

*Приходько В.И.,*

*Тарасевич Ю.П.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕФЛЕКТОРНОЙ ТЕРАПИИ**

*Prikhodko V.I.,*

*Tarasevich Yu.P.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **PROGRAM OF THE CORRECTION OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PULPERS WITH REFLECTOR THERAPY ELEMENTS ABSTRACT**

ABSTRACT. The program for the correction of the physical condition of young athletes with elements of reflex therapy has been developed to improve the functional state of the students. Improvement of the functional state contributes to the growth of sports results, affects the emotional state and physical fitness.

KEYWORDS: performance; physical development; physical fitness; functional state.

АННОТАЦИЯ. Программа коррекции физического состояния юных легкоатлетов с элементами рефлекторной терапии разработана для улучшения функционального состояния занимающихся. Улучшение функционального состояния способствует росту спортивных результатов, влияет на эмоциональное состояние и физическую подготовленность.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: работоспособность; физическое развитие; физическая подготовленность; функциональное состояние.

Физическое состояние, являясь одной из характеристик здоровья, позволяет получить его комплексную оценку. Оно включает как минимум три составляющих (физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность). Повышая физическое состояние спортсменов-легкоатлетов, можно способствовать достижению высокого спортивного результата.

Исходя из этого поставлена цель настоящего исследования: разработать программу улучшения физического состояния у юных легкоатлетов с элементами рефлекторной терапии.

Исследование проводилось на базе «ДЮСШ г. Молодечно» с 1.09.2018 по 25.02.2019, в котором приняли участие 20 спортсменов-легкоатлетов в возрасте  $12,4 \pm 0,48$ . Спортсмены имеют квалификацию от III юношеского до II взрослого разряда.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: антропометрические измерения (длина тела, масса тела); исследование кардиореспираторной системы (проба Мартине – Кушелевского, проба Штанге, проба Генчи); контрольно-педагогическое тестирование (Проба Ромберга, тест бег 1500 м, 12-минутный тест Купера).

Вначале у всех спортсменок изучено физическое состояние. Установлено, что физическое развитие спортсменок соответствует среднему уровню. Устойчивость к гипоксии по пробе Штанге и Генчи у обследуемых характеризуется как удовлетворительная ( $36,55 \pm 2,43$  и  $29,0 \pm 3,64$  соответственно). Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в покое соответствуют нормативным величинам. Нормотонический вариант реакции на нагрузку пробы Мартине – Кушелевского встречается у 80 % спортсменок.

Средние показатели физической работоспособности, определенной по пробе Мартине – Кушелевского, соответствуют уровню ниже среднего ( $1312 \pm 331,21$ ). Статическая координация по пробе Ромберга оценена как хорошая ( $18,2 \pm 3,98$ ). Общая выносливость по тесту Купера и бегу на 1500 м соответствует высокому уровню ( $2399 \pm 134,30$  и  $6,8 \pm 0,34$ ).

Все спортсменки разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась в соответствии с программой ДЮСШ. Для спортсменок экспериментальной группы разработана программа улучшения физического состояния, в которую входила:

– утренняя гимнастика с последовательным включением в работу мышц, ассоциированных меридианам, соответственно их суточной активности;

– проведена коррекция основной и заключительной частей тренировочного занятия (в основную часть – включались упражнения с целью укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, в заключительную часть – упражнения с целью расслабить мышцы стопы);

– сеанс самомассажа стоп (для расслабления мышц стопы, улучшения кровообращения воздействовали на рефлекторные точки меридианов желудка, селезенки, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря, печени седативным методом).

После применения программы улучшения физического состояния все спортсменки вновь обследованы с помощью вышеперечисленных тестов. Установлено, что физическое развитие легкоатлетов практически не изменилось.

Индивидуальный анализ показал, что результаты пробы Штанге и Генчи у представителей ЭГ увеличилась на 9,3 и 3,4 %, а у лиц КГ – лишь на 3,1 и 0,8 %.

Показатели теста  $PWC_{170}$  по пробе Мартине – Кушелевского указывают, что прирост величины физической работоспособности у представителей ЭГ составил 15 %, а у лиц КГ – лишь 4,5 %.

Показатели тестов, характеризующих статическую координацию, увеличились в большей степени у спортсменок ЭГ по сравнению с лицами КГ (на 4,6 и 0,7 % соответственно).

Результаты теста, оценивающего общую выносливость, улучшилась у девочек ЭГ на 1,01 %, а у КГ – лишь на 0,21 %.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности программы в плане коррекции физического состояния занимающихся, которая может быть рекомендована для применения в тренировочном процессе спортсменок-легкоатлетов [1].

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.