

ЛИТЕРАТУРА

1. *Соха, Т. К.* Женский спорт (новые знания — новые методы тренировки) / Т. К. Соха. — М.: Теория и практика физической культуры, 2015. — С. 200–201.
2. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.] // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. — 2016. — С. 106–108.
3. *Шахлина, Л. Я.-Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. — Киев: Наукова думка, 2016. — С. 300–301.

УДК 796.322:796.015.682

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК
УЧРЕЖДЕНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Смычник Ю. С., Дейкун Д. В., Коцуба А. С.

Научный руководитель: З. Г. Минковская

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека [1].

К упражнениям, отражающим общую физическую подготовленность, относятся бег змейкой, прыжок в длину и сгибания и разгибания рук в упоре лежа. К специальной — передача мяча в цель, броски игрового мяча и комплексные упражнения.

Цель

Сравнить средние показатели физической подготовленности гандболисток учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по игровым видам спорта» группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) и учебно-тренировочной группы 3 года обучения (УТГ-3).

Материал и методы исследования

Тестирование физической подготовленности гандболисток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки результатов, анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

На протяжении 5 лет на базе ГОЦОР по игровым видам спорта анализировались показатели общей и специальной физической подготовленности. В исследовании принимали участие 15 учащихся секции гандбола. Анализировались показатели группы НП-1 и УТГ-3.

Средние показатели общей физической подготовки девушек НП — 1 года обучения, представленные в таблице 1, составили: бег змейкой, 10 м — $2,6 \pm 0,2$ с; прыжок в длину — $2,31 \pm 0,05$ м; отжимания — 38 ± 3 раз.

Средние показатели общей физической подготовленности за УТГ-3: бег змейкой, 10 м — $2,31 \pm 0,2$ с; прыжок в длину — $2,47 \pm 0,05$ м; отжимания — 55 ± 3 раз.

Таблица 1 — Оценка показателей общей физической подготовки

Показатели	Результаты	
	НП — 1 года обучения	УТГ — 3 года обучения
Бег змейкой (10 м), с	2,6 ± 0,2	2,31 ± 0,2
Прыжок в длину, м	2,31 ± 0,05	2,47 ± 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	38 ± 3	55 ± 3

Средние значения специальной физической подготовки НП — 1 год обучения: передача мяча в цель — 30 ± 1 раз, броски игрового мяча — 11 ± 2 раз и комплексные упражнения — $31,99 \pm 3$ мин. Данные представлены в таблице 2.

Средние значения специальной физической подготовки УТГ-3: передача мяча в цель — 36 ± 1 раз, броски игрового мяча — 14 ± 2 раз и комплексные упражнения — $20,3 \pm 3$ мин.

Таблица 2 — Оценка показателей специальной физической подготовки

Показатели	Результаты	
	НП — 1 года обучения	УТГ — 3 года обучения
Передача мяча в цель, кол-во раз	30 ± 1	36 ± 1
Броски игрового мяча, кол-во раз	11 ± 2	14 ± 2
Комплексные упражнения, мин	31,99 ± 3	20,3 ± 3

Выводы

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов по ОФП незначительно улучшились, а результаты СФП улучшились в большей степени, что связано с выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в спортивных играх и подготовке к соревновательному периоду. Для достижения более высоких результатов на соревнованиях необходимо увеличивать работу над ОФП команды в целом, отдельных ее звеньев и игроков различного амплуа в отдельности.

Таким образом, проводя тренировочный процесс необходимо учитывать результаты сдачи контрольных тестов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2003. — С. 8–10.
2. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / Ю. Ф. Курамшина. — М., 2003. — С. 20–21.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк [и др.]. — 2-е изд., стереотип. — М., 2004. — С.42–43.

УДК 794.1:37.091.212.7

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА УСПЕВАЕМОСТЬ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Терещенко Е. В., Тулуп Д. Л.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Получив широкую распространенность во всем мире, шахматы вызвали большую заинтересованность сторонников этой игры, что привело к появлению обширного ко-