

приятий на сайте университета, в средствах массовой информации и официальных группах в социальных сетях.

Выводы. Таким образом, в БрГУ имени А. С. Пушкина спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа представлена достаточно большим количеством мероприятий различного уровня, как правило, имеющим хорошие традиции.

Список использованной литературы

1. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021–2024 годы [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 1 марта 2021 г., № 38. – Режим доступа: https://www.brsu.by/sites/default/files/sportclub/programma_razvitiya_studencheskogo_sporta_2021-2024.pdf.

2. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег. № ТД-СГ 014/тип. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

П. Р. ТАРАСОВ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СИНХРОНИСТОК 7 И 8 ЛЕТ

Summary. Synchronized swimming is currently actively developing and belongs to a complex coordination sport. Achievements in synchronized swimming significantly depend on the characteristics of physical development, in particular on the anthropometric indicators of female athletes. In this study, the indicators of the growth rate of body length, body weight, chest circumference (on inspiration, on expiration, pause, range), dynamometry of the right and left hands were studied.

Резюме. Синхронное плавание в настоящее время активно развивается и относится к сложно-координационному виду спорта. Достижения в синхронном плавании существенно зависят от особенностей физического развития, в частности от антропометрических показателей спортсменок. В данном исследовании изучались показатели темпов роста длины тела, массы тела, окружности грудной клетки (на вдохе, на выдохе, пауза, размах), динамометрии правой и левой кисти.

Актуальность. Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т. д.) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства, процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств детского организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем детей на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [1].

Синхронное плавание – зрелищный, красочный вид спорта, который культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр и в программу видов спорта летних универсиад. Особенностью синхронного плавания как вида спорта является выполнение мышечной работы в водной среде на фоне длительной задержки дыхания, частая перемена положений тела спортсмена в условиях гипогравитации [2].

Доказано практиками, что достижения в синхронном плавании существенно зависят от особенностей физического развития, в частности от антропометрических данных.

Значительная роль в управлении физическим развитием девочек, занимающихся синхронным плаванием, принадлежит поэтапному педагогическому контролю, данные которого являются основой для перспективного планирования тренировочного процесса.

Цель работы – изучение показателей физического развития спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, в возрасте 7 и 8 лет.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие юные синхронистки с наполняемостью в группе 15 человек, которые наблюдались на протяжении года (с 7-летнего возраста (начало занятий синхронным плаванием) и до 8-летнего возраста) в УЗ «Брестский областной диспансер спортивной медицины». Измерялись основные антропометрические показатели.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ статистических данных антропометрических показателей у девочек-синхронисток 7 и 8 лет между группами показал, что произошли улучшения измеряемых показателей физического развития у девочек 8-летнего возраста, которые носят статистически достоверный характер абсолютно во всех изучаемых показателях (таблица).

Таблица – Сопоставление антропометрических показателей девочек, занимающихся синхронным плаванием в возрасте 7–8 лет

Признаки	Статистические параметры, возраст							t	p
	7 лет			8 лет					
	x	σ	v	x	σ	v			
Длина тела, см	128,9	2,1	1,6	134,3	2,7	2,0	7,061	< 0,01	
Масса тела, кг	26,5	2,7	10,1	29,2	4,2	14,3	2,418	< 0,05	
ОГК (вдох), см	67,2	2,2	3,2	69,8	3,3	4,7	2,931	< 0,05	
ОГК (выдох), см	60,6	2,2	3,6	62,0	3,1	5,0	2,353	< 0,05	
ОГК (пауза), см	62,2	2,4	3,8	64,2	3,2	4,9	2,236	< 0,05	
ОГК (размах), см	6,6	1,4	21,2	7,6	1,5	19,7	2,180	< 0,05	
Динамометрия правой кисти, кг	8,3	1,9	22,8	11,7	2,0	17,0	5,512	< 0,01	
Динамометрия левой кисти, кг	8,0	1,8	22,5	10,2	2,8	34,5	2,956	< 0,05	

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты антропометрических измерений позволили получить объективные данные о важных морфологических параметрах тела юных синхронисток – длине и массе тела, окружности грудной клетки, а также динамометрии правой и левой кисти.

Полученные данные физического развития синхронисток позволяют эффективнее решать ряд практических задач, связанных с вопросами отбора.

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2017. – 304 с.

Л. С. ТИТОВА

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОЛЬЦАХ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Summary. Projectile gymnastics is a part of physical education, both for schoolchildren and athletes, and for the population as a whole. Exercises on gymnastic rings are one of the multifaceted means of developing physical qualities, and can be included in the system of leading exercises of special physical training.

Резюме. Снарядовая гимнастика является частью физического воспитания как школьников и спортсменов, так и населения в целом. Упражнения на гимнастических кольцах – одно из многогранных средств развития физических качеств и может входить в систему подводящих упражнений специальной физической подготовки.

Актуальность. Физическое воспитание представляет собой систему, направленную на морфофункциональное совершенствование организма человека, его основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний путем обучения движениям и развития физических качеств. Сам процесс физического воспитания – это обучение двигательным действиям различного характера, основанное на знании анатомии и физиологии человека, биомеханики и законов физики.

Изменение уклада общественной жизни и появление различных спортивных направлений с целью совершенствования физического развития (паркур, воркаут и т. п.) предъявляют новые требования к процессу физического воспитания и обязывают трансформировать характер обучения и применяемых при этом средств. Кроме того, программа Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь второй и третьей ступени («Спортивная смена», «Физическое совершенство») предусматривает профиль-