

тренировочным процессом юных спортсменов стало ясно, что специальные физические упражнения для развития и совершенствования координационных способностей практически не применяются. В связи с этим для достижения высоких спортивных результатов в учебно-тренировочных занятиях необходимо применять специальные комплексы физических упражнений для развития координации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Украин, М. Л. Методика тренировки гимнастов / М. Л. Украин. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — С. 125–127.
2. Журавин, М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. — М.: Академия, 2001. — С. 253–254.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.]. — М.: Просвещение, 1990. — С. 95.
4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — С. 204–206.
5. Морозевич-Шилюк, Т. А. Структуры и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: дис. на соискание учебной степени канд. пед. наук: 13.00.04 / АФВиС РБ. — Минск, 1999. — С. 9–11.

УДК 796.41:613.955-055.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 6–7 ЛЕТ

Зиновьева Е. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют постоянного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям [1].

Следовательно, система становления спортивного мастерства должна предусматривать совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Цель

Составить комплексы специальных физических упражнений для развития и совершенствования координационных способностей и разработать методику их применения в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками 6–7 лет.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

Результаты и обсуждения

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Различают 5 основных («фундаментальных») видов координационных способностей: способность к воспроизведению, оценке, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность сохранять равновесие; способность к своевременному и точному реагированию; способность точно воспроизводить заданный ритм движений [2].

Средства развития координации: упражнения на расслабление; упражнения на быстроту реакций; упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы; упражнение с предметами; акробатические упражнения; подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости: повторный, переменный, необычные исходные положения, игровой и соревновательный [3, 4].

В ходе педагогического наблюдения за тренировочным процессом юных спортсменов было выявлено, что специальные физические упражнения для развития и совершенствования координационных способностей практически не применяются. Автором были разработаны комплексы специальных физических упражнений с направленностью на развитие координационных способностей, и предложена методика по их применению в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток. Все представленные упражнения были взяты из специальной научно-методической литературы.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГУ СДЮШОР № 4 г. Гомеля. В начале было проведено контрольно-педагогическое тестирование показателей координационных способностей 24-х юных гимнасток, занимающиеся в группах начальной подготовки 2-го года обучения. Затем, на основании полученных данных, были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 12 человек.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе, как и в экспериментальной, проводились по 1,5 часа 3 раза в неделю, но по общепринятой методике, а в занятия экспериментальной группы были включены 2 составленных автором комплекса специальных физических упражнений и 2 комплекса упражнений прыжков на батуте, разработанных Т. А. Морозевич-Шилук [5], которые содержали в себе упражнения на точность выполнения движения руками и ногами, на развитие и совершенствование координации движений и ловкости, на равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата.

Комплексы специальных физических упражнений проводились на каждом тренировочном занятии экспериментальной группы в конце подготовительной части в течение всего эксперимента. Они чередовались каждые 2 недели. Комплексы упражнений на батуте применялись на каждом тренировочном занятии в начале основной части, в течение шести месяцев и чередовались каждое учебно-тренировочное занятие.

После завершения педагогического эксперимента в 2-х группах было проведено повторное контрольно-педагогическое тестирование показателей координационных способностей.

Все полученные данные обрабатывались методом математической обработки, результаты представлены на рисунках 1, 2.

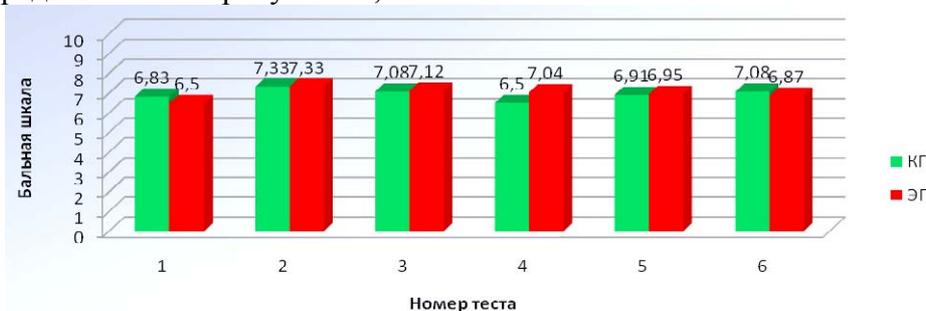


Рисунок 1 — Результаты тестирования координационных способностей контрольной группы до эксперимента

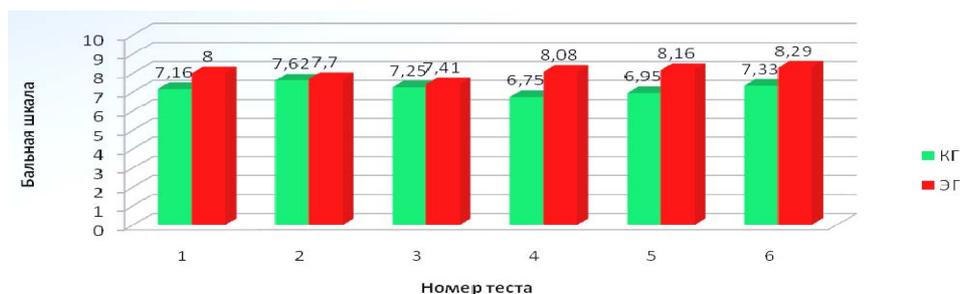


Рисунок 2 — Результаты тестирования координационных способностей в экспериментальной группы после эксперимента

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования координационных способностей контрольной группы до и после эксперимента было выявлено, что прирост показателей (по среднеарифметическому значению) был незначительным по всем тестам: T1 — 0,33 балла, T2 — 0,29 балла, T3 — 0,17 балла, T4 — 0,25 балла, T5 — 0,04 балла, T6 — 0,25 балла — результаты не достоверны (при $p > 0,05$) (рисунок 1).

В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов тестирования координационных способностей до и после эксперимента выявлено, что значительный прирост показателей (по среднеарифметическому значению) наблюдался по следующим тестам: T1 — 1,5 балла, T4 — 1,04 балла, T5 — 1,21 балла, T6 — 1,42 балла — результаты достоверны (при $p < 0,05$), незначительный прирост — по тестам: T2 — 0,37 балла, T3 — 0,29 балла — результаты не достоверны (при $p > 0,05$) (рисунок 2).

Незначительные изменения в T2 и T3 свидетельствует о том, что продолжительность педагогического эксперимента, возможно, была недостаточной.

Выводы

Таким образом, подтверждается правильность подобранных специальных физических упражнений для развития и совершенствования координационных способностей и методика их применения в учебно-тренировочном процессе гимнасток 6–7 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 234.
2. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика ФК. — 1987. — № 7. — С. 28–31.
3. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — С. 135–136.
4. Новикова, С. А. По проблеме спортивной тренировки / С. А. Новикова, И. О. Левенграц // Тезисы восьмой научной конференции республик Прибалтики и Беларуси. — Таллинн, 1980. — Ч. 1. — С. 90–91.
5. Морозевич-Шилок, Т. А. Структуры и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / АФВиС РБ. — Минск, 1999. — С. 8–12.

УДК 616.523-036.87-074:577.115+577.121.7

ПАРАМЕТРЫ ЛИПОПЕРОКСИДАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧАСТОТЫ РЕЦИДИВИРОВАНИЯ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ

Злотникова М. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Перекисное окисление липидов (ПОЛ) участвует в патогенезе многих заболеваний и травм, и нередко определяет прогноз и исход болезни. ПОЛ постоянно протекает в организме, являясь необходимым физиологическим процессом. В то же время избыточная активация процессов ПОЛ ведет к изменению проницаемости мембранных структур, нарушению энергетических процессов и способствует развитию патологических состояний. Поражения кожи различной этиологии сопровождаются процессами усиления липопероксидации [2, 3]. В то же время данные о ПОЛ при хронической рецидивирующей герпетической инфекции (ХРГИ) у пациентов с различной частотой обострений немногочисленны и показаны только в ремиссии заболевания. Так, отмечено наибольшее повышение концентрации вторичных продуктов ПОЛ — малонового диальдегида при тяжелой степени течения заболевания по сравнению с пациентами со средней степенью тяжести ХРГИ [4].

Цель работы

Оценить параметры липопероксидации у пациентов с обострением ХРГИ в зависимости от частоты рецидивирования инфекции.

Материалы и методы

Обследовано 40 пациентов с тяжелой формой ХРГИ (7 мужчин и 33 женщины в возрасте от 18 до 50 лет), проходивших обследование и лечение в ГУ «Республиканский на-