

43,62%, 12,73% и 9,1%. У подростков из училища олимпийского резерва уровень функциональных возможностей был значительно выше. Так, у юношей и девушек, занимающихся циклическими видами спорта, наблюдалась только «удовлетворительная адаптация», у юношей из групп спортивных игр только у 2,22% обследованных отмечена «напряженная адаптация», а у представителей ациклических видов спорта – у 3,85%.

Таким образом, функциональные (адаптационные) возможности организма значительно выше у подростков, занимающихся спортом, и выше у юношей общеобразовательных школ, чем у девушек.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ЛИЦ С ПАТОЛОГИЕЙ ЖКТ

Даниличева Е. А., Приходько В.И.

(Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск)

Хронический гастрит имеет место не менее, чем у половины взрослого населения РБ. Поэтому восстановление больных с заболеванием ЖКТ средствами физической культуры является весьма актуальным.

Цель данной работы – оценить эффективность последовательности применяемых нагрузок различной направленности в комплексе восстановительных мероприятий на поликлиническом этапе у молодых людей с хроническим гиперацидным гастритом.

Данное исследование проводилось 4 месяца с больными хроническим гиперацидным гастритом (17 человек) в возрасте от 20 до 25 лет. Люди с данной патологией были разделены на две группы. Лица исследуемой группы (10 человек) занимались по предложенной методике, которая проводилась в два этапа. На первом этапе больные выполняли нагрузку, преимущественно аэробной направленности (комплекс ритмической гимнастики), на втором был предложен комплекс упражнений с преобладанием статических поз (элементы гимнастики йоги - асаны).

Для оценки эффективности предложенной последовательности применяемых нагрузок применялись: анкетирование, психологическое тестирование (тест Люшера), тестирование функционального состояния ССС (проба Герцума), тестирование физической подготовленности (тест Купера, наклон вперед, поднимание ног и туловища), методы математической статистики.

В целом исследуемая и контрольная группы по анкетным данным практически не отличались друг от друга. ЧСС и АД у всех занимающихся в среднем соответствовали норме, реакция организма на пробу Герцума свидетельствовала о недостаточной тренированности. Уровень физической подготовленности соответствовал низкому уров-

ню у 76,4% больных ($p < 0,05$). Психозмоциональное состояние у всех было неудовлетворительное.

Предлагаемая последовательность применяемых физических нагрузок в восстановительной программе для лиц с данной патологией достаточно эффективна. Об этом свидетельствует то, что в исследуемой группе, в большей степени по сравнению с контрольной, отмечена благоприятная динамика следующих показателей: улучшение (экономизация) функционального состояния ССС (ЧСС уменьшилось на 15,7%, реакция организма на пробу Герцума соответствует норме у 70% занимающихся ($p < 0,05$)), нормализация психозмоционального состояния практически у всех (90%) больных, повышение уровня физической подготовленности у 80% пациентов. В контрольной группе данные показатели практически не изменились ($p < 0,05$).

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗОВ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Добыш М.В.

(Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск)

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их влияния на здоровье населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего спортивные игры. Повышение уровня двигательных способностей одна из задач физического воспитания в вузах. Специализация в одном виде спорта, не дает возможным решить эту задачу в полной мере. Использование же баскетбола широко применяется как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащение двигательного опыта занимающихся. Именно это дает основание считать занятия баскетболом эффективным универсальным средством физического воспитания.

Целью работы явилось изучение педагогического воздействия игровых средств на уровень двигательных способностей студентов проходящих общий курс спортивных игр.

Было проведено исследование в котором приняли участие студенты БГУФКа, специализирующихся в различных видах спорта (гребля, гимнастика, гандбол и т.д.) и студенты из Академии управления, программа занятий которых включала последовательное прохождение спортивных игр (баскетбол, волейбол и др.). Результаты были переведены в десятибалльную оценочную систему, они показали, что студенты Академии управления превосходят студентов БГУФКа, специализирующимся по лыжам, гребле и легкой атлетике в скоростных показателях.