Осипчик,
Н.В. Гунич*

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Качественное управление учебным процессом по физическому воспитанию без четкого контроля за состоянием здоровья студентов невозможно. Только при постоянном обмене информацией между преподавателем-тренером и объектом управления, которым является организм студента, может быть объективно оценено функциональное состояние организма занимающегося. В связи с этим может быть назначен оптимальный режим тренировочного воздействия для достижения уровня устойчивой долговременной адаптации в минимальный срок.

Информация, в данный период времени возникающая под влиянием какой-либо нагрузки, определяется как оперативная или срочная. В зависимости от ее качества (т.е. информации) можно определить степень приспособления организма студентов к данному виду мышечной работы и определить ее физиологическую значимость. В связи с этим появляется возможность индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. При этом в качестве тренировочных нагрузок для конкретного студента будут именно те упражнения, которые первоначально вызывали неблагоприятную ответную реакцию. Считается целесообразным для получения срочной информации исследовать простые, легко доступные и осуществляемые методы исследования. Эти методы не должны вызывать дискомфорт и неприятные ощущения у испытуемых и являться помехой учебному процессу. Следует учесть, что одновременно с этим подобные методы не должны требовать длительной расшифровки полученных данных, должны обладать при этом высокой информативностью, точностью воспроизведения результата при повторных исследованиях, возможностью исследования их не только в лаборатории, но и в спортивном зале и на стадионе и желательно с графической регистрацией полученных данных.

В исследовании приняли участие студенты факультета прикладной математики и информатики Белорусского государственного университета II курса (267 человек), юноши и девушки основного и подготовительного отделений. Исследование выявило: 19,5% из обследованных имеют высокий уровень психофизиологического состояния организма, равный 5 баллам; 11,1% – средний уровень (4 балла); 13,9% – низкий уровень (3 балла); 55,5% – очень низкий (2 балла), в соответствии экспертной оценоч-

ной таблице интегральных показателей. Коэффициент выносливости (по Кваасу КВ) отражает сократительную способность миокарда, является объективным индикатором психофизиологического состояния организма и определяется по формуле: $KB = (ЧСС * 10) / ПД$, где ПД – пульсовое давление = СД-ДД. [1]

В процессе исследования использовались одномоментные функциональные пробы, при которых до начала и после нагрузки измерялось артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС) как наиболее информативных при исследовании сердечно-сосудистой системы (ССС).

Таким образом, данная методика может быть использована в процессе учебно-тренировочных занятий с целью дозирования характера, величины, объема и интенсивности физической нагрузки. Подобный подход наиболее целесообразен для лиц с низким уровнем физической подготовленности. В этом случае мы имеем возможность назначать тренировочные нагрузки, постепенно возрастающие по интенсивности и объему. Следовательно, функциональное состояние организма и физическая подготовленность могут изменяться до желаемого уровня. Используя минимум информации, с помощью методов математической обработки можно получить расширенные данные о функциональном состоянии занимающихся на конкретный период времени.

Библиографический список

1. Индивидуализация учебного процесса по физическому воспитанию студентов БГУИР с помощью целенаправленного воздействия физических нагрузок : учебно-методическое пособие. – М.: БГУИР, 2013. – 64 с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – М.: «Полымя», 1988. – 255 с.

*А.А. Парфианович,
Д.Э. Новицкий,
В.И. Новицкая*

АНАЛИЗ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Современная система спортивной подготовки баскетболистов предъявляет высокий уровень требований к функциональному состоянию организма спортсменов, их физической, психологической подготовленно-