

- Итоговый контроль в форме экзамена, который, как правило, имеет две составляющие: теоретической в виде тематического теста и/или контрольных вопросов преподавателя (экзаменационных билетов) и практической в виде заданий по приложениям *MicrosoftOffice*.

В результате проведения разнообразных форм контроля знаний и умений раскрываются индивидуальные особенности студентов, повышается уровень подготовки к занятию, что в свою очередь позволяет своевременно устранять недостатки и пробелы в знаниях студентов. От правильной организации систематического контроля знаний и умений студентов во многом зависит эффективность управления учебно-воспитательным процессом и качество подготовки специалиста. В конце работы отметим, что обратная связь от отрицательных результатов по контролю знаний у тестируемых для ликвидации именно конкретных пробелов в данном курсе задействуется в СДО *Moodle* сразу по ходу их изучения через индивидуальную траекторию обучения путем повторного прохождения.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Листопад И.В., Байрамкулыев Б.Б.

г. Минск, Республика Беларусь

The aim of this research is to study the effectiveness of the experimental technique appliance in training highly qualified arm wrestling sportsmen.

Введение. Актуальность работы заключается в том, что в армреслинге на первый план выступает проблема рационализации специальной подготовки спортсменов с учетом композиционных требований вида спорта к развитию тех или иных проявлений силовых способностей в необходимых соотношениях. Эта проблема до настоящего времени недостаточно изучена, что вероятно связано с относительной «молодостью» атлетических видов спорта, которые не вошли пока в сферу активных научных исследований специалистов по спорту [1, 2, 3].

Цель исследования – разработка и апробирование экспериментальной методики тренировки спортсменов высокой квалификации в армрестлинге.

Методики и организация исследования. До проведения педагогического эксперимента в сентябре 2018 г. было протестировано 48 спортсменов высокой квалификации.

Для определения уровня общей физической подготовленности были использованы следующие тесты: бег 10 м с высокого старта; бег 10 м «змейкой»; пятиминутный бег; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине.

Для определения уровня специальной физической подготовки использованы следующие тесты: динамометрическое исследование силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла; динамометрическое исследование силы бокового движения; сила кисти (правая/левая).

После тестирования для проведения педагогического эксперимента по принципу подбора равноценных пар были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экс-

периментальная (ЭГ). В каждой группе было по 9 спортсменов, 5 из которых КМС и 4 МС. В начале эксперимента достоверных различий между показателями тестирования участников обеих групп выявлено не было. Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе, а экспериментальная по специально разработанной программе. Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2018 г. по май 2019 г. на базе БГУФК.

В таблице 1 приводится расчет значимых различий между показателями спортсменов ЭК и КГ по общей физической подготовленности после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Расчет значимых различий между показателями спортсменов ЭК и КГ по общей физической подготовленности после проведения педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ (средние значения)	КГ (средние значения)	Критерий Стьюдента	P (уровень статистической значимости)	Значимость различий
Бег 10 м, с	1,72	1,89	-2,12	0,03	Значимы
Бег 10 м «змейкой», с	2,51	2,48	0,34	0,73	Не значимы
Бег 5 минут, м	1574	1682	-2,13	0,03	Значимы
Прыжок вверх с места, см	59,44	55,36	2,87	0,01	Значимы
Прыжок в длину с места, см	251,36	250,96	0,15	0,87	Не значимы
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15,16	14,84	0,87	0,38	Не значимы

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная экспериментальная программа позволила значимо повысить быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества спортсменов.

В таблице 2 приводится расчет значимых различий между показателями спортсменов ЭК и КГ по специальной физической подготовленности после проведения эксперимента.

Таблица 2 – Расчет значимых различий между показателями спортсменов ЭК и КГ по специальной физической подготовленности после проведения эксперимента

Показатели	ЭГ (средние значения)	КГ (средние значения)	Критерий Стьюдента	P (уровень статистической значимости)	Значимость различий
Динамометрическое исследование силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла, кг	154,43	135,21	2,72	0,02	Значимы

Показатели	ЗГ (средние значения)	КГ (средние значения)	Критерий Стьюдента	P (уровень статистической значимости)	Значимость различий
Динамометрическое исследование силы бокового движения, кг	102,34	81,24	2,53	0,04	Значимы
Сила кисти – правая, кг	56,32	54,22	1,53	0,13	Не значимы
Сила кисти – левая, кг	47,11	47,34	2,35	-0,7	Не значимы

На основании результатов, полученных в процессе проведения педагогического эксперимента, можно утверждать, что экспериментально разработанная программа тренировки армрестлеров высокой квалификации способствовала развитию специальной физической подготовленности.

Выводы. Проведенный педагогический эксперимент позволил определить значимые и не значимые тесты для оценки уровня общей и специальной подготовленности армрестлеров.

Выявлена эффективность применения экспериментальной методики тренировок для армрестлеров высокой квалификации.



Литература

1. Ахтемзянов, Ф.Ю. Армспорт в вузе / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2016. 215 с.
2. Бабук, В. В. Методическое пособие для занятий армрестлингом / В. В. Бабук; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга. – Минск, 2015. – 59с.
3. Бельский, И. В. Тренировочное устройство для армрестлеров на основе инноваций в области спортивной инженерии / И. В. Бельский, А. А. Шелег // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. посвящ. 60-летию каф. физ. культуры и спорта Белорус. нац. техн. ун-та. – Минск, 2008. – С. 146–150.

НОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕБЛЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Лукашевич Д.А., Гусейнов Д.И.

г. Минск, Республика Беларусь

The article outlines the problems of scientifically based rationing of training loads. An alternative method for a comprehensive assessment of athletes' fitness is presented. The essence of the method is to pair specialized technical tools for recording and tracking key parameters in real time.

Управление тренировочным процессом спортсменов невозможно без установления количественных критериев и зависимостей, отражающих степень физической нагрузки, интенсивности и ответной реакции организма на нее [1]. Гребля на байдарках и каноэ является технически сложным видом спорта, результативность осуществления соревновательной деятельности в котором в равной степени зависит