

#### Литература

1. Блок М. Апология истории, или ремесло историка. – М., 1986. – С.19.
2. Степин В.С. Теоретическое знание. М., 2003. – С.45.
3. Пукшанский Б.Я. Обыденное и научное познание, их диалектическое взаимодействие // Диалектика познания. Компоненты. Аспекты. Уровни./Отв. ред. М.С.Козлова. Л., 1983. – С.72.
4. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. М., 2003. – С.429.
5. Гидденс Э. Элементы теории структуриации // Современная социальная теория: Бурдьё, Гидденс, Хабермас. – Новосибирск, 1995. – С.42.
6. Фуко М. Что такое Просвещение? // Интеллектуалы и власть: Избранные политические статьи и интервью /Под общей ред. В.П. Визгина и Б.М.Скуратова. М., 2002. – С.347.
7. Делез Ж. Логика смысла. М., 1998. – С.146.
8. Мамардашвили М.К. Стрела познания. набросок естественноисторической гносеологии. М., 2004. – С.191.

#### Резюме

В данной статье рассматриваются сущность и особенности обыденного познания.

#### Summary

The article is concerned with the essence and special features of everyday cognition (common sense).

УДК 378.663.037: 796. (476.6)

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕСТА РУФЬЕ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИТОК ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Л.И. Докучаева**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»  
г. Гродно, Республика Беларусь

При подготовке спортсменов высокого класса возникает необходимость быстро оценить физическое и психо-эмоциональное состояние организма. Существуют различные методы, используемые для оценки только физического или психо-эмоционального здоровья спортсменов, без учета роли вегетативной и ЦНС (центрально-нервной системы) в регуляции обменных процессов, происходящих в мышечных тканях.

Цель настоящего исследования: оценка возможности теста Руфье, как быстро выполнимого метода в мониторинге функционального

состояния баскетболисток высокого класса в предсоревновательный период.

Обследовано 15 спортсменок-баскетболисток в возрасте 18-25 лет. Из них 10 – КМС и 5 – МС. Режим физических нагрузок в предсоревновательном периоде составляет: 90 минут два раза в день с шести часовым перерывом в течение шести дней в неделю. Предсоревновательный период длится 3 месяца. Физические нагрузки включают в себя: разминка, основная часть и заключительная часть.

С каждой спортсменкой проводилась одномоментная функциональная проба, позволяющая оценить потенциальные возможности при выполнении вышеуказанных нагрузок. Тест Руфье выполнялся в состоянии покоя за 1 минуту, сразу после нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) и в конце первой минуты восстановления.

Для каждой индивидуальной спортсменки функциональное состояние организма рассчитывали по индексу Руфье.

На основании индивидуального подхода для каждой спортсменки дополнительно вводились нагрузки броскового характера.

При создании достаточной физической нагрузки, с учетом индивидуальных рекомендаций, ни у одной из спортсменок не выявлялось нарушений нервной регуляции, так как индекс Руфье приближался к единице, что свидетельствует о целесообразности применения быстровыполнимого теста для эффективного определения физического и психо-эмоционального состояния баскетболисток высокого класса.

#### Резюме

Показана целесообразность применения быстровыполнимого теста для эффективного определения физического и психоэмоционального состояния спортсменок.

#### Summary

The expediency of a quick-feasible test reveal effective physical and psychoemotional state of sportsmen has been shown.