

употребляют алкоголь – 77,8% , не используют курительные смеси – 98%. Длительность пребывания на свежем воздухе у 74,3% составила более 7 часов в день, 25,7% составили респонденты, которые пребывают на свежем воздухе менее 7 часов в сутки.

Выводы. Таким образом, следует, что у молодых людей метеочувствительность выражена слабо. Это связано с тем, что хронизация заболеваний еще не наступила и больше времени молодые люди проводят на свежем воздухе, занимаются спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ - М», 2003. – 272 с.
2. Моисеева, Н. И., Любицкий, Р. Е. Воздействие гелиофизических факторов на организм человека / Н. И. Моисеева, Р. Е. Любицкий. – Л.: Наука, 1989. – С.67-68.
3. Радиационная и экологическая медицина. Лабораторный практикум: учеб. Пособие для студентов учреждения высшего образования по медицинским специальностям / А. Н. Стожаров [и др]; под ред. А. Н. Стожарова. – Минск: ИВЦ Минфина, 2012. – 184 с.
4. Тиганов, А. С., Снежневский, А. В., и др. Аффективные расстройства / А. С. Тиганов, А. В. Снежневский // Руководство по психиатрии. – М.: Медицина, 1999. – Т. 1. – С. 555-635.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Семашко Д.Н., Полубок В.С., Олешкевич Р.П., Лис М.И.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством сбивающих факторов. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовки в целом.

Целью технической подготовки спортсмена является сознательное изменение поведения объекта тренировки в соответствии его спортивной деятельности.

Техническая подготовка спортсмена как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических

представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Основная **задача** технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе. Программа действия – это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей. Понятие "биомеханизм" Может служить основой для теоретического обоснования процесса технической подготовки в спорте.

Биомеханизм – совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в

результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи.

Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Вывод. Можно предположить, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
2. Новикова А. Д. Теория и методы физического воспитания.
3. Малиновский С. В. Тактическая подготовка в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.

СОДЕРЖАНИЕ СЕРОСОДЕРЖАЩИХ АМИНОКИСЛОТ И ИХ МЕТАБОЛИТОВ В СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЕ КРЫС ПРИ ПРЕРЫВИСТОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ И ЕЕ КОРРЕКЦИИ

Семенчук А.К.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Алкогольная интоксикация вызывает трансформацию пула свободных аминокислот, в котором особую группу составляют серосодержащие аминокислоты. Их значение связано с участием в процессах метилирования большого числа биологически важных молекул организма, а так же с ролью отдельных аминокислот в развитии ряда патологических процессов [1].

К системным эффектам алкогольной интоксикации относится поражение скелетной мускулатуры. Основным механизмом данного явления является длительный дисбаланс между накоплением и распадом белка в скелетных мышцах [2].

В ряде работ показано влияние на аминокислотный пул как хронической, так и прерывистой алкогольной интоксикации (ПАИ). Метаболически обоснованным является использование аминокислотных композиций в терапии при алкоголизме.

Цель. Изучить влияние ПАИ и с трехдневным интервалом на пул серосодержащих аминокислот и их метаболитов в скелетной мускулатуре крыс и возможность его коррекции.