



**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL
FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS AND TOURISM**



Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

Факультет физической культуры

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Сборник научных статей

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS
OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS AND TOURISM

Proceedings

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2017

УДК 796
ББК 75.1
Т-34

Рецензент

Г. И. Нарскин,

доктор педагогических наук, профессор
зав. кафедрой теории и методики физической культуры
ГГУ им. Ф. Скорины

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук
(ответственный редактор);
В. В. Шантарович, главный тренер национальной команды РБ
по гребле на байдарках и каноэ, доцент;
В. В. Клинов, кандидат педагогических наук, доцент;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, доцент;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, кандидат педагогических наук

Т-34 **Теоретико-методические основы физической культуры,
спорта и туризма : сборник научных статей = Theoretical and
methodical foundations of physical culture, sports and
tourism : Proceedings / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.:**
С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2017. – 169 с.
ISBN 978-985-477-612-5.

В сборнике представлены статьи профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры по актуальным проблемам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются подходы, идеи, стратегии и перспективы решения проблем студенческого спорта, оздоровления обучающихся средствами физической культуры. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования потребностей и интересов студентов в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются различные аспекты подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, ученым, аспирантам, магистрантам, студентам.

Материалы сборника публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75-1

ISBN 978-985-477-612-5

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шантарович В.В. Технология планирования микроциклов подготовки спортсменов-гребцов на байдарках с использованием моделирования макроцикла	5
Блоцкий С.М. Проектирование системы непрерывного профессионального образования в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	10
Афонько О.М. Эффекты обучения дисциплине «физическая культура» и динамика показателей развития личности студентов.....	17
Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П. Особенности применения специально подготовительных и скоростно-силовых упражнений при подготовке юных легкоатлетов	28
Борисок А.А. Формирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета дошкольного и начального образования	35
Будковский В.Н., Железная Т.В. Средства и методы развития скоростных особенностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.....	39
Василевич А.В. Теоретико-методические основы педагогического проектирования	44
Глебова Л.А. Здоровый образ жизни в системе общественной безопасности	52
Гордеева И.В. Физическая культура и спорт как средства профилактики правонарушений учащихся.....	57
Горовой В.А. Концептуальные положения организации физической рекреации в учреждениях высшего образования	64
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н., Морозова О.В. Изучение элементов и техники плавания детьми дошкольного возраста разных типов конституции.....	75
Дойняк И.П. Использование интерактивного подхода в управлении процессом развития двигательной сферы младших школьников	80
Дойняк Ю.П. Особенности развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной подготовки	87
Дранец В.Ф., Федорович В.К. Силовая подготовка в армрестлинге	93

Зайцева Н.В., Киптик А.М. Формирование физической культуры младшего школьника: теоретический аспект.....	98
Киптик А.М. Оптимизация двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «физическая культура и здоровье»	104
Клинов В.В., Коледа В.А. Культура здорового образа жизни спортсменов как психолого-педагогическая проблема.....	109
Клинова И.В. Теоретико-методические основы скоростно-силовой подготовки гандболисток в группе повышения спортивного мастерства.....	120
Конопацкий В.А. Скоростно-силовая подготовка в воспитании юных единоборцев	126
Кошман Д.М. Формирование акмеологической компетентности будущего учителя физической культуры	132
Кошман М.Г. Теоретические основы игротехнической компетентности студентов факультета физической культуры	139
Масло М.И., Масло И.М. Особенности влияния средств и методов физического воспитания на организм детей дошкольного возраста.....	146
Метлушко В.И. Особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы	150
Ничипорко Н.Н. Практические аспекты организации волонтерской деятельности на факультете физической культуры	156
Черенко В.А., Дранец В.Ф. Теоретические и методические положения построения моделей нагрузок по физической подготовке.....	162

ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ МИКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ МАКРОЦИКЛА

В.В. Шантарович



Аннотация. В данной статье рассматриваются подходы к решению задач планирования подготовки спортсменов в гребле на байдарках на основе компьютерного моделирования. Разработаны микроциклы подготовки спортсменов-гребцов на байдарках высокой квалификации на различных этапах годового цикла.

Введение

Инновационные технологии планирования подготовки спортсменов используются на практике в результате анализа тренировочного процесса в макроцикле. Теоретический путь разработки новых спортивных технологий связан с концептуальным и компьютерным моделированием адаптационных процессов в организме спортсменов [1].

В работе использовалась компьютерная программа, имитирующая ход долговременных адаптационных процессов, разработанная В. Н. Селуяновым [3] и дополненная математической моделью миокарда [4].

Долговременная адаптация связана с морфологическими изменениями в тканях и органах, возникающими в ответ на двигательную деятельность в тренировочных и соревновательных условиях. Для описания процессов долговременной адаптации использовалась функциональная система (по П. А. Анохину), которая включала исследование функции центральной нервной системы (ЦНС), эндокринной системы, иммунной системы, мышц и миокарда.

Дифференциальные уравнения отдельных систем, скелетных мышц и миокарда сведены в один алгоритм. Роль ЦНС выполнял экспериментатор с помощью определения интенсивности физического упражнения и его продолжительности.

Взаимодействие между мышечной системой и миокардом обеспечивается благодаря влиянию нейроэндокринной регуляции, количества и качества миофибрилл и массы митохондрий.

Входными характеристиками являются интенсивность физического упражнения, его продолжительность, интервал отдыха, приход энергии с питанием.

На выходе представляются на экране дисплея результаты решения системы пяти дифференциальных уравнений в виде зависимости от времени следующих переменных: концентрация ферментов в крови, масса тела, а также производные величины – возможные результаты в гребле на байдарках.

Исследование модели, т. е. многочисленные решения системы дифференциальных уравнений, производилось численно по методу Эйлера на ПК [4].

В педагогическом эксперименте приняли участие 5 высококвалифицированных (МСМК) гребцов (байдарка). Пять спортсменов квалификации КМС и МС составили экспериментальную группу. Оценку результатов реализации тренировочной программы оценивали как по результатам выступлений в соревнованиях, так и по данным лабораторного тестирования в ступенчатом тесте. Определяли аэробный порог (АЭП) и анаэробный порог (АнП) при субмаксимальной работе на гребном тренажере по показателям легочной вентиляции и частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Результаты исследования и их обсуждение

На основе анализа макроциклов подготовки спортсменов в олимпийском цикле, 2012-2016 годах, были построены микроциклы подготовки гребцов-байдарочников. Эффективность построения тренировочного процесса оценивалась с помощью моделирования. В компьютер вводились данные недельного микроцикла. Основное его содержание составили нагрузки с интенсивностью АнП и максимальным потреблением кислорода (МПК), которые выполнялись повторным методом. В результате расчетов было показано, что в течение полугода наблюдался интенсивный рост спортивных достижений. А затем рост спортивных достижений прекратился. Аналогичные данные были получены при расчете результатов тренировочного процесса, который применялся у гребцов-юниоров в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Поскольку имитационная модель работает по строго заданным и известным физиологическим законам, легко было понять причину обнаруженного явления. Стабилизация спортивных достижений, как правило, наблюдается у большинства спортсменов при стаже в 4-6 лет. При анализе биохимических показателей – креатинфосфокиназа (КФК), аланин-аминотрансфераза (АлАТ), аспартат-аминотрансфераза (АсАТ) в мышцах имели место как окислительные, так и гликолитические процессы. В результате тренировок не произошло должного увеличения мышечной силы, увеличения мышечной массы за счет миофибрилл.

В дальнейшем дополнительные аэробные тренировки способствовали наращиванию в гликолитических мышечных волокнах массы митохондрий. Однако этот процесс имеет свой предел и заканчивается в момент образования вокруг митохондрий митохондриальной сети. После достижения этого момента рост аэробных возможностей мышц прекращается и даже может начаться регресс, если начнет снижаться масса миофибрилл, т. е. структурной основы для строительства миофибриллярных митохондрий. Было отмечено, также существенное изменение массы миокарда – в основном за счет поперечной гипертрофии миокардиоцитов.

Результаты моделирования показали, что отсутствие силовых тренировок и избыток высокоинтенсивных гликолитических нагрузок мешает развитию миофибрилл, снижает потенциальные возможности спортсмена.

Исследование различных вариантов построения микроцикла подготовки спортсменов гребцов на байдарках показало, что наиболее быстро, а главное непрерывно, улучшаются результаты в случае такого планирования, когда наблюдается рост силовых возможностей при выполнении большого объема аэробных упражнений. В разработанном микроцикле подготовки спортсменов-гребцов, применимом и для других циклических видов спорта, тренировка включает две основные части. Первая часть тренировки – упражнения аэробного характера, предпочтительно, – «аэробный спринт». Это короткие по продолжительности упражнения (3-7 с) с интенсивностью 70-90 % от максимальной аэробной мощности. Вторая часть тренировки – силовые упражнения, которые выполняются почти ежедневно; только в развивающем режиме основные мышечные группы тренируются два раза в неделю, а в остальные дни выполняются тонизирующие силовые упражнения. Теоретический вариант планирования физической подготовки гребцов-байдарочников предусматривал применение методик – увеличения силы мышечных волокон и количества митохондрий в быстрых мышечных волокнах, с ежедневным использованием силовых упражнений для неосновных мышечных групп для поддержания повышенной концентрации регулирующих гормонов в крови и тканях.

Педагогический эксперимент подтвердил результаты математического моделирования. В контрольной группе (таблица 1) результат на 200 метров был улучшен на 1,7 с, в худшем случае на 0,2 с. На дистанции 500 м улучшение составило 4,2 с, либо улучшения не было. На дистанции 1000 м улучшение составило 4,0 с, либо улучшения не было. В среднем улучшение составило 3-5 %, что в спорте высших достижений характеризует тренировочный процесс как эффективный.

Таблица 1 – Результаты выступления в соревнованиях спортсменов контрольной группы

Фамилия	200 м, с		500 м, мин, с		1000 м, мин, с	
	2012	2016	2012	2016	2012	2016
Д-о	40,0	38,9	1,42,0	1,41,2	3,45,0	3,41,2
Т-в	39,2	38,4	1,43,2	1,42,1	3,46,3	3,44,6
Ф-о	38,3	38,1	1,43,7	1,42,1	3,47,0	3,41,0
П-в	42,3	40,6	1,46,0	1,42,0	3,44,0	3,41,0

В экспериментальной группе (таблица 2) улучшение соответственно составило: 200 м - 2,8 с, 500 м - 5,3 с, 1000 м - 1,6 с. Следовательно, эффективность тренировочной программы составила: 8,8%, 6,7% и 2,4%. У спортсменов, тренировавшихся по экспериментальной программе, АЭП в среднем вырос с 0 Вт до 90 Вт, а АМП с 90 Вт до 135 Вт в конце сезона. Эффективность экспериментальной программы оказалась примерно в два раза выше общепринятой системы подготовки спортсменов высшей квалификации в гребном спорте.

Таблица 2 – Результаты лабораторного и педагогического тестирования спортсменов экспериментальной группы.

Дата тестирования	Мощность АМП	Мощность МАМ	200 м, с	500 м, мин, с	1000 м, мин, с
2012	—	—	36,8	1,42,7	3,45,0
2016	—	—	—	—	—
Апрель	90	690	39,6	1,46,4	3,46,0
Июль	125	676	38,1	1,42,0	3,44,4
Сентябрь	135	683	36,6	1,41,1	—

Выводы

1. Разработана модель для имитации адаптационных процессов во время тренировки и отдыха спортсменов в гребле на байдарках. Модель можно использовать для исследования различных вариантов тренировок в циклических видах спорта.
2. Для достижения непрерывного прогресса спортивных результатов в циклических видах спорта с предельным временем соревнования более 2 мин. необходимо рациональное сочетание силовых и аэробных упражнений.

3. В основе роста физических возможностей должны лежать силовые упражнения для медленных мышечных волокон. Они способствуют росту миофибрилл, силы, а значит, создаются морфологические предпосылки для образования новых митохондрий в медленных мышечных волокнах.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 244 с.
2. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
3. Теория и практика применения дидактики развивающего обучения в подготовке специалистов по физическому воспитанию // Труды сотрудников проблемной научно-исследовательской лаборатории / под ред. В. Н. Селуянова. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 106 с.
4. Селуянов В. Н., Рыбаков В. А., Феофилактов В. В. Срочная и долговременная адаптация сердца к тренировке лыжника-гонщика и построение тренировки лыжника-гонщика на основе компьютерного моделирования // Проблемы спортологии: Труды ученых ПНИЛ РГАФК, том 1. – М.: С.ПРИНТ, 1999. – С. 76-89.

TECHNOLOGY OF PLANNING MICROCYCLES FOR PREPARING ROWING SPORTSMEN USING MACROCYCLE MODELING

V.V. Shantarovich

Summary. The article discusses various approaches to solving the problems of planning the training of athletes in rowing on kayaks based on computer modeling. Microcycles for the training of rowing athletes in kayaks of high qualification at various stages of the annual cycle are presented.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. П. ШАМЯКИНА»

С.М. Блоцкий

Аннотация. В статье рассмотрены современные подходы подготовки физкультурных кадров на региональном уровне на примере УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Опыт функционирования всех взаимосвязанных элементов системы, ее целенаправленность и результативность в

условиях Полесского региона показывает необходимость дальнейшего ее совершенствования, что позволит существенно улучшить отбор и подготовку педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

Введение

В настоящее время в Мозырском районе на новый уровень выходит развитие физической культуры и спорта. Успешно функционируют детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, а также филиал учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва».



Вводятся в эксплуатацию новые спортивные сооружения. Особое развитие получили такие виды спорта, как гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба. Спортсмены этих видов спорта являются победителями чемпионатов мира и Европы, многократными победителями этапов кубка мира.

В университете выстроена эффективная система подготовки студентов-спортсменов, которая позволяет им получать высшее образование университетского типа и добиваться высоких спортивных результатов. Со стороны преподавательского состава и ректората университета оказывается систематическая помощь, забота и контроль за условиями подготовки студентов-спортсменов. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа является одним из составных компонентов формирования физической культуры студенческой молодежи.

В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» совместно с руководством ДЮСШ, СДЮШОР, учреждением образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва» мы пытаемся выстроить региональную систему подготовки спортивных кадров и подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства и спортивного резерва. Необходимо использовать современные подходы к управлению развитием данной профессиональной сферы. Наиболее перспективными в этом отношении являются сегодня проектный и региональный подходы. Особое значение данные подходы имеют в решении задач подготовки физкультурных кадров на региональном уровне, который является структурным (основополагающим) компонентом всей системы профессионального физкультурного образования в нашей стране.

Исследования по региональной проблематике в физкультурном пространстве выступают основанием для проектирования региональных систем подготовки физкультурных кадров в нашей стране.

Проектирование может выступать как самостоятельная методологическая база при решении образовательных проблем в той или иной сфере, а также и в сочетании с другими подходами. Мы рассматриваем проектирование во взаимосвязи с региональным подходом в процессе решения проблемы подготовки физкультурных кадров для белорусского Полесья. Раскроем сущность регионального подхода и его потенциальные возможности в сфере физического воспитания и спорта.

Региональный подход в физкультурном пространстве сегодня используется в следующих направлениях: разработка регионального компонента общего физкультурного образования, национально-региональный компонент в подготовке физкультурных кадров, регионализация системы подготовки физкультурных кадров. Рассмотрим кратко выделенные направления.

В системе физического воспитания в настоящее время практически отсутствуют теоретико-методологические и методико-технологические исследования и разработки, связанные с изучением структуры и содержания регионального компонента в физическом воспитании учащихся и студентов.

Следует отметить, что для регионов (областей, районов) содержание вариативного компонента в научно-методической литературе практически отсутствует, хотя в практической работе учителей физической культуры имеются определенные наработки по данному направлению. По нашему мнению, это содержание могут отражать такие средства физической культуры, как виды спорта, которые получили развитие (ставшие традиционными) в данном регионе вследствие влияния тех или иных объективных или субъективных факторов (географических и климатических особенностей; наличие преподавательского состава, тренеров, их специализация; материально-технической базы, традиций и др.). Региональный компонент общего физкультурного образования школьников должен разрабатываться на этой основе, и подготовка физкультурных кадров должна учитывать эти национально-региональные особенности.

Выпускники, прошедшие подготовку в условиях региональной системы профессионального физкультурного образования, быстрее адаптируются в общеобразовательных и спортивных школах и имеют, кроме того, целый набор дополнительных знаний и умений, специализаций, более высокую подготовку по школьным курсам образовательных областей.

Отметим, что сегодня у нас имеется в целом хорошо отстроенная система высшего профессионального физкультурного образования университетского типа во главе с Учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Элементами данной системы выступают вузы, где осуществляется подготовка физкультурных кадров на специальных факультетах или в рамках других специальностей и специализаций. Такими в настоящее время являются все областные региональные университеты, где имеются факультеты физической культуры.

Однако если мы говорим и придерживаемся системного подхода, то необходимо рассматривать всю систему подготовки физкультурных кадров. Деятельностный анализ и практика подготовки специалистов в области физической культуры и спорта показывают, что она состоит не только из системы высшего профессионально-педагогического образования, но из других системно-структурных элементов.

Опыт функционирования всех взаимосвязанных элементов системы, ее целенаправленность и результативность в условиях Полесского региона показывает необходимость дальнейшего ее совершенствования, что позволит существенно улучшить отбор и подготовку педагогических кадров в области физической культуры и спорта. В этом направлении у нас имеются существенные наработки, которые позволяют перевести данную систему из режима функционирования в режим развития.

Результаты исследования и их обсуждение

Сегодня можно констатировать, что система среднего специального профессионального физкультурного образования в Полесском регионе сложилась и успешно функционирует, а также органично вписывается в профессиональное физкультурное пространство нашей страны. Без ее оно является несистемным и неэффективным в силу недостаточной оптимальности в плане преемственности, непрерывности развития физкультурно-педагогического профессионализма.

В 2001 году на базе Гомельского государственного музыкально-педагогического колледжа им. Л.С. Выготского было открыто отделение по подготовке физкультурных кадров со среднеспециальным образованием (специальность «Физическая культура» со специализацией «Физическое воспитание и организация физкультурно-массовой работы»). В 1998 году в г. Мозыре открылось Учреждение «Мозырское государственное училище олимпийского резерва», в настоящее время филиал Учреждения «Гомельское государственное училище олимпийского резерва», где осуществляется подготовка педагогических кадров со среднеспециальным образованием. Все вышесказанное свидетельствует, что система непрерывного профессионального физкультурного образования без ее элемента – среднего специального профессионального физкультурного образования является недостаточно эффективной и целостной.

Мы считаем, что такое решение проблемы профориентации (профсамоопределения) и отбора учащихся для поступления в педвузы позволит набрать на первый курс студентов самоопределившихся на приобретение педагогической профессии и совершенствования в ней.

Реализация и развитие спроектированной региональной модели подготовки физкультурных кадров позволит, по нашему мнению, двигаться факультету физической культуры УО МГПУ в направлении выполнения отраслевой программы подготовки и кадрового обеспечения специалистами по физической культуре, спорту и туризму.

Основным звеном в системе непрерывного регионального профессионального образования является факультет физической культуры учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», открытый в 2001 году.

Сегодняшнее становление и функционирование факультета физической культуры, на наш взгляд, способствует качественной подготовке физкультурных кадров по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по виду спорта)». Для этого имеются все условия, соответствующие современному уровню требований; квалифицированные педагоги. В настоящее время на факультете физической культуры работают 3 доктора наук, 6 кандидатов наук, 4 заслуженных тренера Республики Беларусь, заслуженный мастер спорта и мастер спорта международного класса Республики Беларусь, учебно-материальная база соответствует подготовке специалистов по данной специальности. По данным видам спорта имеются давние традиции подготовки и лучший в Республике Беларусь тренерский состав. Практически все спортсмены Мозырского филиала УОР и ДЮСШ региона поступают на факультет, а на виды гребли и легкой атлетики – и выпускники Гомельского государственного УОР, а также из других областей республики. Преподаватели факультета на всех этапах подготовки – ДЮСШ, УОР, университет принимают активное участие в подготовке юных спортсменов.

В 2013 году в университете открыта специальность второй ступени высшего образования 1-08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», что обеспечило более качественную подготовку специалистов в области физической культуры и спорта, внедрению в учебный процесс эффективных образовательных технологий, а также подготовку спортивного резерва и квалифицированных спортсменов.

Сегодня можно констатировать, что система среднего специального профессионального физкультурного образования в Полесском регионе сложилась и успешно функционирует, а также органично вписывается в профессиональное физкультурное пространство нашей страны. Без нее оно является несистемным и неэффективным в силу недостаточной оптимальности в плане преемственности, непрерывности развития физкультурно-педагогического профессионализма.

Однако необходимо говорить о высшем профессиональном физкультурном образовании университетского типа и проектировании университетского комплекса как инновационной формы развития образования в области физической культуры и спорта. В этом нам видится развитие факультета физической культуры УО «МГПУ» и определение его места в физкультурном пространстве белорусского Полесья.

За весь период развития факультета физической культуры большое число студентов и преподавателей в разные годы достигали высот спортивного мастерства и прославляли свой вуз, область и страну на различных международных соревнованиях.

Благодаря опыту и профессиональному мастерству тренеров-преподавателей: заслуженного тренера Республики Беларусь, главного тренера Национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, доцента кафедры спортивных дисциплин В.В. Шантаровича, заслуженных тренеров Республики Беларусь В.В. Скриганова, М.Э. Эскандерова (подготовил



двукратного чемпиона мира по греко-римской борьбе), С.Н. Зборовского, М.К. Азёмши и других – студенты нашего вуза занимают ведущее место в спорте высших достижений Республики Беларусь и на мировых чемпионатах. Особо хочется отметить работу директоров спортивных школ Мозырского района и руководство отдела образования, спорта и туризма Мозырского райисполкома, а также спортивных школ Полесского региона Гомельской области, с которыми налажено тесное сотрудничество университета. Прослеживается положительная динамика выступлений студентов-спортсменов университета на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

На факультете обучаются 4 заслуженных мастера спорта, 12 мастеров спорта международного класса, более 40 студентов входят в сборные команды Республики Беларусь.

В XXVIII Олимпийских играх в Афинах принимали участие 3 студента и 1 выпускник УО МГПУ им. И.П. Шамякина: Петрушенко Роман (бронзовая медаль) – гребля на байдарках и каноэ, Брель Мария (7 место), Щербаченя Станислав (6 место) – академическая гребля, Бернадский Михаил – бокс.



Денис (легкая атлетика), Поплавская Екатерина (легкая атлетика); Федорович Татьяна (гребля на байдарках и каноэ), Мулюк Екатерина (стрельба из лука).

15 студентов и выпускников университета приняли участие в XXX Олимпийских играх в Лондоне (из них 9 – представители гребли и 5 –

легкой атлетики), ими завоевано три бронзовые: Петрушенко Роман (в составе байдарки-двойки), Худенко Ольга, Попок Надежда, Полторан Марина (в составе байдарки-четверки) и Кулеша Ирина – тяжелая атлетика. Кулеша Ирина (4 место) – тяжелая атлетика.

На XXXI Олимпийских играх в Рио-де Жанейро завоевано 2 бронзовые медали: Худенко Ольга, Попок Надежда, Литвинчук Марина, Махнева Маргарита (в составе байдарки-четверки) и Гамзатов Джавид (греко-римская борьба).

На XXVII Всемирной летней Универсиаде в г. Казани наш факультет был представлен в двух видах спорта 16 спортсменами, которые завоевали для национальной сборной 10 медалей – 6 золотых, 3 серебряные и 1 бронзовую: гребля на байдарках и каноэ (Марина Литвинчук, Ольга Худенко, Надежда Попок, Маргарита Тишкевич, Артур Литвинчук, Олег Юрени, Софья Юрченко, Павел Медведев, Денис Жигadlo, Иван Цуранов, Андрей Колосько, Андрей Царикович) и академическая гребля (Дмитрий Выберанец, Игорь Пашевич, Василий Емельянович, Дмитрий Фурман).

Студент факультета Олег Юрени является первым обладателем в Республике Беларусь стипендии международной федерации университетского спорта (FISU).

В августе 2014 года в г. Заславле на VI Чемпионате мира среди студентов по гребле на байдарках и каноэ Национальная сборная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ заняла I место, студенты УО МГПУ имени И.П. Шамякина, входившие в состав национальной команды (15 человек), завоевали 14 медалей: 10 золотых, 1 серебряную, 3 бронзовые.

С 2001 года за время учебы 7 студентам присваивалось звание заслуженного мастера спорта, более 60 студентов выполнили норматив мастера спорта международного класса, победителями II юношеских Олимпийских игр 2014 года стали Бобр К. и Дайнеко С. Премиями Белорусской ассоциации студенческого спорта в номинации «Спорт высших достижений» награждены 6 студентов нашего университета: Марина Литвинчук, Денис Гаража, Ольга Худенко, Надежда Лепешко, Маргарита Махнева, Павел Медведев. Специальной премии Президента Республики Беларусь «Белорусский спортивный Олимп» 2015 года удостоена студентка университета Марина Литвинчук.

В 2015 году на Чемпионате мира студентами завоеваны 8 медалей, на молодежном Чемпионате мира – 3 медали, на юниорском и молодежном Чемпионате Европы – 14 медалей.

Хотелось бы отметить, что гребля в университете является видом спорта №1, но хорошо развиты и такие виды спорта как легкая атлетика, толкание ядра, стрельба из лука, тяжелая атлетика, греко-римская борьба. Так на Олимпийских играх в Лондоне участвовало 5 студентов-легкоатлетов, в 2015 году Виктория Колб стала чемпионкой Европы среди молодежи по толканию ядра. По греко-римской борьбе Пикуза Андрей

является 3-кратным призером Чемпионатов Европы среди молодежи. Участником трех Олимпийских игр по стрельбе из лука является Тимофеева Екатерина, призером Чемпионата Европы по боксу, участником XXVIII Олимпийских игр – Бернадский Михаил, Призером Олимпийских игр по тяжелой атлетике – Кулеша Ирина, чемпионом мира среди молодежи – Фицнер Казимир и др. Также наши студенты являлись победителями и призерами чемпионатов мира по неолимпийским видам спорта, таким, как пауэрлифтинг и гиревой спорт

Если бы не была создана система подготовки или хотя бы не было одного звена, мы потеряли бы многих способных талантливых спортсменов. Мы знаем, как тяжело формировалась женская четверка по гребле на байдарках и каноэ. После окончания УОР, если бы не было факультета в г. Мозыре, девушки переехали бы в г. Гомель, г. Минск к разным тренерам, потеряв связь с личными тренерами и не было бы великолепной четверки. Это только один из примеров. А в г. Мозыре результативно работает команда единомышленников на всех этапах подготовки во главе с В.В. Шантаровичем. Благодаря успешно проводимой системной работе, связи с федерациями по видам спорта, работе специалистов, планирующих и достигающих высоких спортивных результатов, мы надеемся, что наши студенты-спортсмены достигнут высоких результатов на II Европейских Олимпийских играх которые пройдут в Республике Беларусь и достойно представят Республику Беларусь на XXXII Олимпийских играх в Токио.

THE PLANNING OF THE SYSTEM OF CONTINUOUS VOCATIONAL EDUCATION AT THE EDUCATIONAL ESTABLISHMENT "MOZYR STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER I. P. SHAMYAKIN"

S. M. Blotskij

Summary. The article deals with the approaches to the education of physical training personnel at the regional level by the example of the educational establishment "Mozyr state pedagogical university named after I. P. Shamyakin". The experience of functioning of all interdependent elements of the system, its body of interest and effectiveness under the conditions of Polesse region shows the necessity of its further elaboration which will let essentially improve the screening and educating pedagogical specialists in the sphere of physical training and sport.

ЭФФЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

О.М. Афонько

Аннотация. В статье обоснована эффективность внедрения модульно-рейтинговой технологии в процесс обучения студентов дисциплине «Физическая культура» на основе учета количественных параметров успеваемости, гарантирующих достижение целей образования в виде социальнозначимых профессиональных компетенций студентов педагогического университета.

Введение

Значение дисциплины «Физическая культура» в педагогическом университете заключается не только в приоритетности влияния занятий на физическое состояние студента, но и на духовную сферу, на интеллектуальное, нравственное, патриотическое воспитание, на создание здоровой семьи в интересах государства. В период обучения студенты должны демонстрировать положительную динамику показателей физической подготовки. В результате физкультурного образования должна повыситься мотивация студента к соблюдению правил здорового образа жизни (ЗОЖ), к занятиям спортом. Образование по дисциплине «Физическая культура» должно дать импульс к дальнейшему физкультурному самообразованию для поддержания умственной и физической работоспособности на весь период многолетней профессиональной педагогической деятельности.

Мы полагаем, что далеко не все из этих отсроченных во времени целей достигаются, поскольку в практике работы не реализуется технологический подход к обучению студентов вузов дисциплине «Физическая культура» [1; 6].

С одной стороны, анализ литературы свидетельствует о глубоком теоретическом обосновании необходимости внедрения технологического подхода к преподаванию физической культуры в вузе. Научно обоснованы законы функционирования педагогической технологии как системы из трех составляющих [2]: 1. Идеология (информация). 2. Орудия труда. 3. Кадры. При этом ведущая роль в технологии принадлежит кадрам [3, с. 2]. В республиках Евразийского экономического союза разработаны Типовые учебные программы (ТУП) для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура». Проводятся исследования в области компьютерной информатизации, внедряются трансформационные и дистанционные технологии обучения, в том числе в Беларуси [9]. Накоплен опыт преподавания, издаются учебные пособия.

С другой стороны, ученые отмечают ряд негативных тенденций: снижение интереса учащихся и студентов к занятиям физическими упражнениями [9], особенно в традиционных формах [1; 5; 6]; недостаточная функциональная готовность абитуриентов и студентов 1 и 2

курсов [1; 6; 9]; несоответствие компетенции преподавателя физической культуры современным требованиям; «отсутствие литературы по саморазвитию личности студента средствами физической культуры» [6, с. 42]. Преподаватели кафедр физического воспитания вузов Беларуси, Украины, Российской Федерации и Кыргызстана (в том числе 9 докторов наук и 20 кандидатов наук) указывают на «необходимость обновления системы физического воспитания студентов, внедрения в учебный процесс автоматизированных технологий, использование научного подхода...» с целью «технологического обновления деятельности преподавателей физической культуры, научных лабораторий» [5, с. 3].

В.А. Коледа утверждает, что проблемным вопросом учебно-воспитательного процесса является стремление студентов получать от физического воспитания удовольствие без проявления волевых усилий. Поэтому усложняется процесс формирования физической культуры личности, студент не вошедший в систему отношений и закономерностей физического воспитания, не может осуществлять свою деятельность [9, с. 4]. К.Д. Ушинский (1974) писал, что «Существенное препятствие есть необходимое условие существования деятельности – такое условие, без которого сама деятельность невозможна». По мнению ученых Беларуси, современные проблемы в решении задач физического воспитания студентов объяснимы тем, что имеют долгосрочный характер, они связаны с нравственным, трудовым воспитанием, с развитием личности студента [9, с. 4].

Типовая учебная программа (ТУП) для ВУЗов Республики Беларусь по дисциплине «Физическая культура» ориентирует преподавателя и студента на сотрудничество в достижении результата обучения, выраженного в сложно-измеримой качественной характеристике – формировании физической культуры личности (ФКЛ) выпускника вуза [8]. Понятие ФКЛ неоднозначно трактуется в среде студентов, преподавателей и менеджмента, не говоря уже о критериях оценки этой характеристики на уровне выпускника вуза. Известно, что ФКЛ – «результат реализации социальной программы физического совершенствования, воплощенный в физкультурной образованности, убеждениях, навыках и умениях, мотивации, качествах, потребностях и деятельности студента» [8, с. 7].

Исследованиями, проведенными в УО МГПУ им. И.П. Шамякина обоснована эффективность использования модульно-рейтинговой технологии (МРТ) для обучения студентов дисциплине «Физическая культура» [1]. Установлено, что качество образования по дисциплине «Физическая культура», используя МРТ, можно «измерять» в количественных среднестатистических показателях успеваемости студентов. МРТ активизирует мотивацию к посещению занятий и дидактическое взаимодействие студентов и преподавателя [1]. Исследование подтвердило идею российских ученых о том, что МРТ минимизирует «экспромты» преподавателя, а «управляемость» процессом со стороны менеджмента возрастает [2, с. 3].

К сожалению, проблема более широкого внедрения МРТ в практику преподавания дисциплины «Физическая культура» существует, поскольку преподаватели и представители менеджмента качества образования могут занимать индифферентную позицию по отношению к инновации. Разработчик МРТ для внедрения вынужден в деталях обосновывать ее преимущества. Требуется не только провозглашение приоритетов, но и описание практических действий – компонентов технологии. Так, для убеждения преподавателей в пользу МРТ нужны доказательства снижения их усилий – энергоемкости. Менеджменту качества образования требуются доказательства иного типа: соответствие документации новатора нормативным требованиям; планы-графики распределения учебного материала, журналы учета нагрузки и т.п.

Наличие вышеперечисленных трудностей внедрения МРТ указывает на актуальность нашей темы, целесообразно также продолжение экспериментов, поскольку необходимо искать «рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения» [3, с. 67].

В данном случае: «признанное положение» – это научнообоснованные эффекты МРТ, а мы ищем путь внедрения МРТ в практику для достижения более высокого качества образования студентов педагогического университета.

Методы исследования: анализ литературы; моделирование этапов МРТ; контрольные работы по теории дисциплины; оценка специальной технической подготовки по видам спортивных игр (гандбол, баскетбол, волейбол, футбол); методы оценки показателей физического состояния по тестам ТУП [8]: физической подготовленности; телосложения по Индексу Пинье; функциональная проба Мартине – Кушелевского; оценка темпов прироста уровня общей выносливости по формуле В. Усачева; оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовки; анкетирование студентов: а) оценка уровня мотивации и потребностей к занятиям [10]; б) оценка значимости функциональных и психологических эффектов занятий [4]; математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2015–2017 учебных годах (3–6 семестры) с участием 14 студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина на факультете ДиНО, группа 3, специальность «Логопедия». Студенты относятся к основной группе здоровья. При планировании исследования мы опирались на требования ТУП [8], на содержание учебной программы кафедры физического воспитания, а также на содержание учебного плана-графика распределения материала по дисциплине, разработанного преподавателем. Условия занятий и инвентарь соответствовали университетским требованиям.

Для оценки эффективности процесса обучения на занятиях по расписанию и занятиях по индивидуально-групповым заданиям преподавателя проводился поэтапный контроль видов учебной деятельности студенток. В таблице 1 представлены модули теоретической

и практической подготовки по МРТ. По итогам индивидуального рейтинга в семестре применялась система действия бонусных баллов за пропуски занятий в дни физиологических причин. Оценка видов учебной деятельности студентов экспериментальной группы (ЭГ) проводилась с применением научно-обоснованных критериев по 10-балльной шкале. Часть из них представлены в ТУП, часть в публикации автора [1].

По двум группам показателей (5 и 6 в таблице 1) использовались критерии ТУП. Для оценки уровня успеваемости по восьми другим видам учебной деятельности (1–4, 7–10) использовались рекомендуемые в литературе и апробированные в период 2011–2017 гг. критерии оценок. Пример критериев оценки по модулю теоретической подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 1. – Виды учебной деятельности студенток ЭГ по дисциплине «Физическая культура» обучающихся специальности «Логопедия»

Модуль теоретической подготовки – деятельность по формированию знаний	
1.	Посещение занятий – выполнение видов деятельности по освоению знаний и умений.
2.	Подготовка тезисов и информационное сообщение по теме на практическом занятии.
3.	Контрольные работы по теории – по тематике Типовой учебной программы для курса.
4.	Самосовершенствование: выполнение студентом программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; исследовательская деятельность; публикации.
5.	Физическое и функциональное состояние – по тестам Типовой учебной программы.
6.	Физическая подготовка – оценки по тестам Типовой учебной программы.
7.	Специальная техническая подготовленность – по изучаемым видам спортивных игр.
8.	Динамика: темп прироста общей выносливости (бег 500 м) за семестр и учебный год.
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка – практические умения.
10.	Участие в спортивных соревнованиях и оздоровительных мероприятиях – за семестр.

Таблица 2. – Критерии оценки качества информационного сообщения и оформления тезисов для студентов ЭГ по дисциплине «Физическая культура»

Критерии оценки качества сообщения и оформления тезисов, в баллах.	1	2	3	4	5
Обоснование актуальности (по лит. источникам или в редакции автора).					
Точность и полнота раскрытия содержания (по ключевым словам).					
Оперирование понятиями теории физического воспитания; терминами.					
Ссылки: на учебные пособия; статьи научно-методических журналов.					
Стиль изложения информации; наглядность: рисунки, таблицы, диаграммы.					
Выводы по теме сообщения: по содержанию; кратко, точно, доступно.					
Способность к формулированию вопросов по содержанию своего доклада.					
Защита: этика; формулировки ответов; взаимодействие с группой.					
Способность к редакции и сокращению текста учебника до объема тезисов.					
Знания и инициатива, проявленная на предварительной консультации.					

Поскольку в учебных планах кафедры физического воспитания лекции не планируются, мы воспользовались рекомендациями ТУП и организовали процесс формирования знаний по дисциплине методом самостоятельной работы студентов – по индивидуально-групповым заданиям преподавателя (таблица 3).

Таблица 3. – Пример оформления индивидуально-групповых заданий по вопросам теории дисциплины «Физическая культура» и задания по разделу профессионально-прикладной физической подготовки для студентов ЭП

№ п/п Фамилия студента	Темы информационных сообщений и тезисов по теории дисциплины	Дата проведения	Комплекс ОРУ: 4 упр Лит. ист. 6	Подвижная игра/ Эстафета с прыжками
1. Брайм Анастасия	Физическая культура в системе научной организации труда: в профессиональном образовании. Л/и 5. С.11-17.		С мячами (баскетбол)	Подвижная игра: приемы гандбола Лит. ист. 3
2. Вербилло Кристина	Профессиональная направленность физического воспитания студентов – будущих педагогов. Л/и 5. С. 16-20.		С гимнастическими палками	Эстафета: бег и прыжки Лит. ист. 3

Таким образом стимулировалось развитие академических способностей студентов. Тезисы обсуждались в первом мезоструктурном компоненте практического занятия, студенты при этом сидели на гимнастических скамейках. Известно, что учебники и пособия выступают ведущим орудием труда для преподавателя и студента [1; 4; 7–9]. Работа с литературой, рекомендованной ТУП, углубляет теоретические знания студентов, стимулирует учебные усилия, создает условия для дидактического взаимодействия студента и преподавателя. По 2–5 страницам текста (из 1–2 пособий) студенты оформляют 1 страницу тезисов. После обсуждения учебный материал предоставляется преподавателю. К концу семестра электронные версии тезисов редактируются преподавателем и возвращаются студентам для подготовки к контрольным тестам по теории.

Анализ потенциала МРТ для решения задач ТУП выявил необходимость организации учебного процесса на основе комплексных практических занятий, включающих 7–8 мезоструктурных компонентов (таблица 4).

Таблица 4. – Примерный план практического комплексного занятия в ЭГ по теме «Совершенствование приемов техники баскетбола»

Мезоструктурные компоненты занятия, обеспечивающие решение учебных задач	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – до 25 мин		
Вводное сообщение преподавателя: о технике безопасности на занятии; о задачах занятия; об особенностях организации учебной деятельности и формах ее контроля	5	Построение, расчет, приветствие. Оформление протокола по ТБ. Уточнение готовности: учебных заданий; инвентаря, пособий
Формирование знаний по теме: Технология разработки индивидуальной программы самостоятельных занятий (Лит. источник 5)	12	Студенты сидят на скамейке, слушают, обсуждают тему, отвечают на вопросы по теме
Общефизическая подготовка: разновидности челночного бега; 4 упр.: на развитие силы рук	8	Упражнения выполняются 2 отделениями – поочередно
Основная часть – до 50 мин		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): выполнение студентами комплекса ОРУ и подвижной игры с бегом. Раздаточный материал: а) индивидуально-групповые задания по ППФП для студентов; б) критерии оценки учебной деятельности	15	Под руководством студента, осваивающего методическое умение, выполняются ОРУ и действия в подвижной игре. Преподаватель корректирует и оценивает действия студентов.
Совершенствование приемов техники баскетбола: ведение мяча; передачи на месте, в движении. Усложнения - по силе и темпу	25	Студенты выполняют 8–10 специальных упр. Построение: в 2 шеренги (2 отделения)
Закрепление приемов техники баскетбола в 3 учебных эстафетах: на сочетание 3–5 приемов	10	Участвуют 2 команды. Студент – в роли помощника преподавателя
Заключительная часть – до 15 мин		
Упражнения на гибкость и расслабление	5	Использовать маты
Подведение итогов занятия с учетом основной и частных задач занятия	5	Оценка результатов учебной деятельности. Учетные записи
Консультация студентов по предстоящему (очередному) занятию. Организованный уход с занятия. Гигиенические процедуры	5	Преподаватель оценивает усилия студента: по проведению упр.; оформлению тезисов и конспекта

Анализ сведений, представленных в таблице 4 показывает, что в структуре занятия представлены несколько тем, а это, по сути, и является инновационным подходом к решению задач практического занятия по МРТ. Мы полагаем, что преподаватель вправе структурировать части занятия таким способом, но при условии, что в целом по итогам учебного года [8, с. 20] им будет соблюдаться рекомендованное ТУП процентное соотношение времени на отдельные темы.

К примеру, тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка» на 3 курсе планируется в объеме 15 % от общего объема часов на курсе. В формате МРТ эта тема проводится нами на 36 занятиях в учебном году, исходя из расчета времени «до 15 минут» на каждом занятии. Анализ таблицы 4 свидетельствует, что в структуре практического занятия представлены разные по содержанию тематики:

а) формирование знаний теории; б) общефизическая подготовка; в) обучение спортивным играм; г) профессионально-прикладная физическая подготовка. Анализ мезоструктуры занятия убеждает, что между основной темой (по сути, основной задачей занятия) и другими задачами нет дидактического противоречия. Мезоструктура занятия по МРТ не противоречит требованиям обще-методических и специфических принципов физического воспитания студентов [8, с. 5]: гуманизации; компетентного подхода; фундаментализации; интегративности; систематичности и последовательности; сознательности и активности; постепенного повышения требований; чередования физической нагрузки и отдыха; цикличности и др.

Результаты исследования и их обсуждение

Известно, что эффективность учебного процесса характеризуется качеством учебных достижений, т.е. степенью их соответствия заданным целям обучения, воспитания и развития, многие из которых в количественных параметрах представлены в ТУП. Для оценки эффективности МРТ мы провели анализ результатов годичного периода обучения, определили индивидуальный рейтинг студенток, подвели итоги достижений группы в целом (сведения на диаграмме, представленной ниже).

Диаграмма



Полученные данные свидетельствуют об эффективности МРТ и о высоком качестве образования студентов в 2017 г., поскольку по большинству представленных на диаграмме показателей преодолен 50 % уровень значимости.

В ТУП отмечается, что «основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности» [8, с. 12]. Сравнив показатели физической подготовленности ЭГ 2016 г. с показателями 2017 г., мы выявили в ЭГ приросты по 4 тестам физической подготовленности: прыжок в длину с места, поднимание туловища; проба Мартине-Кушелевского; бег 500 м.

Анализ литературы свидетельствует, что проверка результатов любой модели обучения должна опираться не только на изменения интеллектуальных и функциональные компоненты ФКЛ студента, но и на системное обоснование эффективности модели по критериям наличия мотивации и потребностей к занятиям, на критерии психологического и личностного развития [1; 5; 7; 11]. Исходя из этого, мы сравнивали исходные и конечные данные анкетирования студентов на предмет значимости мотивов и потребностей к занятиям физической культурой. В результате сравнения выяснилось, что МРТ способствует развитию личности студентов. В трех из шести видов мотивации (таблица 5), а также в четырех из шести видов потребностей (таблица 6) выявлена положительная динамика показателей по сравнению с исходными показателями.

Таблица 5. – Оценка студентами ЭГ степени мотивации к занятиям по физической культуре за годичный период обучения по МРТ, в %

Название мотива и его краткая содержательная характеристика	*Среднегрупповая арифметическая, %	
	2016 г.	2017 г.
Мотив физического самосовершенствования: стремление укрепить здоровье, ускорить темпы физического развития, добиться признания	59,2	67,2
Мотив соперничества: стремление выделиться, самоутвердиться в среде сверстников; добиться авторитета; повысить свой престиж	36,4	44,1
Мотив спортивных достижений: стремление добиться значимых результатов; стать лидером в группе; стать чемпионом по виду спорта	19,4	22,7

*Выбор респондента по шкале: 0, 1, 2, 3, 4, 5 – мотивация по степени возрастания значимости

Таблица 6. – Оценка студентами ЭГ степени потребности к занятиям по физической культуре за годичный период обучения по МРТ, в %

Название потребности и ее краткая содержательная характеристика	*Среднегрупповая арифметическая, %	
	2016 г.	2017 г.
Потребность в освоении и совершенствовании видов упражнений	36,3	41,5
Потребность в оптимизации норм физических нагрузок, которые разрабатываются профессиональным преподавателем для занятий	46,4	58,2
Потребность в общении, в проведении досуга со сверстниками на занятиях по физической культуре в семестре или в период каникул	42,4	46,8
Потребность в мышечной радости от движений, игр и эстафет	48,1	52,5

*Выбор респондента по шкале: 0, 1, 2, 3, 4, 5 – потребности по степени возрастания значимости

По мнению Ильинича В.И. [4], образование по дисциплине «Физическая культура» должно проявиться в позитивном воздействии на личность студента. Возникает желание к физическому самосовершенствованию, это желание можно оценить по нескольким критериям, которые отражают уровень значимости для субъекта (т.е. студента) функциональных и психологических эффектов от соблюдения правил ЗОЖ и регулярных занятий физической культурой.

В таблице 7 представлена та часть результатов анкетирования студентов ЭГ, которая подтверждает позитивное влияние занятий по МРТ на субъективное восприятие студентами эффектов образования по физической культуре.

Таблица 7. – Оценка студентами ЭГ функциональных и психологических эффектов занятий физической культурой за годичный период обучения, в %

Функциональные эффекты занятий физической культурой и ЗОЖ	*Среднегрупповая арифметическая, %	
	2016 г.	2017 г.
Соматическое здоровье, красивая фигура, гармоничное физическое развитие; осанка; координация; физическая привлекательность	72,3	73,2
Проявление большей жизненной энергии, оптимизма, умения отдыхать с помощью хорошо освоенных физических упражнений, игр	68,3	74,2
Сокращение количества дней, пропущенных по болезни в учебном году; снижение болезненных ощущений, укрепление иммунитета	66,1	67,2
Рост работоспособности и тренированности, быстрое восстановление после физической и умственной деятельности, усиление потенции	60,3	66,6

Функциональные эффекты занятий физической культурой и ЗОЖ	*Среднегрупповая арифметическая, %	
	2016 г.	2017 г.
Психологические эффекты занятий физической культурой и ЗОЖ		
Психическое здоровье; хорошее самочувствие; нервно-психическая устойчивость; лучший перенос стрессов; отсутствие депрессии	46,2	55,8
Волевая организация (самообладание, целеустремленность, решительность); коммуникабельность в физкультурной деятельности	68,2	74,2

*Выбор респондента по шкале: 0, 1, 2, 3, 4, 5 – эффекты по степени возрастания значимости

Выводы

Результаты проведенного нами исследования подтверждают необходимость внедрения МРТ в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на том основании, что МРТ позволяет «измерить» в количественных показателях успеваемость студентов группы за период семестра. В случае внедрения инновации в учебный процесс кафедра физического воспитания будет иметь цели не лозунгового характера, а цели, «поддающиеся измерению», – те цели, которые требует образовательный стандарт. Мы полагаем также, что внедрение МРТ позволит представителям менеджмента более эффективно контролировать содержательные характеристики деятельности студентов и преподавателей. Перспектива внедрения МРТ в практику работы на всех факультетах во многом зависит не только от мнения ученых, преподавателей, студентов, но и от отношения администрации вуза к инновации, в том числе МРТ, обеспечивающей гарантии качества образования студентов по дисциплинам кафедры физического воспитания.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афонько, О.М. Деятельность преподавателя как фактор эффективности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол. : В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – 255 с. – С. 5-14.
2. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, М.Г. Соловьев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-7.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич [и др.] [Под ред. В.И. Ильинича]. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

5. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – 255 с. : ил.

6. Манойлов, А.А. Роль взаимосвязей основных компонентов педагогического мастерства в системе подготовки физкультурных кадров / А.А. Манойлов // Теория и практика физической культуры, 2010. – № 6. – С. 11-14.

7. Оплетин, А.А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 42.

8. Физическая культура: Типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

9. Физическая культура : учебное пособие / В.А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с. : ил.

10. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : Пособие для учителей физ. культуры / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Тонпик, 2005. – 256 с.

11. Шевцова, В.В. Повышение качества учебных достижений студентов по дисциплине "Плавание" на основе модульно-рейтинговой технологии обучения / В.В. Шевцова, Б.А. Короткова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2005.

THE EFFECTS OF STUDYING THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND THE DYNAMICS OF THE INDICATORS OF DEVELOPMENT OF STUDENT'S PERSONALITY

O.M. Afonko

Summary. The article substantiates the effectiveness of the introduction of modular-rating technology in the process of teaching students the discipline of physical education on the basis of the quantitative parameters of academic achievement that guarantee the achievement of the educational goals in the form of socially meaningful professional competencies of the students of the Pedagogical University.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский, А.П. Чумак

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения специально подготовительных и скоростно-силовых упражнений при подготовке юных легкоатлетов. Представлены эффективные средства скоростно-силовой подготовки, которые могут использоваться при построении учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов.

Введение

Современное состояние и развитие легкой атлетики в мире характеризуется его высоким социальным признанием, о чем свидетельствует практика крупнейших международных соревнований, особенно ярко проявляющаяся в процессе Олимпийских соревнований. В связи с этим рельефно прослеживаются две взаимосвязанные тенденции: во-первых, это возрастание профессионального уровня самих соревнований, уровня подготовленности спортсменов; во-вторых, повышение роли и значения квалифицированного управления подготовкой спортсменов начиная с раннего детского уровня. Обе эти тенденции в своем единстве обуславливают социальную и практическую необходимость научной разработки теории и методики подготовки спортсменов в легкой атлетике как специфической области спортивного человековедения [1, 5].

Анализ системы спортивной подготовки выявил, что структура скоростно-силовой подготовки юных бегунов на этапе начальной спортивной специализации предполагает рациональное распределение в годичном цикле подготовки средств атлетической подготовки, увеличивающих силу и массу основных мышечных групп; упражнений специальной тренажерной подготовки, воздействующих преимущественно на силовую выносливость, и средств специальной силовой подготовки, направленных на совершенствование отдельных сторон физической подготовленности.

При этом нужно учитывать, что содержание скоростно-силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, рациональная структура специальной скоростно-силовой подготовки и специальных подготовительных упражнений легкоатлетов предусматривает периодичность и заменяемость преимущественной направленности тренировки. Это обеспечивается за счет чередования трех основных типов мезоциклов – аэробно-силового,

силовой выносливости и скоростно-силовой направленности. Эти три мезоцикла объединяются в этап, а этапы, в свою очередь, образуют периоды – подготовительный и соревновательный. При этом важно учитывать, что содержание скоростно-силовой тренировки, как и остальных упражнений в легкой атлетике, различается в зависимости от близости главных соревнований. По мере их приближения специальная силовая тренировка становится все более специализированной.

Последовательность включения мезоциклов различной направленности в системе спортивной подготовки обуславливается характером морфологических и функциональных перестроек, происходящих под влиянием целенаправленных тренировок:

- тренировка на максимальную мышечную силу увеличивает массу быстрых и медленных мышечных волокон;

- параллельно осуществляемая аэробная программа повышает их окислительный потенциал;

- тренировка на силовую выносливость (специальная тренажерная подготовка и специальная силовая подготовка) адаптирует увеличившиеся в объеме и массе мышцы к специфической работе, утилизирует силовые способности легкоатлета в динамических акцентах техники и способствует дальнейшему увеличению аэробных возможностей;

- тренировка скоростно-силовой направленности, как правило, предшествует участию в соревнованиях, что позволяет, сохраняя фон силовой выносливости, создать запас скорости и силы.

Планирование тренировки по блокам (этапам и мезоциклам) позволяет отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, добиваясь большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств; улучшить контроль эффективности тренировки, фиксируя сдвиги именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное воздействие; использовать такую длительность мезоцикла, при которой реализуются самые высокие темпы прироста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения; предотвратить снижение силовых качеств накануне главных соревнований; сделать тренировку более привлекательной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Упражнения с дополнительным сопротивлением являются компонентом более специализированной тренировки и целенаправленно развивают скоростную и специальную выносливость. Они оказывают целостное воздействие на технику движений, так как усиливают ее динамические акценты при моделировании соревновательного темпо-ритмового режима.

Таким образом, рациональное планирование и реализация упражнений силовой подготовки в годичном макроцикле способствует

повышению уровня физических качеств и совершенствованию физической подготовленности юных легкоатлетов, обеспечивая рост их спортивного мастерства и достижение высоких соревновательных результатов.

Структура и содержание силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных способностей.

Таким образом, методические рекомендации и перечень силовых упражнений органично использовались нами в структуре подготовки юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

В результате анализа специальной научно-методической литературы, обобщения опыта передовой практики, проведенного предварительного эксперимента, в ходе которого изучена динамика физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции в зависимости от использования различных методов тренировки, была разработана методика подготовки спринтеров на данном этапе спортивной специализации. Она основанная на рациональном использовании тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности легкоатлетов.

Основная идея предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок юных легкоатлетов, на наш взгляд, заключается в оптимальном сочетании объема и интенсивности тренировочных средств, основанных на преобладании метода круговой тренировки в развитии силы и скоростно-силовых качеств. Применение кругового метода тренировки для развития силовых и скоростно-силовых качеств будет способствовать развитию общей физической подготовленности на этапе спортивной специализации. Разносторонняя подготовка на этом этапе не является самоцелью, а служит эффективным средством в создании основы для роста спортивного мастерства.

Используя определенную последовательность в распределении и использовании тренировочных средств и методов в годичном цикле подготовки, способствует планомерному повышению уровня разносторонней подготовленности юных легкоатлетов на короткие дистанции 13–14 лет.

Необходимо отметить, что основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта закладывается на этапе начальной спортивной специализации [2], который является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсменов, поэтому здесь нецелесообразно учитывать подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

На первый план выдвигается задача разносторонней физической подготовки. При этом с учетом спортивной специализации одновременно следует развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений.

Наряду с применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (как на этапе начальной подготовки), находится все больше приверженцев такого подхода, при котором в программу занятий включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, по структуре близких к избранному виду спорта и направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта [3, 4].

Результаты исследований и их обсуждение

Для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации был проведен педагогический эксперимент и поставлены задачи: определить комплекс более эффективных упражнений для развития силы ведущих мышечных групп легкоатлетов, найти наиболее эффективные методы скоростно-силовой подготовки. Они решались следующими методами: обобщение спортивного опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, учет объема нагрузки, учет данных врачебного контроля, математический анализ.

По результатам комплексного обследования были сформированы две группы легкоатлетов 13–14 лет (12 человек – экспериментальная группа, 12 – контрольная группа), примерно равных по уровню физической и функциональной подготовленности.

Перед началом эксперимента на основе результатов тестирования физических качеств были определены индивидуальные особенности каждого спортсмена и создана экспериментальная группа, подготовка в которой осуществлялась с преимущественной направленностью, опирающиеся на физические способности, необходимые в беге на короткие дистанции (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели общей и специальной физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции 13–14 лет до эксперимента

п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,38±0,02	3,37±0,03
2.	Бег 100 м (с)	12,48±0,15	12,47±0,18
3.	Бег 800 м (с)	127,60±0,93	126,60±0,87
4.	12-мин. бег (м)	2980,0±17,1	2986,0±15,4

п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
5.	Прыжок в длину с места (см)	238,2±0,03	237,8±0,23
6.	Тройной прыжок с места (м)	7,83±0,02	7,83±0,12
7.	Подтягивание из виса (раз)	10,6±0,65	10,7±0,35
8.	Становая сила (кг)	105,6±0,7	105,1±0,9
9.	Наклон вперед (см)	4,10±0,1	4,23±0,2

С октября 2015 года тренировки в группах проводились в соответствии с разработанной программой эксперимента.

У юных легкоатлетов экспериментальной группы программа использования тренировочных средств составлялась с учетом их индивидуальной подготовленности.

Основу общей физической подготовки составили силовые и скоростно-силовые упражнения, которые выполнялись в форме круговой тренировки в течение годичного цикла подготовки по специально разработанным комплексам, которые в большей степени могли способствовать развитию физических качеств.

Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов является самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности по индивидуальным заданиям, на что отводилось 100 часов годового времени.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в легкой атлетике физических качеств, что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп 1–2 года подготовки. При этом на специальную подготовку, как и в экспериментальной группе, отводилось 40% учебного времени, на общую физическую – 60%, которая в свою очередь состояла из скоростно-силовых упражнений, упражнений на общую выносливость, гибкость, координацию, на развитие и совершенствование двигательных навыков, причем для этого использовались как упражнения общей физической подготовки (48,4%), так и спортивные и подвижные игры игровые упражнения (11,6%).

Таблица 2. – Показатели физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции, контрольной и экспериментальных групп в конце эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,20±0,01	3,29±0,05
2.	Бег 100 м (с)	12,05±0,08	12,31±0,1
3.	Бег 800 м (с)	125,1±2,1	127,2±1,4
4.	12-мин бег (м)	3026±10,1	2991±8,5
5.	Прыжок в длину с/м	245,4±3,5	240,5±4,5
6.	Подтяг. из вис. (раз)	14,6±1,1	11,3±0,4
7.	Становая сила (кг)	112,0±2,4	107,6±2,2
8.	Наклон вперед (см)	14,0±2,1	7,0±1,0
9.	Тройной прыжок (м)	8,15±1,0	7,96±2,1

Таким образом, в контрольной группе экспериментальным фактором была разная направленность средств общей физической подготовки: в экспериментальной группе они носили индивидуальную направленность, т.е. подбирались с учетом характера индивидуальных особенностей юных бегунов; специальная подготовка, часть общей физической подготовки, игры и игровые упражнения представляли собою сопутствующие факторы эксперимента.

Выводы

Анализ основных различий параметров тренировочных нагрузок в экспериментальной группе свидетельствует, что основным различием в тренировочной программе экспериментальной и контрольной групп являлось построение тренировочных нагрузок при учете индивидуальных особенностей юных легкоатлетов.

В ходе экспериментальных исследований выявлена высокая эффективность применения специальных силовых упражнений в программе ОФП легкоатлетов в повышенном объеме по сравнению с обычной практикой их использования.

По результатам основного педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровня общей и специальной подготовленности в экспериментальной группе, которая тренировалась по разработанной программе с использованием кругового метода в силовой и скоростно-силовой подготовке.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.

2. Врублевский, Е.П. Краткий курс дисциплины «Легкая атлетика» (в вопросах и ответах). учеб.-метод. пособие / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская – Смоленск: СГИФК, 2000. – 107 с.

3. Теоретико-методическое обеспечение образовательного процесса студентов по дисциплине «Легкая атлетика»: учеб. пособ. с грифом Госкомспорта / Е. П. Врублевский [и др.]. – Смоленск: СГИФК, 2004. – 231 с.

4. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В. Г. Никитушкин. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.

5. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF SPECIAL PREPARATORY AND SPEED-POWER EXERCISES DURING THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES

S.M. Blotsky, V.N. Baranovsky, A.P. Chumak

Summary. The article deals with the peculiarities of using special preparatory and speed-strength exercises in training of young athletes. Effective means of speed-strength training that can be used to organize the training process of young athletes are presented.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Борисок

Аннотация. В данной статье автор рассматривает педагогические условия формирования профессионально-прикладных умений и навыков по физической культуре студентов факультета дошкольного и начального образования в УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Введение

В современной социально-экономической ситуации может успешно работать специалист, который имеет отличную профессиональную подготовку и хорошее здоровье. Одним из основных показателей здоровья молодого человека является его физическое состояние, а именно уровни развития физических качеств, физической работоспособности и функционального состояния организма. Индивид с высоким уровнем физического состояния более успешно адаптируется к учебной и трудовой деятельности. Немаловажную роль в повышении уровня образованности и уровня здоровья студенческой молодежи играет профессионально-прикладная физическая подготовка



В группах основного учебного отделения на факультете дошкольного и начального образования в УО МГПУ им. И. П. Шамякина профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в процентном соотношении от общего объема часов на первом и втором курсах занимает 15 % и на третьем курсе 20 %.

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности. Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- 1) формирование специальных знаний, освоение прикладных умений и навыков;
- 2) воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

3) воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП группируются в следующем порядке:

- 1) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- 2) прикладные виды спорта (целостное использование);
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы [1].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической культуре.

Объект нашего исследования: профессионально-прикладные навыки и умения по физической подготовке у студентов факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Предмет исследования: методы и средства формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке.

Гипотеза исследования: повышение эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке студентов с первого по третий курс на факультете дошкольного и начального образования возможно, если: выявить на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы основные направления формирования умений и навыков ППФП; разработать с учетом требований модульно-рейтинговой технологии обучения в физической культуре студентов модуль профессионально-прикладной физической подготовки; экспериментально проверить эффективность разработанной программы по модулю ППФП.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

В организации исследования условно выделены четыре этапа.

На первом этапе на основе анализа научно-методической литературы определялись основные разделы программы по модулю ППФП.

На втором этапе изучались особенности формирования умений и навыков при традиционных подходах к модулю ППФП.

На третьем этапе разрабатывались разделы ППФП в соответствии с новыми требованиями развития общества и последовательность практической реализации.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности формирования умений и навыков по модулю ППФП на основе применения разработанной программы.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ анкетирования студентов первых курсов УО МГПУ им. И. П. Шамякина факультета дошкольного и начального образования с 2013/2014 учебного года по 2015/2016 учебный год по разделам здорового образа жизни показал, что у первокурсников уровень знаний по основам самоконтроля низкий; не сформированы в полном объеме знания о влиянии физических упражнений на организм человека; нет владения умениями и навыками составления индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма; есть осведомленность о рациональном питании, но нет применения знаний на практике.

Полученные данные позволили разработать разделы профессионально-прикладной физической подготовки с 1 по 3 курс на каждый семестр с целью формирования теоретических знаний по основам здорового образа жизни, воспитания специальных прикладных психофизических качеств.

На первом курсе (первый и второй семестры) мы поставили задачи:

- познакомить студентов с формами самоконтроля при выполнении физических упражнений; с методами дозирования нагрузки; с правилами и методическими особенностями составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений;

- сформировать умения в проведении самоконтроля, в составлении, организации и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр.

Для решения поставленных задач мы применяли следующие средства и методы:

- познакомили и сформировали умения проводить функциональные пробы;

- каждый студент распечатал и заполнил дневник самоконтроля, где отображаются самочувствие, желание для выполнения физических упражнений на учебных занятиях и в свободное от учебы время, объем и интенсивность работы, результаты физической подготовленности и функциональных проб;

- познакомили с методикой составления комплекса общеразвивающих упражнений в зависимости от задачи, подбора подвижных и спортивных игр и сформировали умения в составлении и организации в проведении упражнений и игр;

- студенты подготовили реферативные доклады по темам здорового образа жизни с использованием информационных технологий.

На втором курсе (третий и четвертый семестры) поставили задачи:

- сформировать осознанную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями посредством реферативных работ, обсуждений, круглых столов, видео просмотров, индивидуальных консультаций, сравнения личных достижений;

- сформировать образцовую технику выполнения упражнений посредством многократного выполнения, методических указаний и индивидуальных исправлений ошибок;

- сформировать умения в составлении индивидуальных и авторских программ для повышения функциональных возможностей организма и самостоятельных занятий с применением современных оздоровительных систем посредством проведения практических семинаров и экскурсий в фитнес клубы.

На третьем курсе (пятый и шестой семестры) решались задачи:

- по формированию умений в организации активного отдыха в свободное от учебы время;

- познакомили с формами восстановления после рабочего дня, рабочей недели и при стрессах;

- разобрали правила здорового и рационального питания.

Для решения поставленных задач мы рассматривали мультимедийный материал из опыта старших курсов и других учебных видеопрограмм; с кураторами организовывали день выходного дня с применением элементов туризма, спортивных, подвижных игр и аттракционов. В конце шестого семестра проводили защиту групповых авторских проектов самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от учебы и работы время с применением современных оздоровительных систем.

Для анализа результатов физической подготовленности студенток 1, 2 и 3 курсов, изучались протоколы тестов с сентября 2013 года по октябрь 2016 года. Для статистической обработки полученных данных использовался критерий Пирсона χ^2 («хи-квадрат») [2], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

Результаты физической подготовленности студенток 3 курса в процессе учебы, позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности.

Сравнительный анализ протоколов уровня функционального состояния организма студенток, позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

Выводы

Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей организма от первого к третьему курсу.

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения, двигательная активность студенток 3 курса факультета дошкольного и начального

образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» находится на достаточно хорошем уровне.

По нашему мнению, этому способствуют:

- 1) сформированные навыки и умения по модулю профессионально прикладной физической подготовки;
- 2) сформированное осознанное отношение к занятиям по физической культуре;
- 3) систематические занятия физической культурой в вузе (4 часа в неделю на 1–3-х курсах) и за его пределами;
- 4) применение современных оздоровительных систем и модульно-рейтинговой технологии обучения.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В.Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.

FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLICATION-ORIENTED PHYSICAL TRAINING OF THE STUDENTS OF THE PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION FACULTY

A. A. Borisok

Summary. In this article the author considers pedagogical conditions of the formation of professional and application-oriented skills in physical education of the students of the preschool and primary education faculty in EI “MSPU” named after I. P. Shamyakin.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.Н. Будковский, Т.В. Железная

Аннотация. В статье анализируется эффективность применения методики развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки. Результаты исследований могут быть использованы при планировании тренировочного процесса юных борцов вольного стиля.

Введение

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов [1].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров [3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Цель: изучить средства и методы развития скоростных способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.

Задачи:

1. Выявить наиболее эффективные методы и средства спортивной тренировки борцов вольного стиля.
2. Экспериментально обосновать применение комплекса физических упражнений для повышения уровня развития скоростных способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.
3. Экспериментально доказать влияние применения нестандартных условий физической подготовки на преимущество ведения поединка.

Гипотеза: предполагается, что рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки позволит повысить надежность выполнения технико-тактических действий борцов вольного стиля, если при подготовке будут учтены использование физических упражнений, организованных в нестандартных условиях, а также индивидуальное планирование объемов и интенсивности тренировочных

средств, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий.

Научная новизна: выявлены пути развития так называемой рабочей силы борца, которая, в свою очередь, важна для проведения технических действий в современном соревновательном поединке при использовании нестандартных ситуаций в тренировочном процессе.

Практическая значимость: созданы предпосылки для разработки программ тренировок с оптимальным для конкретного контингента борцов соотношением средств и методов специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Организация и проведение педагогического эксперимента.

С 2015 по 2016 г. проводились литературные исследования по теме «Общая и специальная физическая подготовка борцов вольного стиля 14–15 лет».

Практические исследования проводились на базе ДЮСШ № 2 г. Мозыря. Всего в исследовании приняли участие 24 спортсмена.

На 1-ом этапе проводился анализ методической литературы по выбранной нами теме.

На 2-ом этапе проводился анкетный сбор данных среди спортсменов и тренеров контактных единоборств по вопросам организации специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

На 3-ем этапе мы устанавливали влияние психологической подготовки на борцов вольного стиля перед соревнованиями.

На 4-ом этапе был составлен ряд тестов на определение уровня специальной физической подготовленности и комплексы по специальной физической подготовке для включения в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ № г. Мозыря. Испытуемыми были 24 занимающихся 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 12 человек в каждой. Одна из которых считалась контрольной, вторая – экспериментальной [2].

Результаты исследования и их обсуждение

Для оценки эффективности применяемой нами методики в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания (таблица 1):

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.
2. Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 сек.
3. Подтягивание из виса на перекладине 20 сек.



4. Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого).

Различия в результатах между группами незначительные.

Таблица 1. – Результаты показателей до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	11,1±1	11,0±1
Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	7,9±2	8,0±2
Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз	13,9±0,6	13,8±0,2
Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз	8,0±0,5	8,0±0,5

В комплекс физических упражнений, который выполнялся спортсменами экспериментальной группы, были включены упражнения скоростного характера. В комплекс упражнений включены следующие упражнения:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание ног и туловища из положения лежа.
3. Подтягивание из виса на перекладине.
4. Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняющего).

В конце годичного цикла тренировки были проведены контрольные тесты для выявления динамики развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в таблице 2

Таблица 2. – Результаты показателей после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	11,2±1	11,9±1
Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	8,0±3	8,8±2
Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз	14,0±0,5	14,5±0,5
Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз	8,3±0,2	9,0±0,5

Несмотря на то, что за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех уровнях проявления скоростно-силовых испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

Результаты контрольных тестов после эксперимента, приведенных в таблице выше, позволяют судить об эффективности применения упражнений силового характера в развитии скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

Вывод

Таким образом, общая физическая подготовленность является основой любого вида спорта, так как без физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Разработанная нами методика позволяет повысить уровень физической подготовленности спортсменов ($P < 0,05$), что позволяет на практике применять разработанную методику.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Медвецкая, Н.М. Медико-биологические аспекты здоровья спортсменов в современных условиях / Н.М. Медвецкая // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск, 2004. – С. 144–145.
2. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству / В.В. Михайлов. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 95 с.
3. Сивакова, Н.Н. Использование методов донозологической диагностики в оценке уровня здоровья человека / Н.Н. Сивакова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 8–11.
4. Сиротин, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости борцов в условиях соревнований / О.А. Сиротин // Спортивная борьба. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – С. 26–28.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF THE HIGH SPEED FEATURES OF FREESTYLE WRESTLERS OF THE INITIAL TRAINING GROUPS

V.N. Budkovsky, T.V. Geleznaya

Summary. The article analyzes the effectiveness of applying the method of developing the speed-strength abilities of freestyle wrestlers at the initial stage of preparation. The results of the research can be used in planning the training process for young freestyle wrestlers.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

А.В. Василевич

Аннотация. В статье рассмотрено понятие педагогического проектирования, его этапов и принципов организации проектной деятельности. Установлено, что в образовании проектная деятельность выступает в качестве средства обучения, выполняя вспомогательную роль к другим видам педагогической деятельности.

Введение

Проектная деятельность в ее прикладном понимании не является онтологически заданной для педагогической сферы, как, например, воспитание или обучение. Однако проявление у человека способности к проектированию относят к самым ранним стадиям развития общества. Первоначально проектирование тесно вплеталось в ткань жизнедеятельности, не выделяясь в самостоятельный вид деятельности.

Проектирование философы рассматривают как один из механизмов культуры, способствующий превращению человека в свободно творящее существо. Помимо практического сознания людей, продуктивное воображение в древности находило отражение в мифологическом сознании, а также в игровом сознании детей. Таким образом, создание целевых прообразов и деятельностных программ оказывается доступным каждому человеку независимо от возраста.

Со временем целевые проекты и программы их осуществления, сохраняемые в сознании и закрепляемые в текстах, делали возможным установление обратной связи и корректировку деятельности на всем ее протяжении. Причем дифференциация видов деятельности требовала специального проектного обеспечения каждой из ее форм.

Целью данной работы является рассмотрение понятия педагогического проектирования, его этапов и принципов организации проектной педагогической деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Основу научного контекста рассмотрения педагогического проектирования формируют такие категории и понятия, как «проект», «проектирование», «проектный», «проективный», «проектировочный» и производные от них понятия.

Проектирование (от лат. *Projectus* – брошенный вперед) – тесно связанная с наукой и инженерией деятельность по созданию проекта, созданию образа будущего предполагаемого явления. Как известно, большинство продуктов человеческого труда производится посредством их предварительного проектирования. В этом контексте проектирование –

это процесс создания проекта, т.е. прототипа, прообраза предполагаемого или возможного объекта, состояния, предшествующих воплощению задуманного в реальном продукте.

В современном прочтении проектирование – это «деятельность, под которой понимается в предельно сжатой характеристике промысливание того, что должно быть» [2]. Здесь важна установка на целе-ценностное представление о будущем состоянии чего-либо; устремленность к реальности будущего. То есть выход в мышлении за пределы настоящего (трансцендирование) – развивающая по отношению к действительности функция мышления. Проектирование можно рассматривать как:

- специфический вид деятельности, направленный на создание проекта как особого вида продукта;
- научно-практический метод изучения и преобразования действительности (метод практико-ориентированной науки);
- форму порождения инноваций, характерную для технологической культуры;
- управленческую процедуру.

В соответствии с этим педагогическое проектирование понимается как:

- практико-ориентированная деятельность, целью которой является разработка новых, не существующих в практике образовательных систем и видов педагогической деятельности (например, предметом проектирования могут стать образцы будущих программ, учебников и т.д.);
- новая развивающаяся область знания, способ трактовки педагогической действительности (А. П. Тряпицына) [1];
- прикладное научное направление педагогики и организуемой практической деятельности, нацеленное на решение задач развития, преобразования, совершенствования, разрешения противоречий в современных образовательных системах (Е. С. Заир-Бек) [3];
- способ нормирования и трансляции педагогической и научно-исследовательской деятельности (Н. А. Масюкова) [1];
- процесс создания и реализации педагогического проекта;
- специфический способ развития личности;
- технология обучения.

В образовании проектная деятельность часто выступает в качестве средства обучения (воспитания), выполняя вспомогательную роль по отношению к другим видам педагогической деятельности. Примером может служить выполнение учебных (дипломных, курсовых) проектов. Проектирование может быть формой организации педагогического взаимодействия во времени, распадаясь на две относительно самостоятельные линии деятельности педагогов и учащихся.

Центральным понятием, необходимым для анализа различных сторон педагогического проектирования, является проект. На философском уровне проект рассматривается как итог духовно-преобразовательной деятельности (М. С. Каган). На деятельностном – как цель и результат проектирования. В самом общем плане проект – это ограниченное во времени целенаправленное изменение отдельной системы с установленными требованиями к качеству результатов, возможными рамками расхода средств и ресурсов и специфической организацией (В. Н. Бурков, Д. А. Новиков). Это также цель и результат проектной деятельности. Материалом для «изготовления» проектов служат знаковые формы: теории, модели, понятия, формулы, алгоритмы, парадигмы. В качестве инструментальной системы проектирования в различных областях выступает теория деятельности [2].

В интернет-версии словаря педагогических терминов педагогический проект трактуется как:

- комплекс взаимосвязанных мероприятий по целенаправленному изменению педагогической системы в течение заданного периода времени, при установленном бюджете с ориентацией на четкие требования к качеству результатов и специфической организации;
- разработанные система и структура действий педагога для реализации конкретной педагогической задачи с уточнением роли и места каждого действия, времени осуществления этих действий, их участников и условий, необходимых для эффективности всей системы действий.

В приведенных определениях заложены: фактор времени, целенаправленность, нормированность изменений, специфика организации деятельности. Современное понимание термина «проект» имеет и другие толкования, вполне соотносимые с образовательным контекстом:

- предварительный, предположительный текст какого-либо документа (например, проект закона, проект программы);
- некоторая акция, совокупность мероприятий, объединенных одной программой или имеющих общую организационную форму целенаправленной деятельности (например, образовательный проект, издательский проект, телевизионный проект);
- завершенный цикл продуктивной индивидуальной или совместной деятельности (отдельного учащегося, проектной группы, обучающегося коллектива, образовательной организации, корпорации).

Расширенное понимание проекта педагогами, взятое у методологов, способно помочь более полно представить педагогические возможности проектной деятельности, требований к ее процедурам и продукту. Например, на фоне понимания проекта как экрана, куда проецируются разнородные впечатления и ожидания по поводу объекта, становятся еще более очевидными диагностические возможности проектной деятельности для постановки и решения сугубо педагогических задач. Так,

анализируя весь диапазон возможных проектных предложений и замыслов, школьный учитель или вузовский педагог (а также руководитель учреждения) могут оценить комфортность среды, ситуации, продуктивность содержания и методов работы, которые они используют.

В литературе, посвященной проектированию, можно встретить еще одно специфическое понятие – проектность. В контексте «объемной» трактовки проекта проектность рассматривается как особый способ существования, основанный на способности человека «к непрерывному творческому переосознанию действительности на основе имеющегося замысла» [4].

Проектная деятельность находится в контексте пошаговой образовательной стратегии [1]. Это предполагает наличие определенных последовательных этапов, стадий развертывания проекта во времени и в пространстве; нормирования прохождения каждого из этапов; пошагового установления обратной связи. Логика, или заранее продуманная поэтапная последовательность организации проектных действий, осознанно выстраивается и на стороне учащихся, и на стороне педагога, инициирующего выполнение проекта. Она подчиняется определенным закономерностям, что предполагает специальное освоение этой логики всеми, кто участвует в педагогическом проектировании.

В литературе, посвященной методологии проектирования, можно встретить различные подходы к выделению его этапов. Дж. Ван Гиг применительно к проектированию социальных систем выделяет три фазы:

- 1) формирование стратегии и предварительное планирование;
- 2) оценивание вариантов;
- 3) реализация, анализ результатов и коррекция [1], [2].

В. М. Шепель в управленческом цикле проектирования видит пять этапов:

- 1) разработка теоретически обоснованной концепции проекта;
- 2) разработка процедур реализации;
- 3) разработка пакета инструментария для каждого этапа;
- 4) создание критериев замера и методов определения результатов реализации замысла;
- 5) разработка условий и защиты прав человека [5].

Н. А. Масюкова выделяет в проектировании такие шаги, как:

- диагностика реальности (изучение, проведение исследований разной степени научности);
- формирование (актуализация, осмысление, поиск) ценностей, смыслов, целей преобразования действительности;
- создание образа результата;
- поэтапное планирование совместных действий по достижению проектной цели во времени (составление программы);

- обмен, согласование и коррекция намеченных действий в ходе коммуникации;
- комплексная экспертиза результатов реализации проекта [6].

Е. С. Заир-Бек связывает логику педагогического проектирования с такими этапами, как определение замысла, или эскиз проекта; разработка моделей действия (стратегия); планирование реальных стратегий на уровне задач и условий реализации; организация обратной связи; оценка процесса; оценка и анализ результатов; оформление документации [3].

В. Е. Радионов вслед за Дж. Джонсом выделяет предстартовый этап; этап декомпозиции (разделение общего замысла на части, иные задачи) и подбор соответствующих средств; этап трансформации, на котором первоначальный замысел конкретизируется, обретает структуру и конкретное содержание; этап конвергенции, где происходит «сборка» частных проектных решений в программы [7].

В. В. Сериков предлагает такую последовательность: разработка замысла, диагностичное задание цели, определение состава и условий действий, ведущих к личностным новообразованиям; формирование обобщенной характеристики педагогической ситуации, динамическое структурирование процесса; подбор педагогических средств; прогнозирование вариантов поведения педагога; диагностика результатов [2].

Представляется, что для прикладных целей этапы проектирования можно «укрупнить», сведя к следующему перечню и сохранив при этом общую логику, отражающую сущность проектной деятельности.

1. Предпроектный этап (его еще называют предварительным, или стартовым).
2. Этап реализации проекта.
3. Рефлексивный этап.
4. Послепроектный этап.

Внутри каждого из этих этапов, в свою очередь, выделяются определенные процедуры, составляющие содержательную, структурную, технологическую, организационную основу проектных действий.

Под принципами проектной деятельности подразумевают общие регулятивы, нормирующие деятельность, объективно обусловленные природой проектирования и тем самым определяющие принадлежность тех или иных действий педагога к проектной сфере. Рассмотрим их подробнее.

Принцип прогностичности обусловлен самой природой проектирования, ориентированного на будущее состояние объекта. Особенно ярко он проявляется при использовании проектирования для создания инновационных образцов. В этом смысле проект может быть определен как пошаговое осуществление потребного будущего.

Принцип пошаговости. Природа проектной деятельности предполагает постепенный переход от проектного замысла к формированию образа цели и образа действий. От него – к программе действий и ее реализации. Причем каждое последующее действие основывается на результатах предыдущего.

Принцип нормирования требует обязательности прохождения всех этапов создания проекта в рамках регламентированных процедур, в первую очередь связанных с различными формами организации мыследеятельности.

Принцип обратной связи напоминает о необходимости после осуществления каждой проектной процедуры получать информацию о ее результативности и соответствующим образом корректировать действия.

Принцип продуктивности подчеркивает прагматичность проектной деятельности, обязательность ее ориентации на получение результата, имеющего прикладную значимость. Иными словами, на «продуктивную оформленность» результатов процесса проектирования.

Принцип культурной аналогии указывает на адекватность результатов проектирования определенным культурным образцам. Опасность получения проектного результата, лежащего вне культурного поля, снимается, если у участников проектной деятельности есть понимание того, что индивидуальное творчество ученика или педагога не является самодостаточным. Чтобы быть включенным в культурный процесс, необходимо научиться понимать и чувствовать свое место в нем, формулировать собственный взгляд на достижения человечества на основе изучения культурно-исторических аналогов. При этом получение научных знаний и знакомство с культурными ценностями важно осуществлять в сопоставлении с собственными суждениями и результатами познавательной деятельности.

Принцип саморазвития касается как субъекта проектирования на уровне ветвящейся активности участников, так и порождения новых проектов в результате реализации поставленной цели. Решение одних задач и проблем приводит к постановке новых задач и проблем, стимулирующих развитие новых форм проектирования [4].

Успешная организация проектной деятельности связана с выполнением ряда требований.

Требование контекстности, т. е. не изолированного представления предмета проектирования, а в соотнесении с определенным контекстом (контекстами). Исходя из того что функционирование и развитие системы образования требует учитывать не только психолого-педагогические, но и философские, культурологические, юридические, экономические, социальные, психологические, физиологические и другие проблемы, педагогическое проектирование связано с оперированием знаниями междисциплинарного характера, отражающими широкий спектр наук.

Если мы хотим в результате проектирования получить новую модель обучения, следует предварительно проанализировать весь социально-образовательный контекст, в который в итоге она окажется вписанной. В поле проектного рассмотрения при этом войдут социальная ситуация обучения, содержание образования в целом, судьба учащихся, находящихся в сфере действия модели; все сопряженные с ней формы и ступени обучения, законодательные нормы и многое другое.

Учет многообразия потребностей всех заинтересованных в образовании сторон: личностей, государства и общества. Образование занимает особое место в жизни общества, в значительной мере определяя его способность к устойчивому развитию. Заинтересованными в эффективном функционировании системы образования оказываются практически все граждане страны: сначала они обучаются в образовательных учреждениях, затем обучаются их дети, а они сами имеют возможность повышать квалификацию. Это обеспечивает человеку удовлетворение потребностей в непрерывном образовании на протяжении всей жизни.

В качестве образования заинтересованы государство и общество, которому необходимы люди, способные участвовать в реализации программ развития страны, в накоплении и воспроизводстве знаний и опыта, культурного наследия, ценностей и этических норм. Со своих позиций работодатели ждут от поступивших на работу сотрудников определенного уровня образования, предъявляя к ним конкретные требования. Занимаясь проектированием, необходимо учитывать образовательные интересы и потребности разных специалистов, различных групп населения. При этом необходимым становится ценностно-смысловое согласование позиций и действий всех заинтересованных участников проекта. Без этого его структура «распадается» на ряд не связанных между собой действий.

Авторам проектов желательно учитывать многообразные, зачастую противоположные требования, выдвигаемые разными слоями общества и отдельными людьми, дающими предложения по развитию системы образования в целом или отдельных ее направлений.

Требование активности участников проектирования. Одно из выражений активности – добровольная включенность и эмоционально-ценностное проживание своего участия в проекте. В процессе создания проекта важно учесть активность субъектов, не только непосредственно участвующих, но и просто причастных к нему, готовых принять участие в обсуждении проектных проблем. Особенность проектирования заключается в том, что должны быть учтены все мнения и предложения, научно обоснованы все принятые решения. Качество педагогического проекта окажется выше, если в его обсуждении примут активное участие квалифицированные специалисты, ученые, общественные организации.

Оптимальный результат при проектировании образовательных систем обычно достигается благодаря созданию авторских коллективов, куда входят представители разных слоев общества, государственных, негосударственных, общественных организаций.

Требование реалистичности связано с обеспечением гарантий достижимости проектных целей. Для этого люди, участвующие в проектной деятельности, должны иметь необходимый для осуществления задуманных изменений уровень компетенции. Кроме того, проект должен быть обеспечен с точки зрения ресурсов.

Требование управляемости. Эффективность управления проектом во многом обусловлена наличием проектной дисциплины, связанной с необходимостью временной регламентации действий, содержательной и технологической определенностью выполняемых процедур. Успешность управления зависит также от полноты информационной обеспеченности каждой проектной процедуры, что требует получения многообразных исходных диагностических, экспертных и иных данных [2], [3]

Технологичность проектной деятельности основана на эффекте совместности и регламентированной этапности действий преобразующего характера. Причем преобразовательный эффект распространяется как на совместный результат, так и на непосредственных участников проектирования.

Исходя из природы проектирования, следует осознавать факт отсутствия однозначных решений в педагогических проектах, т.е. содержательную и технологическую вариативность проектной деятельности.

Выводы

В данной работе были рассмотрены вопросы педагогического проектирования его принципов и основных этапов.

В результате было рассмотрено само понятие проектирования: Проектирование (от лат. projectus – брошенный вперед) – тесно связанная с наукой и инженерией деятельность по созданию проекта, созданию образа будущего предполагаемого явления.

Также было установлено, что в образовании проектная деятельность часто выступает в качестве средства обучения (воспитания), выполняя вспомогательную роль по отношению к другим видам педагогической деятельности. Примером может служить выполнение учебных (дипломных, курсовых) проектов. Проектирование может быть формой организации педагогического взаимодействия во времени, распадаясь на две относительно самостоятельные линии деятельности педагогов и учащихся.

В работе отмечены и этапы проектирования к которым относятся:

1. Предпроектный этап (его еще называют предварительным, или стартовым).
2. Этап реализации проекта.
3. Рефлексивный этап.
4. Послепроектный этап.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Колесникова, И.А. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 288 с.
2. Безрукова, В.С. Проективная педагогика: учеб. пособие для инженерно-педагогических институтов и индустриально-педагогических техникумов. – Екатеринбург: Издательство "Деловая книга", 1996. – 344 с.
3. Заир-Бек, Е.С. Основы педагогического проектирования: Учеб пособие. – СПб.: Просвещение, 1995. – 234 с.
4. Ильин, Г. Л. Проективное образование и реформация науки. – М., Исследовательский центр ПКПС Москва, 1993 – 101 с.
5. Крюкова, Е.А. Введение в социально-педагогическое проектирование: учеб. пособие к спецкурсу / Е.А. Крюкова, науч. ред. проф. Н.К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 1998. – 106 с.
6. Масюкова, Н.А. Проектирование в образовании : монография / Н.А. Масюкова. – Минск : Технопринт, 1999. – 286 с.
7. Радионов, В.Е. Теоретические основы педагогического проектирования: дис. д-ра пед. наук. – С.-Пб., 1996. – 28 л.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF PEDAGOGICAL DESIGN

A.V. Vasilevich

Summary. The article considers the concept of pedagogical design, its stages and the principles of organizing the project activities. It is established that in education the project activities act as a means of teaching, performing an auxiliary role to the other types of pedagogical activity.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Л.А. Глебова

Аннотация. Изучение вопросов общественной безопасности на сегодняшний день представляется многими проблемами: одна из них – проблема здоровья населения. Представленные факторы определяют целостную картину важности формирования здорового образа жизни в обществе, тем самым создавая безопасные условия реализации устойчивого развития государства.

Введение

В настоящее время вопрос о сохранении и укреплении здоровья звучит на всех уровнях: от государственного до личного. Действительно, здоровье – бесценное достояние человека в частности и общества в целом. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. А уровень здоровья населения напрямую связан с общественной безопасностью страны, так как только в здоровом обществе можно реализовать важнейшие и стратегические планы и программы по развитию всех сфер и отраслей экономики. Состояние физического и духовного здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства.

Формирование здорового облика нации есть первостепенная задача, к выполнению которой стремится каждое государство. Определяющее значение в этом имеет социальный образ жизни. Обеспечение обществом и государством доступных стандартов жизнедеятельности каждому гражданину определяет уровень и качество жизни населения страны. Для этого общество мобилизует различные средства, которыми реально располагает, и в первую очередь возможности человеческого фактора – масштабов популяции, демографической динамики и состояния здоровья населения. В обеспечении основ достойной жизни всех членов общества важная роль принадлежит промышленному и агротехническому производству, образованию и культуре, в частности физической культуре, спорту и спортивно-оздоровительному туризму, которые представляют собой структурно-функциональные компоненты системы обеспечения национальной безопасности [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) зависит: от объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

Результаты исследования и их обсуждение

Условно понятие здорового образа жизни можно разделить на два направления. Первое – активные его формы, когда человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья и обеспечивает собственную безопасность. Второе – человек старается не допустить образования привычек, отрицательно влияющих на его здоровье.

Физическое здоровье нации тесно связано с ее духовно-нравственным здоровьем. Нравственная атмосфера общества, как известно, зависит от мировоззренческой позиции ее граждан, которая определяет их выбор. Эта позиция может быть жизнеутверждающей, гуманистической

или пессимистической, антигуманной. Физическое воспитание является средством разносторонних воспитательных и образовательных воздействий на физическую и духовную сферы человека, что позволяет решать задачи формирования нравственного сознания и нравственного поведения. Результаты этих воздействий, как известно, зависят от идейной основы, определяющей направленность системы физической культуры в обществе. Как показали проведенные исследования, такой идейной основой системы физической культуры, позволяющей успешно решать задачи духовного оздоровления нации, является гуманизм, выдержавший проверку временем в течение многих тысячелетий [4].

Физическое здоровье общества достигается развитием массовой физической культуры, начиная от детского сада и заканчивая рабочими местами. Продукты питания, напитки, вода – вот необходимые компоненты здоровья или не здоровья общества.

Высокая динамика экономических, социальных и экологических вызовов XXI века повлекла за собой ухудшение состояния здоровья населения. Этот процесс вызван комплексным воздействием ряда отрицательных факторов: негативными изменениями среды обитания, последствиями катастрофы на ЧАЭС, чрезмерной алкоголизацией отдельных слоев населения.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического и духовного развития каждого гражданина являются актуальными задачами строительства современного общества.

Формирование здорового образа жизни не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний (Д.А. Изуткин). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни – здоровый, культурный, цивилизованный – реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизованно выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах, т. е. с помощью познания, принятия к действию конкретных методов здорового жизнеосуществления.

Для того, чтобы достичь такой высокой цели, как здоровье нации, необходимо взаимодействие всех социальных институтов: государства, промышленности, образовательных и воспитательных учреждений и семьи. В этом случае необходимо двигаться от частного к общему. То есть от здоровья отдельно взятого человека к здоровью общества. Немалая роль в этом принадлежит семье, где ребенок получает свой первый жизненный опыт. Семья становится образцом для всего последующего поведения ребенка и подростка. Ребенок должен овладеть знаниями и навыками здорового образа жизни, чтобы самому расти здоровым и передать хорошую наследственность новому поколению. При этом родителям следует помнить, что привычка – это и есть первый уровень понимания и осознания необходимости того или иного поведения. Здорового ребенка легче воспитать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Приобретать свой индивидуальный жизненный опыт ребенок начинает с первых дней самостоятельной жизни под влиянием окружающей среды. Попав под влияние социальной среды, не имея сил или не умея оказать ей сопротивление и отстаивать свои интересы, в основе которых первоначально всегда лежат биологические потребности, молодой человек может отдавать предпочтение факторам, приводящим к разрушению его здоровья, что постепенно прочно закрепляется в его поведении и формирует образ жизни, изменить который бывает довольно трудно. Это касается факторов, вызывающих биологическую и психологическую зависимость. Первоначально эта зависимость не была биологически детерминирована и сформировалась под влиянием социальной среды: моды, рекламы, имиджа взрослого и т.д., но в последующем химические компоненты, входящие в состав табака, алкоголя, наркотиков, пищи и другие вещества становятся для организма его извращенной биологической потребностью, неудовлетворение которой нарушает нормальное течение его жизнедеятельности, что и формирует его психологическую и физиологическую зависимость от этих веществ, и как следствие, организм начинает испытывать непреодолимую тягу к ним [2].

Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека

в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.

Соблюдение норм здорового образа жизни должно способствовать воспитанию в каждом человеке таких качеств, как ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, которое представляет как индивидуальную, так и общественную ценность.

Становится ясно, что высокие духовные и физические качества человека теряют свою значимость, если он не подготовлен к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде, не способен оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации, позволяющий ему снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Постоянное повышение общего уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности будет способствовать обеспечению социального благополучия человека и характеризовать уровень его здоровья. Можно отметить, что уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности становится одним из важных критериев, определяющих уровень здоровья человека и общества.

В концепции национальной безопасности Республики Беларусь социальная безопасность трактуется как состояние защищенности жизни, здоровья и благосостояния граждан, духовно-нравственных ценностей общества от внутренних и внешних угроз [3].

Одновременно с государственными программами по укреплению и сохранению здоровья населения средства массовой информации и всемирная паутина буквально «напичканы» скрытыми угрозами, которые на подсознательном уровне негативно воздействуют на психику и поведение человека.

Выводы

Для того, чтобы воспитать единицу общества, способную фильтровать все негативные факторы в условиях информационного взрыва, для предупреждения и нейтрализации эпохальных вызовов и их негативных глобальных последствий на нравственные ориентиры, физическое и психическое здоровье, необходима скоординированная консолидация всех имеющихся ресурсов. Возможно, тогда мы получим здоровое общество, обладающее иммунитетом против внешних и внутренних угроз.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барабанова, В.Б Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века [Электронный ресурс] / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Home/Downloads/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-faktor->

[natsionalnoy-bezopasnosti-ozdorovleniya-natsii-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf](#). – Дата доступа: 11. 01.2017.

2. Безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://chtt.proffi95.ru/blogs/vsyo-pro-vsyo/bezopasnost-zhiznedejatelnosti-i-zdorovy-obraz-zhizni.html>.– Дата доступа: 09. 01.2017.

3. Концепция национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mchs.gov.by/rus/main/konceptsiya_nacionalnoi_bezopasnosti_respubliki_belarus. – Дата доступа 12.01.2017.

4. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.

HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM OF PUBLIC SAFETY

L.A. Glebova

Summary. The study of public security issues today seems to face many problems: one of them is the public health problem. The presented factors determine a holistic picture of the importance of forming a healthy lifestyle in society, thereby creating safe conditions for the realization of sustainable development of the state.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

И.В. Гордеева

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики правонарушений школьников. Проанализированы роль и значение физической культуры и спорта в профилактике противоправного поведения подростков. Определены приоритетные направления в решении исследуемой проблемы.

Введение

Согласно статистическим данным, за последние десять лет уровень преступности несовершеннолетних в Республике Беларусь снизился в два раза. Однако проблема правонарушений школьников по-прежнему остается актуальной. Вызывают беспокойство учащиеся случаи воровства, хулиганства, торговли наркотиками с участием подростков. Данное обстоятельство требует совершенствования форм и методов профилактической работы.

Одно из важных мест в системе профилактики правонарушений школьников принадлежит физической культуре и спорту. Как отмечает М.М. Миннегалиев, более 70% правонарушений совершается подростками в свободное от учебы время [1]. В связи с этим есть необходимость более активного применения средств физической культуры и спорта в организации досуга учащихся, вовлечения их в физкультурно-спортивную деятельность с целью профилактики противоправного поведения школьников.

Проблема профилактики правонарушений школьников средствами физической культуры и спорта нашла отражение в ряде современных исследований – Е.А. Байер, М.Н. Жуков, В.А. Кабачков, Г.А. Селиванов, Е.Н. Сорокина, Д.Ф. Петруевич, Т.С. Шестакова и др.

Однако учителя-практики недооценивают воспитательный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактической работе. При этом, как показали результаты анкетирования, проведенного в нашем исследовании, 45% респондентов в своей практической деятельности сталкиваются с данной проблемой.

Все это обуславливает актуальность избранной темы исследования и важность ее рассмотрения.

Целью данной статьи является выявление потенциала средств физической культуры и спорта в профилактике противоправного поведения школьников, определение перспективных направлений в решении проблемы.

Результаты исследования и их обсуждение

Профилактика правонарушений школьников средствами физической культуры и спорта – это «формирование физического, психического и нравственного здоровья как гарантии противостояния негативным воздействиям социальной среды (нагрузки, повышенные требования среды, стрессы и конфликты)» [2].

В современной научной литературе проблема применения средств физической культуры и спорта с целью профилактики различных негативных тенденций в школьной среде, в том числе и противоправного поведения учащихся, представлена достаточно широко и разнопланово. Авторы раскрывают потенциал физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в различных аспектах.

Так, например, в исследовании В.И. Сивакова затрагивается проблема повышенной агрессивности, тревожности современных подростков, что является одной из предпосылок противоправных поступков. Автором доказано, что специально подобранные целенаправленные воздействия средств и методов физического воспитания способствуют снижению тревожности, агрессивности у подростков, изменению у них негативных эмоциональных состояний и переходу в позитивные, а также повышению уровня физического развития и физической подготовленности [3].

Спецификой применения средств физической культуры и спорта в профилактике правонарушений является воздействие на личность склонного к противоправному поведению подростка, его эмоционально-волевую сферу, что предполагает удовлетворение его естественных потребностей в самоутверждении, в самореализации, развитию положительных личностных качеств, а также видоизменению уже существующих негативных качеств в положительные, например, упрямство – в упорство и т.д. Данный аспект проблемы находит отражение в диссертационных исследованиях Д.Ф. Петрусевича, С.В. Галицына и др., в которых физическая культура и спорт рассматриваются как средство коррекции девиантного, социально-негативного поведения подростков. Применяемые в исследованиях формы, методы, технологии профилактической работы средствами физической культуры и спорта позволили снизить проявление отклоняющегося поведения подростков: разрушение отрицательного типа характера, перестройка мотивационной сферы, самосознания и жизненного опыта, стимулирование положительного поведения. Особое внимание обращается на создание в процессе работы с подростками ситуаций успеха, являющихся мощным стимулом для дальнейшего развития личности, на базе которого могут быть сформированы новые, более сильные мотивы деятельности, изменяется уровень самооценки, самоуважения [4], [5].

Занятия физической культурой и спортом способствуют сильным и ярким эмоциональным переживаниям, что отличает данный вид деятельности от других видов деятельности. Выполнение физических упражнений вызывает чувство радости, бодрости, ощущение легкости, что связано с мощным выделением в организме занимающегося гормонов эндорфинов. Эндорфины влияют на умственную деятельность, способствуют смягчению стрессов, депрессий, снятию перевозбуждения. Этот эффект от выполнения физических упражнений может выполнять для подростков роль замещающего поведения, зачастую стремящихся получить «острые» ощущения через экстремальные занятия, нарушающие не только установленные в обществе правовые нормы, но и угрожающие их жизни и здоровью. Так, к примеру, самое опасное развлечение ружинг (прогулки по крышам) можно заменить полетом на парашуте, самолете с опытным инструктором; сталкерство (посещение и изучение заброшенных мест) – туристическими походами (пешими или на байдарках); скайуокинг (покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения) – скалолазанием. Такие модные увлечения современных подростков, как планкинг (лечь в необычном экстремальном месте лицом вниз и заснять на фото или видео), паркур (преодоление препятствий, сочетающее в себе сложные и опасные трюки), можно заменить легкой атлетикой, спортивной гимнастикой [6].

Как правило, подростки, увлекающиеся экстремальными занятиями, много времени проводят в спортивных залах и на тренировочных площадках, развивая выносливость и оттачивая ловкость. Это связано как раз с тем, что именно при занятиях физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, усиленно выделяются эндорфины, или, как их еще называют, «гормоны радости». Со временем эти подростки становятся гораздо крепче и выносливее своих сверстников. Однако данные увлечения довольно травматичны, опасны для здоровья и к тому же противоправны. Поэтому главным является объяснить подростку, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, и увлечь его интересным видом спорта.

В процессе физкультурной и спортивной деятельности создаются условия для возникновения у подростков новых жизненных интересов, ценностей, увлечений, потребности и желания к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, что мотивирует их к ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих. Тем самым решается одна из важных задач в профилактике правонарушений: профилактика вредных привычек: употребление алкоголя, различных наркотических и токсических веществ, в связи с тем, что, согласно статистическим данным, значительная доля правонарушений подростков совершается в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения.

Важно также подчеркнуть, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на нравственное и психологическое здоровье подростков. Г.А. Селиванов отмечает, что внешкольная и внеклассная физкультурно-спортивная деятельность позволяет «пресекать негативные наклонности, корректировать отклоняющееся от нравственно-этических норм поведение, упражнять в действиях и поступках с нравственным содержанием, сохранять и укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни и приобщать подростков к общечеловеческим ценностям» [7].

Результаты исследования М.М. Миннегалиева подтверждают: использование средств физкультурно-оздоровительной деятельности способствуют формированию у подростков здоровых привычек, навыков самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отказу от агрессивного поведения, развитию чувства уверенности, психической устойчивости [1].

Как отмечают М.Н. Жуков, В.А. Кабачков и др., «сфера спортивной деятельности опирается в своей основе на принципы сплочения малых групп (спортивной команды)». В спорте воспитание команды строится на принципах взаимовыручки, самопожертвования, солидарности. Этот аспект особо актуален в профилактике противоправного поведения подростков. Для учащихся подросткового возраста большое значение имеет круг общения, который зачастую определяет его поведение и отношение с окружающими. Это может быть, как дворовая компания, так и друзья по спортивной секции.

Занимаясь в спортивной секции, подросток приобретает своего рода единомышленников, у него появляется желание слиться с группой, ничем не выделяться. Тем самым новый круг общения влияет на формирование положительных личностных качеств (взаимовыручка, самопожертвование, поддержка, понимание, терпение), переоценку жизненных ценностей, формирование социально одобряемого поведения. Общие интересы сплачивают коллектив, способствуют выработке так называемого нового «кодекса поведения»: быть благородным, самостоятельно принимать решения и при этом учитывать чужое мнение, отвечать за свои слова и поступки, признавать свои ошибки и пытаться их исправить, не обижать тех, кто слабее, защищать младших и т.д.

Большую ценность для нашего исследования представляют работы группы исследователей (В.А. Кабачков, А.Р. Куренцов, В.К. Петров, В.А. Якубовская), свидетельствующие об эффективности применения средств физической культуры и спорта в целях профилактики противоправного поведения подростков. Учеными создана модель программы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних, включающая в себя методики психолого-педагогической диагностики личности, формирования интереса к социально значимым видам деятельности, в том числе и к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также средства и методы коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния. Данные разработки могут быть использованы учителями физической культуры и здоровья в практической деятельности по профилактике правонарушений школьников средствами физической культуры и спорта.

Одним из перспективных направлений повышения эффективности применения средств физической культуры и спорта в профилактике правонарушений школьников, на наш взгляд, является совершенствование форм и методов физического воспитания. Это предполагает включение подростков в такие виды физкультурной деятельности, которые соответствуют их интересам, потребностям, возрастным и индивидуальным возможностям, способствуют самоутверждению и эмоциональной разрядке. Наиболее популярными среди современных подростков являются такие увлечения, как катание на роликах, скейте, участие в флешмобах (совместное выполнение задуманных действий большой группой людей) и т.д.

Перспективным направлением мы считаем организацию в учреждениях образования здоровьесберегающей среды, позволяющей эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательно-профилактический и образовательный потенциал физического воспитания. Процесс формирования здоровьесберегающей среды в учреждении образования основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех субъектов образовательного процесса: администрации, учителей,

учащихся. Деятельность администрации направлена на организацию эффективной деятельности всех участников образовательного процесса, создание максимально комфортных условий для учеников и педагогов, осуществление контроля и коррекции здоровьесберегающей работы. Деятельность учителей главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни и на пропаганду ЗОЖ среди учащихся посредством предмета обучения. Деятельность школьников в здоровьесберегающей образовательной среде направлена на сохранение собственного здоровья и формирование ценностных ориентаций, приобщение к занятиям спортом [8].

Одним из наиболее важных направлений в решении рассматриваемого вопроса является проблема готовности учителей физической культуры и здоровья к применению средств физической культуры и спорта в профилактике правонарушений школьников. Многочисленные научные исследования Н.А. Зинчук, В.А. Кобачкова, Т.Н. Краснобаевой, М.М. Миннегалиева, Д.Ф. Петрусевича, А.Д. Серовой, Е.Н. Фомичевой и др. подтверждают, что эффективное использование средств физической культуры и спорта в профилактической работе со школьниками, склонными к правонарушениям, во многом зависит от готовности учителя к данной деятельности, от его опыта.

Как показали результаты проведенного нами опроса учителей физической культуры и здоровья г. Мозыря, 40% молодых педагогов и 43% выпускников – будущих педагогов физической культуры - не готовы к реализации задач в области профилактики правонарушений в профессиональной деятельности, для 37% респондентов данная работа не представляет интереса.

По результатам исследования отметим, что 53% студентов видят большой потенциал спортивных кружков, секций, туристических походов и т.д. в работе по профилактике противоправного поведения школьников. Чего нельзя сказать об учителях физической культуры и здоровья, которые наиболее эффективными формами профилактической работы считают правовые кружки, праздники правовых знаний, выступления работников правоохранительных органов, то есть традиционные формы работы.

В связи с этим можно обратить внимание на решение проблемы мотивации учителей к применению средств физической культуры и спорта с целью профилактики правонарушений школьников, на организацию в вузе целенаправленной работы по подготовке будущих учителей физической культуры к данной деятельности. В свою очередь, это предполагает формирование у студентов системы знаний и представлений по проблеме профилактики правонарушений средствами физической культуры и спорта, формирование комплекса педагогических умений и навыков в области профилактической работы, получение ими опыта практической деятельности еще в период обучения их в вузе.

Вывод

Таким образом, результаты проведенного нами анализа научно-педагогической литературы подтверждают эффективность применения в профилактике правонарушений школьников средств физической культуры и спорта, раскрывают их потенциал в формировании личности подростка, профилактике вредных привычек, выработке социально одобряемого поведения, формировании здорового образа жизни. Реализация выделенных направлений будет способствовать в целом повышению эффективности профилактической работы среди школьников.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Миннегалиев, М.М. Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе как средство профилактики девиантного поведения несовершеннолетних: дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.01 / М.М. Миннегалиев.– Уфа, 2004. – 221 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи / В.А. Кабачков [и др.]. – Ярославль. : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 287 с.
3. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / В.И. Сиваков. - Москва, 1998 – 40 с.
4. Петрусевич, Д.Ф. Коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.01 / Д.Ф. Петрусевич. – Барнаул, 2014. – 219 л.
5. Галицын, С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / С.В. Галицын. – Москва, 2012. – 195 л.
6. 10 самых опасных увлечений подростков, которые сведут вас с ума [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://letidor.ru/otdyh/a6-10-opasnyh-uylecheniya-podrostkov-kotorye-svedut-vas-s-uma-11098.shtml>. – Дата доступа: 09.04.2017.
7. Селиванов, Г.А. Внешкольная и внеклассная физкультурно-спортивная работа как средство преодоления социальной неблагополучности подростков : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.00 / Г.А. Селиванов. – М., 1994. – 210 л.
8. Мысина, М.М. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : дис. ... д-ра пед. наук : 13 00 08 / М.М. Мысина. - Тула, 2011. – 220 л.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS THE MEANS OF PREVENTION OF STUDENTS' CRIMINAL OFFENCES

I.V. Gordeeva

Summary. The article deals with the problem of prevention of the schoolchildren's offenses. The role and importance of physical culture and sports in the prevention of the illegal behavior of adolescents is analyzed. Priority directions in the solution of the investigated problem are determined.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.А. Горовой

Аннотация. В статье представлены концептуальные положения и методологические основы организации и проведения занятий с использованием форм и средств физической рекреации со студентами. Выделены системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы как методологическая основа общенаучного уровня организации физической рекреации. Рассмотрена трехуровневая иерархическая система принципов (общие социальные принципы системы физического воспитания; общеметодические принципы, отражающие основополагающие положения дидактики; специфические принципы физической рекреации) уточняющая общие методологические подходы на более конкретном уровне.

Введение

Разностороннее физическое развитие подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни всех слоев населения средствами физической культуры – важнейший приоритет социальной политики, проводимой сегодня в нашей республике.

В гуманистическом отношении одним из самых важных результатов деятельности любых образовательных учреждений является состояние здоровья обучающихся. В Республике Беларусь охрана здоровья населения введена в рамки государственного закона [1]–[5]. При этом охрана здоровья детей и молодежи, всех участников педагогического процесса рассматривается как приоритетная ценность, результат и необходимый фактор успешной деятельности каждого учебно-воспитательного учреждения [4], [6]–[8]. Приняты Государственные программы развития физической культуры и спорта, Программа оздоровления населения, пострадавшего от Чернобыльской катастрофы, Государственная программа «Здоровье народа и

демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг., Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступень, возраст 7–21 год).

Вместе с тем официальная статистика свидетельствует, что в Беларуси здоровым рождается лишь каждый 6–10 ребенок. Две трети выпускников школ имеют те или иные отклонения здоровья, мешающие их дальнейшему нормальному вхождению во взрослую жизнь [9, с. 4]. Следовательно, будущие учащиеся учреждений среднего специального образования, а также студенты учреждений высшего образования имеют недостаточный уровень физической подготовленности и функциональных показателей, что подтверждается результатами многочисленных исследований [10]–[12].

Анализ научно-методической литературы [4]–[5] дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА).

Недостаток физических упражнений в режиме дня студентов целесообразнее компенсировать в процессе перерывов между умственными занятиями. Деятельность студентов во время учебных занятий характеризуется малой подвижностью, за исключением студентов факультетов физической культуры и технологии, поэтому в течение дня важно переключаться на небольшое напряжение – физический труд или выполнение физических упражнений.

Анализ данных, в которых приводятся данные положительного влияния ДА на организм человека, а также анализ особенностей режима дня студентов указывает на необходимость осуществления ими физкультурно-рекреационной деятельности, ведущим фактором которой является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Изучение опыта физкультурно-рекреационной деятельности, проведенный анализ работ по теме исследования позволил определить ее содержание, включающее спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности, самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации. С учетом имеющихся классификаций физических упражнений, практикуемых в теории и методике физической культуры и спорта, закономерен вывод, что для физической рекреации (ФР) приемлемы абсолютно все средства, расширяющие возможности увеличения ДА.

Учитывая особенности жизнедеятельности студентов и тот положительный потенциал, который несет в себе ФР, необходимо рассмотреть концептуальные основы ее организации в учреждениях высшего образования (УВО), что является целью данной работы.

Результаты исследования и их обсуждение

На общефилософском уровне наиболее важной для проводимого исследования является материалистическая диалектика как метод познания действительности в целостности и развитии, ее положения о причинно-следственной связи. Детерминизм, как принцип всеобщей закономерной связи, означает, что в жизнедеятельности нет ни одного процесса, который не был бы обусловлен причиной. Связь причины и следствия носит необходимый и закономерный характер. Во всякой причинно-следственной связи обязательно присутствуют три элемента – организм, среда и условия. Условия – это совокупность факторов, влияющих на действие причин. В диалектике их взаимодействия и заключается механизм причинности [13]. В материалистической теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства и проявления физических и духовных сил человека.

На общенаучном уровне методологической основой организации ФР в УВО являются такие научные теории и концепции, положения которых справедливы по отношению к целому ряду фундаментальных и частных научных дисциплин и которые составляют базовое знание методов общенаучного характера [14]. В числе таких методов в первую очередь должны быть названы методы системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Эти подходы взаимно дополняют друг друга.

Говоря о системном подходе, следует отметить его как некоторый способ организации наших действий, который охватывает любой род деятельности, выявляя закономерности и взаимосвязи с целью их более эффективного использования.

К ФР с определенной долей вероятности можно отнести осуществимость системных принципов, из которых можно отметить следующие: целостность, позволяющая рассматривать одновременно систему как единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней; структурность, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры; иерархичность, то есть наличие множества элементов, расположенных на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня; взаимозависимость среды и системы (система формирует и проявляет свои свойства в процессе взаимодействия со средой, являясь при этом ведущим активным компонентом взаимодействия).

Системный подход в разработке методики организации ФР студентов позволяет рассматривать ее как систему с множеством взаимосвязанных элементов, результатом деятельности такой системы является повышение ДА студентов, позволяющей повысить их уровень физического здоровья и физическую подготовленность.

Кроме того, с позиций системного подхода условиями результативности при проведении занятий с использованием средств ФР со студентами являются:

- укрепление индивидуального здоровья студентов, формирование двигательных умений и навыков, культуры тела;
- формирование и совершенствование их знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций в области физической культуры и ФР;
- формирование профессионально-прикладных качеств, необходимых им в предстоящей деятельности.

Сущность деятельностного подхода при организации ФР заключается в том, что усвоение содержания образования осуществляется не путем передачи информации о нем человеку, а в процессе его собственной активности, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы благодаря развитию человеческой культуры. Активная деятельность одновременно является и процессом формирования человеческих способностей.

Отметим, что только деятельность позволяет человеку устанавливать взаимоотношения и связи с окружающим миром, воздействовать и преобразовывать его, исходя из своих потребностей. Развитие человека определяется уровнем развития средств и форм организации деятельности. Такой подход к организации ФР студентов включает в себя подбор содержания, соответствующего виду потребностей студента, разработку путей оптимизации ДА.

Используя возможности деятельностного подхода при организации и проведении занятий с применением средств ФР, мы не ограничивались организацией только «внешней», практической деятельности студентов. Для нас важно было организовать на занятиях и деятельность «внутреннюю», мыслительную, или теоретическую (деятельность сознания), связанную, с осознанием студентом себя как личности: своей «престижности», профессиональной «пригодности».

А. Н. Леонтьев утверждает, что «проблема самосознания личности – проблема высокого жизненного значения, венчающая психологию личности». Представление о себе, знание о себе как будущем специалисте или осознание себя как действующего специалиста «есть результат, продукт становления человека как личности» [15].

Развитие же личности осуществляется в деятельности и общении. Ориентация на личность, учет индивидуальных возможностей, способностей, интересов каждого студента при организации и проведении занятий с использованием средств ФР предусматривает реализацию личностно-ориентированного подхода. Этот подход предполагает рассмотрение ФР не только как средства укрепления здоровья и развития физических кондиций студента, но и как явления общечеловеческой

культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способа развития личности, обеспечивающего творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия со сверстниками.

По мере развития мышления ФР приобретает для студентов личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях.

На частнонаучном уровне исследование базировалось на методологических концепциях физической культуры [16], [17] и ФР [18], которые представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, меру взаимодействия педагога и занимающегося.

Таким образом, концепции системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов представляют собой общие, методически значимые предпосылки нашего исследования [19].

Исходя из целей и задач ФР, структура и содержание педагогических воздействий в нашем исследовании строились на основе принципов и закономерностей оздоровительной физической культуры. В то же время раскрытие логики и определение правил при организации и проведении занятий с использованием средств ФР у студентов требует уточнения общих методологических подходов, рассмотрения их на более конкретном уровне – на уровне общих и специфических принципов ФР.

По современным представлениям, эти принципы образуют трехуровневую иерархическую систему:

1. *Общие социальные принципы системы физического воспитания*, в которых преломляются краеугольные положения целостной воспитательной стратегии: а) принцип разностороннего развития личности раскрывается в двух основных положениях: обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки; б) принцип прикладности – связи физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания

эта закономерность имеет свое специфическое выражение. Некоторые ученые видят основную функцию физической культуры и спорта в том, чтобы с их помощью ликвидировать скованность современной жизни. Но есть и другая точка зрения: физическое воспитание призвано готовить людей, способных высокопроизводительно трудиться и самоотверженно защищать свою Родину.

2. *Общеметодические принципы*, в которых отражаются основополагающие положения дидактики: а) принцип сознательности и активности. Успех любого педагогического процесса определяется, помимо всего, и тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Понимание существа заданий, как и актив, но заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения и воспитания, обуславливает глубокое совершенствование и творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат прежде всего в основе принципа сознательности и активности; б) принцип наглядности. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Непосредственная наглядность в процессе физического воспитания обеспечивается натуральной демонстрацией физических упражнений, а также «прочувствованием» их в результате личной практики. К опосредствованной наглядности относятся: во-первых, использование рисунков, схем, макетов, кинограмм и других наглядных пособий, а также различного рода специальных технических средств (например, приспособлений для звуковой информации, для предметного ориентирования), воссоздающих отдельные стороны движений и облегчающих непосредственное восприятие их; во-вторых, образное слово; в) принцип доступности и индивидуализации. Данный принцип определяют также, как принцип учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же: необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

3. *Специфические принципы ФР* (принцип добровольного участия; принцип гедонизма; принцип оздоровительной направленности; принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности и занимательности) [19].

Далее более детально рассмотрим специфические принципы ФР:

Принцип добровольного участия. Одним из факторов данного принципа является наличие у студентов определенного круга интересов, позволяющих им выбирать тот вид деятельности, который более всего

сможет удовлетворить их запросы, развить их способности. Ведущей причиной участия в физкультурно-рекреационных мероприятиях должно являться личное желание занимающихся. Акцент в процессе этих мероприятий необходимо смещать на свободное самовыражение в деятельности, реализацию творческих способностей, максимально полный учет морфологических и психологических особенностей при условии самоуправления физкультурно-рекреационной деятельностью. Содержание этой деятельности предполагает опору на интерактивную деятельность участников, суть которой заключается в том, что человек самостоятельно определяет свою позицию в системе различных отношений. Интерактивная самостоятельность в процессе ФР проявляется в осознанном и целенаправленном изменении действий в зависимости от индивидуальной позиции, собственных потребностей и интересов. Интерактивная самостоятельность личности в условиях данной деятельности предполагает инициативный выбор форм и регламента занятий на основе свободы и ответственности. Данный принцип основан на заинтересованности студентов – главном условии результативности физкультурно-рекреационной деятельности.

Принцип гедонизма (направленность человека на получение удовольствий, наслаждений). ФР направлена на удовлетворение биологических потребностей в ДА и эмоциональных потребностей в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения. Важной особенностью использования форм и средств ФР является возможность дружеского, неформального общения. В процессе занятий данной деятельностью не ставятся задачи достижения преимущества над другими людьми, не должно быть цели одержать победу в состязаниях, основная направленность смещается на сам процесс деятельности, отношения, общение. Конечным результатом каждого рекреационно-ориентированного мероприятия должно быть возникновение чувства удовлетворенности и «мышечной радости».

Принцип оздоровительной направленности. Суть принципа оздоровительной направленности заключается в требовании оптимизации процесса ФР с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи ни решались в процессе ФР и какие бы ситуации при этом ни складывались, неизменной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. Такая установка сопряжена и с главными мотивами участия в ФР, которыми являются сохранение и укрепление здоровья, восстановление физических и психических сил, отдых, развлечение. Вместе с тем, благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием. Ведь в процессе применения повышенных функциональных нагрузок, что закономерно для

физических упражнений, часто весьма не просто определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты.

При организации и проведении занятий с использованием средств ФР преподаватели призваны неукоснительно соблюдать основные положения принципа оздоровительной направленности:

1. При выборе средств ФР исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия.

Безусловно, все средства ФР в своей основе несут оздоровительный эффект. Однако этот эффект зависит от того, как будут использованы физические упражнения. Ведь одно и то же средство в зависимости от методики его применения может как содействовать укреплению здоровья, так и иметь негативные последствия. В связи с этим важно квалифицированно подходить к выбору средств, направленно использовать их, добиваясь в конечном итоге положительного результата. Те же требования имеют место и при использовании естественных факторов природы в оздоровительных целях (солнца, воздушной и водной среды).

2. Планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Здоровье – главное богатство человека, важнейшее условие его социальной активности. Занятия с использованием форм и средств ФР – источник здоровья и работоспособности людей различного возраста и пола.

В связи с этим при планировании занятий важно помнить о необходимости подбора оптимальных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям человеческого организма, что будет иметь прямой выход на повышение физической работоспособности и укрепление здоровья.

Принцип оздоровительной направленности имеет свою конкретизацию в регулировании функциональных нагрузок, порядке их изменения и чередования с отдыхом. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся является главным условием проведения занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью.

3. Обеспечить регулярность и единство врачебно-педагогического контроля. Основная задача врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями рекреационной направленности заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий. Врачебный контроль изучает также нарушения в состоянии здоровья, которые возникают в связи с неправильной методикой физических упражнений, разрабатывает меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывает показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Принцип учета особенностей профессиональной деятельности. Основа ФР – теория активного отдыха. Методическое обеспечение данной деятельности требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Методика использования форм и средств ФР зависит от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер, чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот, чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ФР; чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях.

Принцип клубности и занимательности предполагает объединение занимающихся в относительно однородные группы по интересам, разнообразие и вариативность форм занятий с использованием средств ФР, методов и приемов работы, направленных на развитие физических способностей студентов. Педагогу рекомендовано помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также осознавать цели использования занимательности в процессе занятий [25, 202].

Выводы

Сущность организации ФР студентов заключается в критериальном преобразовательном отношении к физкультурно-рекреационной практике, которое выражается в повышении ее эффективности. Методологическими основаниями процесса организации ФР студентов выступают системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые реализуются с помощью общесоциальных принципов системы физического воспитания (разностороннего развития личности, прикладности), общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфических принципов ФР (добровольного участия, гедонизма, оздоровительной направленности, клубности и занимательности).



СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Рэспублікі Беларусь «Аб адукацыі у Рэспубліцы Беларусь» // Настаўніцкая газета. – 1991. – 5 студзеня. – № 1. – С. 1–2.
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Минск: Выш. шк., 1992. – 35 с.
3. Канцэпцыя фізічнага выхавання ва ўмовах рэфармавання сістэмы адукацыі Рэспублікі Беларусь / У.М. Краж [и др.] // Настаўніцкая газета. – 1999. – 10 ліпеня. – С. 2–3.
4. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разраб. В.Н. Кряж [и др.]. – Минск: Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.
5. Концепция развития высшего образования в Республике Беларусь. – Минск, 1998. – 8 с.
6. Ворсин, Е.Н. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь – важные факторы оздоровления нации. Проблемы. Перспективы / Е.Н. Ворсин // Физ. культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: материалы Междунар. науч. конгр.: в 2 ч. / Изд-во фонда им. М.Ю. Лермонтова. – М., 1999. – Ч. 1. – С. 19–25.
7. Гужаловский, А.А. Состояние физической работоспособности школьников I–IX классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А.А. Гужаловский // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: сб. науч. тр. – Минск, 1993. – Вып. 1. – С. 102–112.
8. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1999. – 124 с.
9. Лебедева, Н.Т. Профилактическая физическая культура для детей: пособие для педагогов и воспитателей / Н.Т. Лебедева. – Минск: Выш. шк., 2004. – 190 с.
10. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 1999. – 214 с.
11. Медведев, В.А. Использование физкультурно-оздоровительных программ для повышения уровня физического здоровья студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вестн. Полоцк. гос. ун-та. – 2005. – № 5. – С. 186–189.
12. Нарскин, Г.И. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения / Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 186–188.
13. Судаков, К. В. Стресс: Постулаты с позиции общей теории функциональных систем / К. В. Судаков // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 1992. – № 4. – С. 86–93.

14. Берков, В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие / В. Ф. Берков. – М. : Новое знание, 2004. – 336 с.
15. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. / А. Н. Леонтьев ; под ред. В. В. Давыдова [и др.]. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с.
16. Быховская, И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И. М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 25–28.
17. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 36–39.
18. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
19. Горовой, В.А. Подходы, принципы и условия организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов / В.А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / БГУФК; под ред. А.А. Михеева. - Вып. 14. – Минск, 2014. – С. 133–143.
20. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурек, 2002. – 312 с.
21. Соколов, В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.

CONCEPTUAL PROVISIONS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

V.A. Gorovoy

Summary. The article presents conceptual provisions and methodological principles of organizing and conducting classes using forms and means of physical recreation with the students. The systematic, activist and personality-oriented approaches are identified as the methodological basis of the general scientific level of the organization of physical recreation. A three-level hierarchical system of principles is considered (general social principles of the system of physical education, general principles reflecting the basic provisions of didactics, specific principles of physical recreation) refining various methodological approaches at a more concrete level.

ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

В.Ю. Давыдов, А.Н. Манкевич, О.В. Морозова

Аннотация. В статье приведены особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста. Рассмотрены сроки освоения элементов плавания с учетом типа конституции. Приведены сроки освоения техники плавания с учетом конституции

Введение

Развитие ребенка является слаженно протекающим процессом, а двигательная активность является одной из основных форм поведения развивающегося организма и главным критерием его жизнедеятельности. Для развития основных двигательных навыков и физических качеств возникает потребность создания наиболее благоприятных условий в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.



Занятие плаванием в детском саду является основной формой оздоровительной работы. Желание родителей отдать своего ребенка в детский сад, оборудованный бассейном, обусловлено необходимостью дополнительно формировать правильную осанку, укреплять иммунитет и здоровье ребенка, развивать двигательные умения и навыки.

Особое место в спорте и физическом воспитании занимает индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа конституции. Ученые рассматривают конституцию ребенка как совокупность функциональных и структурных особенностей, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств организма и определяющих его ответные реакции на влияние внешней среды. Тип конституции является одним из существенных факторов, который может определять выбор вида спорта и возможности развития физических качеств.

Методы исследования. В исследовании принимали участие девочки (n=28) и мальчики (n=26) в возрасте 5–6 лет. В работе использовалась схема определения конституциональных типов, разработанная В.Б. Штефко и А.Д. Островским. Согласно этой схеме, обследуемые дошкольники были разделены на 3 группы в зависимости от типа телосложения: А-Д-тип (астено-дигестивный), Т-тип (торакальный), М-тип (мышечный).

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение элементов плавания у девочек 5–6 лет астенико-дигестивного, торакального и мышечного типов телосложения представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки освоения элементов плавания девочками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Элемент плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Опускание лица в воду	2±2.2	3±0.5	2±0.5
2	Опускание головы в воду	9±2.3	4±1.3	2±1.4
3	Выдох, опуская лицо в воду	11±2.4	3±1.2	2±1.7
4	Лежание на груди	16±2.2	6±2.3	5±2.3
5	Лежание на спине	19±2.4	9±2.5	8±2.4
6	Скольжение на груди	16±2.7	7±1.5	5±2.5
7	Скольжение на спине	19±2.3	10±2.1	10±2.6
8	Скольжение на груди с работой ног	18±2.4	8±1.6	6±1.2
9	Скольжение на спине с работой ног	20±1.6	12±1.1	11±1.5

Так, первый контрольный элемент, опускание лица в воду, девочки А-Д-типа и М-типа освоили за 2 занятия, что на 1 занятие лучше, чем девочки Т-типа. Следующий элемент, опускание головы в воду, быстрее всех освоили девочки М-типа, Т-типа – на 2 занятия больше, а девочки типа конституции А-Д освоили лишь на 9-е занятие. Выдох, опуская лицо в воду, быстрее всех освоили занимающиеся М-типа – за 2 занятия, Т типа – за 4, А-Д-типа лишь на 11-е занятие. Освоение элемента лежание на груди представительницы типов М и Т освоили за 5 и 6 занятий соответственно, представительницы А-Д-типа только за 16 занятий. Лежание на спине быстрее всех освоили дошкольницы М-типа, на 1 занятие хуже девочки Т-типа и на 11 позже – А-Д-типа. Скольжение на груди также быстрее удалось освоить девочкам М-типа – за 5 занятий, Т-типа – за 7 занятий, и А-Д-тип освоили этот элемент за 16 занятий. Скольжение на спине девочки М-типа и Т-типа освоили за 10 занятий, представительницы А-Д-типа освоили этот элемент лишь на 19-м занятии. Скольжение на груди с работой ног также дольше всех осваивали дошкольницы А-Д-типа, им понадобилось 18 занятий, что на 10 занятий больше, чем представительницы Т-типа. Элемент скольжение на спине с работой ног лучше и быстрее освоили девочки М-типа – 11 занятий, что на 1 занятие лучше, чем девочки Т-типа и на 9 занятий быстрее, чем девочки А-Д-типа.

Приведенные в таблице 1 элементы плавания лучше и быстрее осваивали девочки 5–6 лет М-типа конституции. У них это получалось на несколько занятий быстрее, чем у девочек Т-типа и А-Д-типа.

В таблице 2 представлены сроки освоения элементов плавания мальчиками 5–6 лет с учетом типа конституции. Первый элемент, опускание лица в воду, за более короткий срок освоили мальчики М-типа, мальчикам Т-типа понадобилось на 1 занятие больше, А-Д-типа – на 2. Опускание головы в воду ребята М-типа также освоили за 1 занятие, Т-типа – за 3, А-Д-типа – за 8 занятий. Выдох, опуская лицо в воду, дошкольники М-типа освоили быстрее ребят Т-типа на 1 занятие и на 8 занятий быстрее А-Д-типа. Лежание на груди, первый элемент в безопорном положении, первыми освоили представители М-типа, им понадобилось 4 занятия, Т-типа – 5 занятий, А-Д-типа – 14 занятий. Лежание на спине дольше всех осваивали мальчики А-Д-типа – 17 занятий, мальчикам Т-типа и М-типа понадобилось на 9 занятий меньше. Скольжение на груди с работой ног быстрее и лучше освоили дошкольники М и Т-типов, 5 и 6 занятий соответственно, представителям А-Д-типа понадобилось на 10–11 занятий больше. Такой элемент плавания, как скольжение на спине с работой ног, быстрее освоили дети М-типа – 9 занятий, 10 занятий – Т-типа и 18 занятий – А-Д-типа. Среди мальчиков элементы плавания лучше и быстрее осваивают мальчики М-типа, ребятам Т-типа требуется на 1–2 занятия больше. Дольше всех осваивают представители А-Д-типа конституции.

Таблица 2 – Сроки освоения элементов плавания мальчиками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Элемент плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Опускание лица в воду	3±2.4	2±0.7	1±0.5
2	Опускание головы в воду**	8±2.3	3±1.1	1±1.1
3	Выдох, опуская лицо в воду	9±2.8	2±1.0	1±1.4
4	Лежание на груди*	14±2.5	5±2.6	4±2.1
5	Лежание на спине**	17±2.9	7±2.2	6±2.1
6	Скольжение на груди*	14±2.3	5±1.8	3±2.0
7	Скольжение на спине*	17±2.1	8±2.7	8±2.9
8	Скольжение на груди с работой ног**	16±2.1	6±1.3	5±1.4
9	Скольжение на спине с работой ног**	18±1.9	10±1.3	9±1.7

Примечание: * – различие достоверности при $\rho = 0,05$;

** – различие достоверности при $\rho = 0,001$

В таблице 3 представлены данные о сроках освоения техники плавания девочками 5–6 лет, различающихся по типу телосложения. Для обучения технике плавания элементы техники были разделены на более

простые составляющие техники. Первый элемент – согласование работы рук и ног в способе плавания кроль на груди. Наиболее длительный период времени потребовался девочкам А-Д-типа телосложения, они освоили этот элемент через 30 занятий, девочкам Т-типа понадобилось 26 занятий, и девочки М-типа выполнили согласование работы рук и ног в кроле на груди за 25 занятий. Элемент техники плавания согласование работы рук и ног в способе кроль на спине потребовал для обучения у представительниц всех типов конституции на одно занятие больше, по сравнению с согласованием работы рук и ног в способе кроль на груди. После изучения элементов техники в согласовании рук и ног, были даны элементы техники в согласовании с дыханием. Наиболее сложный элемент техники согласования работы рук и ног с дыханием, при его изучении требуется внимание и хорошо развитая координация движений. Дольше всех согласование движений с дыханием изучали дошкольницы А-Д-типа – 43 занятия, Т-типа – 39 занятий, и быстрее всех научились девочки М-типа – за 36 занятий. Согласование работы рук и ног с дыханием в способе плавания кроль на спине потребовало большего количества занятий, чем в способе плавания кроль на груди. Девочки А-Д-типа изучали этот элемент 48 занятий, Т-типа 44 занятия, и более быстро освоили этот элемент девочки М-типа, им понадобилось 40 занятий.

Таблица 3. – Сроки освоения техники плавания девочками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Способы плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Согласование работы рук и ног в кроле на груди*	30±4.5	26±4.5	25±3.8
2	Согласование работы рук и ног в кроле на спине*	31±4.0	27±4.4	26±3.6
3	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием**	43±4.2	39±3.5	36±4.8
4	Согласование работы рук и ног в кроле на спине с дыханием*	48±3.8	44±3.8	40±3.8
5	Кроль на груди(10 метров) на задержке дыхания**	38±4.5	36±4.8	34±4.5
6	Кроль на спине (10 метров) на задержке дыхания	37±4.4	34±4.6	30±4.4
7	Кроль на груди (15 метров)**	50±4.5	46±3.6	44±4.3
8	Кроль на спине (15 метров)*	52±3.9	49±4.9	48±3.7

Примечание: * – различие достоверности при $p = 0,05$;

**– различие достоверности при $p = 0,001$

После изучения элементов техники были проведены тестирования на преодоление отрезков 10 метров способами кроль на груди и кроль на спине на задержке дыхания. Проплавание 10-метрового отрезка способом кроль на спине прошло быстрее, т.к. девочки могли зрительно контролировать проплываемый участок. После всех проведенных тестов был дан контрольный тест на умение плавать способом кроль на груди и на спине в полной координации. Быстрее всех освоили технику плавания дошкольницы М-типа телосложения.

В таблице 4 представлены сроки освоения техники плавания мальчиками 5–6 лет с различными типами конституции. Наиболее длительный период времени потребовался для изучения согласования работы рук и ног в способе плавания кроль на груди у мальчиков А-Д-типа, они освоили этот элемент через 28 занятий. Ребята Т-типа и М-типа выполнили этот элемент за 24 и 23 занятия соответственно. Следующий элемент – согласование работы рук и ног в способе плавания кроль на спине – потребовал для обучения мальчиков всех типов конституции на одно занятие больше, по сравнению с предыдущим элементом. Анализируя общие значения сроков освоения элементов согласования работы рук и ног с дыханием следует отметить, что дольше всех осваивают элементы мальчики А-Д-типа, а быстрее дошкольницы М-типа.

Таблица 4 – Сроки освоения техники плавания мальчиками 5–6 лет с учетом конституции

№	Способы плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Согласование работы рук и ног в кроле на груди*	28±4.6	24±4.7	23±3.7
2	Согласование работы рук и ног в кроле на спине**	29±4.1	25±4.6	24±3.9
3	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием*	40±4.1	37±3.5	34±4.2
4	Согласование работы рук и ног в кроле на спине с дыханием	46±3.9	42±3.9	38±3.9
5	Кроль на груди (10 метров) на задержке дыхания**	36±4.6	34±4.4	32±4.5
6	Кроль на спине (10 метров) на задержке дыхания**	35±4.0	32±4.2	29±4.1
7	Кроль на груди (15 метров)*	48±4.9	44±3.2	42±4.6
8	Кроль на спине (15 метров)*	50±3.6	47±4.0	46±3.9

Примечание: * – различие достоверности при $\rho = 0,05$;

** – различие достоверности при $\rho = 0,001$

После изучения элементов техники у мальчиков было оценено умение плавать способами кроль на груди и кроль на спине. Мальчики М-типа телосложения справились с заданиями за меньшее количество занятий, а представителям А-Д-типа потребовалось больше времени.

Выводы

Результаты проведенного исследования показали, что индивидуализация в физическом воспитании и обучении двигательным умениям и навыкам в плавании сводится к определению конституциональной принадлежности индивидов, а все педагогические оценки и воздействия должны быть адекватны не только возрастным, половым, но и конституционным особенностям.

Выявлены конституциональные различия не только в статических, но и в динамических показателях двигательной подготовленности дошкольников. Принадлежность к астенико-дигестивному типу определяет замедленный темп моторного созревания по сравнению с детьми других конституциональных типов.

THE STUDY OF VARIOUS ELEMENTS AND TECHNIQUES OF SWIMMING FOR THE CHILDREN OF PRESCHOOL AGE OF DIFFERENT TYPES OF CONSTITUTION

V.Y. Davydov, A.N. Mankevich, O.V. Morozova

Summary. The article describes the features of swimming training for preschool children. The timing of development of elements of navigation are considered, while taking into account the types of constitution. The terms of mastering the swimming technique with regard to the constitution are given.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ПОДХОДА В УПРАВЛЕНИИ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

И.П. Дойняк

Аннотация. В статье анализируется интерактивный подход в управлении процессом развития двигательной сферы младшего школьника

Введение

Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное и гражданское самоопределение, но и

формируется базовая характеристика, обеспечивающая сохранение и улучшение здоровья.

В ряде исследований установлено непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся факторов внутришкольной среды, влияющие на его двигательную активность. Количественная величина двигательной активности, полностью удовлетворяющая биологическую потребность организма в разнообразных движениях и способствующая укреплению здоровья ребенка и подростка, признается гигиенической нормой. Она регламентирует объем и интенсивность движений и служит научной основой при решении оздоровительных задач физического воспитания детей.

Дифференцирование гигиенической нормы суточной двигательной активности в зависимости от пола предлагается только в старшем школьном возрасте. Регламентируется как нижняя граница, так и верхняя. Применение двигательной активности в пределах этих границ считается допустимым, так как не оказывает существенного воздействия на здоровье детей.

Важным условием рационально построенного двигательного режима младших школьников является качественное разнообразие движений. Занятия физическими упражнениями, виды мышечной деятельности должны быть разнообразными, но сбалансированными в количественном отношении с потребностями и возможностями растущего организма. В социальных и оздоровительных целях общеобразовательные учреждения создают условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе способна обеспечить дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности младших школьников. Необходимым условием успешного сбережения и укрепления здоровья младших школьников является систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическое воспитание имеет целью формирование с помощью средств физкультуры и спорта таких ценностных ориентаций, которые выражаются, во-первых, в понимании необходимости и полезности для человека занятий физкультурой и спортом; во-вторых, в привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, в выработке потребности регулярно и систематически использовать физические упражнения для укрепления здоровья.

Для всех этапов физкультурно-оздоровительной работы необходим путь формирования интереса к физическим упражнениям у школьников, учитывая при этом возраст, физические и умственные способности,

семейные отношения и профессию родителей, традиции, материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса [3].

Двигательная деятельность младшего школьника становится многофункциональной. Предметом деятельности мы выделяем овладение пространством предстоящих действий, движений. Это пространство осваивается ребенком с помощью взрослого. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей младших школьников, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

В самом общем виде система физкультурно-оздоровительной работы является составной частью общегосударственного физического воспитания младших школьников. Элементы спортивной деятельности позволяют повысить эффективность мероприятий. Однако в оздоровительной работе с детьми спорт может быть использован только с учётом возможностей детского организма, правильной методической организации занятий.

Многие традиционные формы занятий физическими упражнениями заменяются новыми – интерактивными, учитывающими интересы и возможности учащихся. Главная цель – способность гармонического развития и укрепления здоровья средствами физического воспитания. Разнообразие форм и средств физического воспитания даёт возможность, с одной стороны, достичь наибольшего эффекта, а с другой – учитывать интересы, желание и индивидуальные психофизиологические особенности школьников. В целях взаимосвязи всех форм и средств создаются комплексные программы, включающие уроки физкультуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в режиме свободного времени, внеклассные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Кроме того, существуют дополнительные научно обоснованные программы внешкольной спортивной подготовки по отдельным видам спорта [4].

Повлиять на традиционный процесс обучения, повысить его эффективность, направить его на развитие личности ученика поможет использование интерактивных технологий в обучении.

В теории и практике образования широко используются термины «интерактивный подход», «интерактивная педагогика», «интерактивный педагогический процесс», «интерактивное взаимодействие».

Слово «интерактив» произошло от слова «интеракт», где «интер» – взаимный и «акт» – действовать. Таким образом, интерактивный – способный к взаимодействию. Мы основываемся на том, что интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности, которая имеет конкретную, предвиденную цель – создать комфортные условия обучения, в которых каждый обучаемый почувствует свою успешность.

При этом учебный процесс осуществляется при условии постоянного, активного взаимодействия всех учащихся. В самом общем виде организация интерактивного обучения предполагает моделирование жизненных ситуаций, использование ролевых игр, общее решение проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей ситуации. Оно эффективно способствует формированию навыков и умений, выработыванию ценностей, созданию атмосферы сотрудничества, взаимодействия, дает возможность учителю стать настоящим лидером детского коллектива.

Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей младшего школьного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я.А. Коменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в коллективе. Во время интерактивного обучения учащиеся учатся общаться с другими людьми, критически мыслить, принимать решения [5].

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для учреждений образования, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования младших школьников составляет в среднем 6 часов. Особенностью гигиенического нормирования двигательной активности школьника является учет не только предельно допустимой и максимально необходимой границ активности. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм детей. Идеальная модель двигательной активности младших школьников представлена на рисунке 1. Проектируя модель двигательного режима с оздоровительной направленностью, мы выбрали пять приоритетных форм двигательной активности. При этом придерживались апробированной методики расчета времени на двигательную активность: $135 \text{ мин} + 70 \text{ мин} + 250 \text{ мин} + 30 \text{ мин} + 1400 \text{ мин} = 1885 \text{ мин}$. Таким образом, если 1885 мин разделить на 45 мин (продолжительность одного занятия) и на 7 дней недели получим 5,98 академических часа в день, что соответствует максимальной продолжительности непрерывного бодрствования детей.

Анкетирование, опрос и наблюдение за двигательной активностью младших школьников позволили нам составить реальную модель двигательной активности младших школьников, которая представлена на рисунке 2.

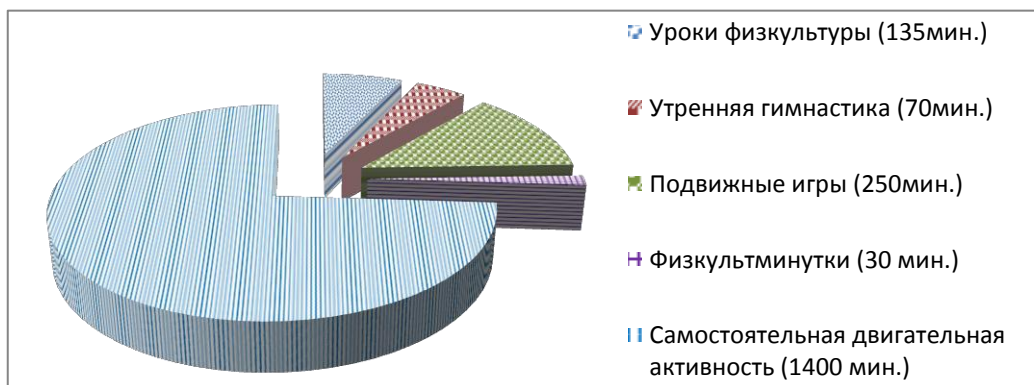


Рисунок 1. – Диаграмма форм двигательной активности



Рисунок 2. – Диаграмма форм двигательной активности

Таким образом, потребность детей младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Отдельного внимания требуют вопросы организации подвижных игр в перерывах между уроками, а также работы с родителями по проведению утренней гимнастики по месту жительства.

Как показывают результаты анкетирования, проведенного среди детей 3–4-х классов общеобразовательных школ г. Мозыря и района, компьютерные игры являются приоритетом по сравнению с подвижными играми у подавляющего большинства опрошенных (73%). Возникает вопрос о рациональном использовании времени, отведенного на занятия физической культурой. Несомненно, использование информационно-коммуникационных технологий приведет к мотивации роста и эмоциональной выразительности урока физической культуры. Уроки физической культуры оказывают прямое воздействие на умственное развитие учащегося, так как активизируются все виды умственной работы: аналитическая, обобщающая, закрепление в памяти. Не меньшее значение для стимулирования умственной активности имеет косвенное воздействие физических упражнений через все системы организма на деятельность коры головного мозга. Установлено, что после кратковременных интенсивных нагрузок улучшаются внимание, память и мышление. Чтобы

воспитать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, которая должна перейти в прочную привычку, нужно обязательно добиться осознания школьником необходимости таких занятий для достижения успеха в учении, жизни, труде.

Организм 6–9-летнего ребенка имеет целый ряд анатомо-физиологических и психических особенностей, которые должен учитывать учитель при выборе интерактивных игр и их проведении. Особенности опорно-двигательного аппарата: не закончен процесс окостенения, благодаря большой прослойке хрящевой ткани позвоночник очень гибок и податлив, слабо развита мускулатура. Особенности деятельности внутренних органов: сердце развито и работает сравнительно хорошо, но иннервация сердца несовершенна, в связи с чем отмечается аритмия сердечной деятельности и легкая быстро наступающая и быстро исчезающая возбужденность. Дыхание затруднено и поверхностно. Учитывая эти особенности, не следует проводить игры с длительными, однообразными движениями, оберегая детей от перевозбуждения и утомления. Игры с прыжками и бегом следует делать более короткими по времени.

Особенности деятельности нервной системы: центральная нервная система (ЦНС) находится в стадии развития. Процесс возбуждения превалирует над процессом торможения и в связи с этим дети по своему поведению очень импульсивны и неуравновешенны. Мышление у детей образно и конкретно, сильно развиты фантазия и творческое воображение, слабо развита координация движений. Школьники не умеют рационально распределять свои силы и движения.

Разнообразие игр по содержанию и организации позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными целями.

Проведенный эксперимент на базе школ Калинковичского района Гомельской области позволяет утверждать, что сюжетные подвижные игры наиболее соответствуют реализации интерактивного подхода в управлении процессом развития двигательной сферы младшего школьника. Благодаря многообразию их содержания и использованию технических средств обучения, такие игры помогают организовать процесс закрепления знаний и представлений о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Установлено, что активность детей в играх, основанных на интерактивном подходе, зависит от следующих условий: тематического содержания игры, планируемого характера и интенсивности движений в игре, используемого спортивного инвентаря. Поэтому одной из задач управления процессом организации подвижных игр является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение

движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста с учетом обозначенных условий. Несомненно, использование интерактивных методов в педагогическом процессе побуждает преподавателя к постоянному творчеству, совершенствованию, изменению, профессиональному и личному росту.

Выводы

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. Современные педагогические технологии, в частности использование интерактивного подхода в управлении процессом развития двигательной сферы младших школьников, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении следующих задач:

- развитие личности обучаемого (развитие коммуникативных способностей; формирование информационной культуры и др.);
- интенсификация учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий (углубление межпредметных связей; индивидуализация и дифференциация процесса обучения и др.);
- повышение внешней мотивации и интереса к предмету.

Таким образом, использование информационно-коммуникационных технологий позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности младшего школьника, расширять общий кругозор. Интерактивные методы можно рассматривать как способы усиленной целенаправленной деятельности педагога и учащихся по организации взаимодействия между собой, для создания оптимальных условий для развития младших школьников.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коменский, Я.А. Педагогика / Я.А. Коменский. – М., 1970. – С. 152–220.
2. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М., 1972.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – С. 247–272.
5. Куколевский, Г.М. Здоровье и физическая культура / Г.М. Куколевский. – М., 1979. – 192 с.

THE APPLICATION OF THE INTERACTIVE APPROACH IN THE

MANAGEMENT OF THE PROCESS OF DEVELOPING THE ENGINEERING SPHERE OF YOUNG SCHOOLCHILDREN

I.P. Doinyak

Summary. The article analyzes the interactive approach in the management of the development of the motoric sphere of the younger schoolchildren.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.П. Дойняк

Аннотация. В данной статье представлена методика развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров. Наше исследование показало, что в учебно-тренировочном процессе в годичном цикле подготовки необходимо использовать упражнения, совершенно различные по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата. Это позволит добиться положительных результатов в динамике развития скоростных способностей и в изменении уровня общей физической подготовленности.

Введение

Многолетний процесс подготовки бегунов на короткие дистанции подчинен общим закономерностям обучения и воспитания юных спортсменов. Известно, что в нем находят свое отражение как общие педагогические принципы, так и общие закономерности построения тренировочного процесса: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация.

Немаловажную роль при таком рассмотрении проблемы играет объективность оценки эффективности выбранной стратегии направления тренировочного процесса, принятия того или иного решения. Большую роль в этом вопросе играет система комплексного контроля, предусматривающего обозначение нормативных показателей, которых может достигнуть занимающийся в то или иное время тренировки, принять четкие решения при осуществлении коррекции направления тренировочного процесса, конечный анализ полученных результатов.

Практический опыт и научные исследования показывают, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки должны

систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития юных спортсменов, влиянием внешних условий среды и другими факторами.

Анализ литературных источников и передовой практики показывает, что для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции необходим высокий уровень развития скоростной и силовой подготовки. Достижение высокого уровня скоростной подготовленности надо считать одной из важных задач физической подготовки бегуна.

Одной из глобальных проблем процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров в многолетней подготовке является отбор адекватных тренировочных средств, их нормирование в соответствии с текущим функциональным состоянием организма атлетов и распределение их в годичном цикле тренировки. Кроме этого, тренер должен обладать определенными педагогическими способностями, без которых подготовка его учеников на мировом уровне практически невозможна.

Индивидуализация процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров в микро-, мезо- и макроциклах спортивной тренировки предполагает решение задач и построение тренировочной деятельности, начиная от этапа начальной спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства. Наибольший интерес для рассмотрения имеет системный подход как инструмент, ориентирующий потребителя на рассмотрение объекта существования, выявления многообразных типов связей этого объекта и сведения их в единую теоретико-методическую концепцию,двигающую этим процессом на уровне выявленных особенностей и закономерностей.

В настоящее время уровень и развитие бега на короткие дистанции характеризуется возрастанием спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих бегунов, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [1], [2].

В то же время в последние десятилетия сохраняется хроническое отставание белорусских бегунов от мировой элиты, что связывается рядом специалистов с недостаточно эффективной системой управления и методикой многолетней подготовки спортивных резервов, в частности, с содержанием и методами тренировки на начальных этапах становления спортивного резерва, комплексного формирования значимых физических способностей.

Многие ведущие специалисты как прошлых лет, так и настоящего времени справедливо указывают на большое значение для будущего спортивного мастерства юных бегунов на короткие дистанции развитие высокого уровня скоростных способностей, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики.

В тренировочной практике легкой атлетики характер и величина специализированных нагрузок в тренировке на короткие дистанции,

особенно на начальных этапах подготовки спортсменов, до сих пор рассматривается не однозначно и противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

На наш взгляд, эффективность процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров может быть существенно повышена преимущественно на основе соединения двух различных по напряжению упражнений (максимально быстро и максимально раскрепощенно, затем повторение задания с учетом уровня тренированности), рационализации методики тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении определенных тренировочных нагрузок. Все это обуславливает актуальность проводимого исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Наше исследование проводилось в три основных этапа. На первом этапе – этапе определения направления исследования, теоретического рассмотрения проблемы – выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались адекватные поставленным задачам средства и методы исследования. На этом этапе мы использовали метод теоретического анализа и синтеза, изучения научно-методической литературы по проблемам тренировки юных бегунов на короткие дистанции, изучение и обобщение опыта ведения тренировочной работы с детьми по этому виду легкой атлетики тренерами-преподавателями Республики Беларусь.

На втором этапе исследования – этапе сбора эмпирического материала – осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения содержательных (эмпирических) методов исследования.

На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, их обработка. Проводилась апробация результатов исследования, внедрения их в практику.

Для определения эффективности индивидуализации процесса развития скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров нами был использован педагогический эксперимент. Данный метод исследования в нашей работе является основным, поскольку его применение позволяет сделать вывод о целесообразности использования разработанной нами методики в учебно-тренировочном процессе для развития скоростных способностей у юных бегунов на короткие дистанции. Исходя из этого, основная задача педагогического эксперимента заключалась в определении эффективности разработанной методики в процессе спортивной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса Учреждения «Гомельская ЦСДЮШОР

профсоюзов «СОЖ». Испытуемыми были 28 занимающихся 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 14 человек в каждой. Одна из которых считалась контрольной, вторая – экспериментальной.

В экспериментальной группе в основу построения тренировочных нагрузок был положен принцип использования адаптационных ресурсов нервно-мышечного аппарата через формирование способностей в произвольном максимальном напряжении и произвольном максимальном расслаблении мышц, ответственных за беговые движения на скорость путем их направленного чередования в тренировочных заданиях.

Развивать скоростные возможности преимущественно на основе соединения двух различных по напряжению упражнений (максимально быстро и максимально раскрепощенно, затем повторение задания с учетом уровня тренированности) – одно из перспективных и неиспользованных направлений в спортивной практике.

В содержание учебно-тренировочного комплекса (УТК) было включено 10 основных и вспомогательных тренировочных средств. В условиях целостного бега с нагрузкой (1–4-е упражнения) режим работы обусловлен длиной тренировочных отрезков (10–50 м), выполняемых с предельной частотой движений (темп бега). В условиях работы с тренажерами (5–7-е упражнения) и выполнения силовых вспомогательных упражнений (8–10-е) режим работы обусловлен временем выполнения тренировочного задания (2–6 с), что примерно соответствует результату в беге на 10–50 м.

Беговые средства сопряженного воздействия с направленностью на развитие силовой быстроты и силовой выносливости представлены с учетом этой схемы:

- 1 – бег с «колесом» с последующим отстегиванием буксира с акцентом на максимальное продвижение вперед или на максимальную частоту движений с незначительным продвижением вперед;
- 2 – выходы со старта и стартовые разгоны с грузом за плечами с последующим сбросом груза;
- 3 – бег с помощью лидирующего устройства, регулирующие темп бега;
- 4 – бег с мини-отягощением в виде манжеток на голенях и бедрах;
- 5 – качельный тренажер для формирования бега «бедром» с нагружением (другая нога на опоре);
- 6 – бег «бедрами» в воде с опорой руками о круг резиновой камеры;
- 7 – бег «бедрами» в воде с буксировкой поролонового груза;
- 8 – поднятие отягощения бедром с акцентом: вверх, на длину бегового шага (БШ) или на быстроту движения;
- 9 – бег вверх по ступенькам с акцентом на частоту движений, длину БШ и на время;
- 10 – глубокие приседания со штангой на плечах.

Нагрузочными режимами в одной серии являются: 0-1; 1-2; 2-3; 3-4; 4-5; 4-4; 6-8; 8-10; 10-12 по количеству повторений. Описание и

технология использования учебно-тренировочного комплекса в тренировочном процессе юных легкоатлетов-спринтеров описаны в специальной литературе [3]. Количество серий для каждого типа упражнения устанавливается тренером с учетом возраста, пола и текущего физического состояния юного спортсмена на конкретный период времени.

Экспериментально-опытной методики развития скоростных способностей отводилось 50% от общего времени. Оставшиеся 50% времени проходили в русле традиционной методики обучения и не отличались в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ), работающей в соответствии с программой Учреждение «Гомельская ЦСДЮШОР профсоюзов «СОЖ» по легкой атлетике.

В начале (таблица 1) и в конце (таблица 2) эксперимента были проведены контрольные тесты (бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места) для определения уровня развития скоростных способностей и выявления динамики их изменения.

Таблица 1. – Результаты показателей до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Бег 30 м, с	4,5±0,2	4,5±0,1
Бег 60 м, с	8,0±0,3	8,0±0,2
Бег 100 м, с	14,2±0,4	14,3±0,3
Челночный бег 4х9 м, с	8,9±0,4	9,0±0,4
Прыжок с места, см	227±11	228±13

Таблица 2. – Результаты показателей после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Бег 30 м, с	4,3±0,2	4,1±0,2
Бег 60 м, с	7,9±0,4	7,8±0,3
Бег 100 м, с	13,9±0,4	13,6±0,4
Челночный бег 4х9 м, с	8,8±0,2	8,7±0,2
Прыжок с места, см	233±11	244±10

Несмотря на то, что за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех уровнях проявления скоростно-силовых возможностей (от 30 м до 100 м) испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

Выводы

Полученные данные в результате эксперимента свидетельствуют, что индивидуализация процесса тренировки, базирующаяся на соединении в одном задании двух совершенно различных по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата структур построения движений с объемом нагрузки по метражу или времени, недостаточно изучена в современной теории и методике спортивной тренировки и редко применяется в практической деятельности.

Результаты исследования доказали эффективность данной методики в развитии скоростных способностей у юных легкоатлетов-спринтеров.

Упражнения, предложенные нами, подходят для использования в практической деятельности тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, они позволяют усовершенствовать учебно-тренировочный процесс, увеличить динамику развития скоростных способностей и улучшить уровень специальной и общей физической подготовленности юных легкоатлетов-спринтеров.

В учебно-тренировочном процессе в годичном цикле подготовки необходимо использовать упражнения, совершенно различные по интенсивности и напряжению опорно-двигательного аппарата. Это позволит добиться положительных результатов как в динамике развития скоростных способностей, так и в изменении уровня общей физической подготовленности.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аль Раггад, Раид Скоростно-силовая подготовка на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Раид Аль Раггад. – Волгоград, 2000. – 21 с.
2. Батырь, И.Н. Методика повышения скоростных возможностей школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н. Батырь. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 19 с.
3. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 125 с.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITY IN YOUNG SPRINTERS DURING THE INITIAL PREPARATION STAGE

Yu.P. Doinyak

Summary. The article presents a technique for developing speed abilities among young sprinter athletes. The study shows that during the training process in the annual cycle of training, it is necessary to use exercises that are quite different in intensity and stress on the musculoskeletal system. This will help to achieve positive results in the dynamics of the development of speed abilities and in altering the level of general physical preparedness.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

В.Ф. Дранец, В.К. Федорович

Аннотация. Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. Он является одним из средств физического воспитания молодежи.

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость послужила основой для внедрения армрестлинга в учебные планы и программы многих учебных заведений РБ. Некоторые аспекты технического мастерства, тактики ведения поединков, а также методика обучения действиям предоставлена для практической деятельности тренерско-преподавательского состава и спортсменов.

Введение



Армрестлинг – это скоростно-силовая спортивная дисциплина, где атлеты соревнуются в непосредственном поединке. Однако, как и любой спорт, он использует широкий арсенал методов тренировки, призванных воздействовать на различные качества спортсмена. Эти методы призваны напрямую или косвенно влиять на спортивный результат и вести к постоянному росту технического мастерства, силы, скорости или выносливости [3].

Результаты исследования и их обсуждение

Как уже было сказано, на соревнованиях атлеты встречаются в поединке за столом, где производится оценка развития их качеств. В ходе борьбы к атлету предъявляются различные требования. В их числе:

1. Достаточный уровень развития технического мастерства, позволяющий избежать получения травмы, дать возможность реализовать имеющиеся преимущества.

2. Достаточный уровень силы в необходимых рабочих углах.

3. Достаточный уровень быстроты, которая позволяет быстро включаться на старте и оперативно реагировать на атакующие действия соперника.

4. Достаточный уровень выносливости, который позволяет атлету вести борьбу последовательно с несколькими соперниками без значительного снижения эффективности.

Для воспитания у спортсменов данных двигательных качеств необходимы соответствующие методы тренировки, от организации которых будет напрямую зависеть рост спортивных результатов атлета.

Из методов тренировки вытекают соответствующие упражнения, призванные дать нагрузку спортсмену и обеспечить последующие адаптационные сдвиги.

К главным методам тренировки в армрестлинге можно отнести следующие:

1. Динамическая тренировка, которая предполагает выполнение спортсменом упражнений на определенное количество повторений.

2. Метод статического напряжения, который предполагает удержание веса (блока, резины) в определенном положении в течении заданного времени.

3. Метод изометрического напряжения, который предполагает не связанное с динамическим перемещением давление в определенном рабочем положении.

Также можно выделить следующие разновидности тренировочных упражнений:

1. **Общеразвивающие:** тренировочный эффект которых направлен на повышение тонуса основных мышечных групп, задействованных при борьбе. **Общеразвивающие** упражнения могут не оказывать прямого влияния на успешность борьбы, однако необходимы для гармоничного развития атлета, создания фундамента для дальнейшего роста результатов в специальных упражнениях.

2. **Специальные:** обеспечивающие непосредственное повышение силы в определенных рабочих углах или движениях, непосредственно связанных с борьбой. **Специальные** упражнения — основные в тренировках, которые прямо влияют на эффективность борьбы [2].

Прежде чем приступать к основной части тренировки, которая преимущественно носит анаэробный характер, спортсменам необходимо тщательно размяться. Разминка предполагает ряд упражнений, призванных обеспечить разогрев основных мышечных групп атлета и подготовить связки и сухожилия к предстоящей интенсивной работе.

Как уже было сказано, в ходе подготовки армрестлера перед ним ставится задача развития различных двигательных качеств, которые будут определять успешность его выступлений. К одному из методов развития спортивных качеств можно отнести метод динамической тренировки.

К данному методу относятся всевозможные упражнения с отягощениями или другими видами сопротивления (резина, блоки), которые он выполняет на определенное количество повторений, в зависимости от фазы подготовки.

Динамическая тренировка может использоваться для воспитания всех двигательных качеств спортсмена. Для улучшения техники возможно использование имитационных упражнений с резиной или блоками. Многократное выполнение данных упражнений в правильной биомеханике обеспечивает развитие устойчивого двигательного навыка и закрепления техники борьбы. В ходе такой работы, как правило, используется небольшое отягощение, позволяющее спортсмену сконцентрироваться на технике, а не на преодолении веса. Имитационные упражнения также используются для развития быстроты или силы — в таком случае необходимо повысить вес отягощения.

Для развития быстроты необходимо подобрать такое сопротивление, чтобы спортсмен мог развивать в движении максимальную скорость. При этом атлет должен обладать достаточной степенью развития техники, так как в противном случае возможно закрепление неправильного двигательного стереотипа. Отягощение подбирается в диапазоне 55–75%. Количество повторений не должно превышать 6. Как правило, при работе над совершенствованием быстроты используются резиновые петли. Также приемлем вариант работы со спарринг-партнером.

Когда цель увеличивать силу, такие упражнения выполняются с достаточным отягощением на 2–6 повторений. При этом веса должны находиться в диапазоне 60–90%.

Для совершенствования выносливости применяются в основном общеразвивающие упражнения и реже имитационные. При этом количество повторений в раскладке значительно больше: от 8 до 20. Основной массив рабочих весов находится в диапазоне 30–65%.

Метод статического напряжения учитывает тот факт, что во время борьбы мышцы преимущественно находятся в состоянии статического напряжения, многие спортсмены уделяют значительное внимание всевозможным статическим упражнениям. В данных упражнениях атлет, занимая рабочее положение, выполняет удержание веса (блока, резины) в

течение заданного времени. Как правило, в качестве рабочих положений для статических упражнений используются рабочие углы, непосредственно связанные с техникой борьбы атлета. Их используют преимущественно для повышения силы или выносливости спортсмена.

Учитывая специфику борьбы, которая состоит в том, что одни мышцы работают в статике, а другие в динамике, тренировки армрестлера могут включать соответствующие статодинамические упражнения. В ходе таких упражнений атлет выполняет свое рабочее движение, сохраняя определенный угол за счет статического напряжения определенных мышц. Другие же мышцы работают в динамике.

Примером такого упражнения может служить боковое давление на блоке, когда угол в локтевом суставе остается неизменным и обеспечивается за счет статического напряжения мышц сгибателей предплечья и плеча. А динамическое движение осуществляется за счет сокращения мышц корпуса и спины.

Ярчайшим примером статодинамической работы является тренировка со спарринг-партнером за столом. Такой метод может использоваться как с целью постановки техники у начинающих атлетов, так и с целью базового увеличения силы или совершенствования быстроты. Спарринги за столом приобретают важнейшее значение в период подготовки к соревнованиям, так как дают возможность атлету приобрести навыки ведения реального поединка, позволяют осуществить наработку стартового усилия и других нюансов борьбы.

Многие спортсмены в своей подготовке излишне акцентируются на занятиях с отягощениями, игнорируя при этом борьбу за столом. Практика показывает, что эффективность такого подхода значительно уступает комбинированному, когда в тренировочном комплексе присутствуют в достаточной мере борьба за столом со спарринг-партнером, имитационные упражнения, а также упражнения со свободными весами.

Нужно отметить, что статические упражнения, в особенности выполняемые с околопредельной интенсивностью, сильно усложняют восстановление спортсмена. В такой ситуации это может свести на нет восстановление атлета в краткосрочном периоде, поэтому необходимо тщательно дозировать статическую нагрузку и избегать предельных нагрузок. Метод изометрического напряжения, как правило, составляют меньшинство или вовсе отсутствуют в комплексах армрестлеров. Тем не менее, многие тренеры и спортсмены часто включают их в комплекс, преимущественно для увеличения статической силы.

Как уже говорилось, в ходе изометрического упражнения атлет осуществляет давление с определенной силой в предмет с малой подвижностью. В качестве такого предмета может выступать очень жесткая резина, ремень или любая неподвижная плоскость (стойка тренажера, ручка и прочее). Можно использовать изометрическое

напряжение в имитационных упражнениях, используя блок с весом больше предельного или жесткую резину, которая не позволит атлету ее сильно сдвинуть.

Несмотря на специфику изометрических упражнений, необходимо тщательно дозировать как время под нагрузкой, так и величину усилия. Предельные усилия нужно стараться допускать как можно реже, так как это сильно затягивает восстановление сухожилий спортсмена.

Комбинируя методы, на начальном этапе тренировок целесообразно использовать преимущественно метод динамических усилий, а также статодинамический. Так как главная цель атлета-новичка — постановка правильной техники, а также повышение общей тренированности, то основу его комплекса будут составлять технические тренировки за столом, а также общеразвивающие упражнения. К числу таких упражнений можно отнести как базовые упражнения силового тренинга: приседания, жимы, тяги, — так и воздействующие непосредственно на мышцы, задействованные в борьбе: отведение, пронация, подъемы на бицепс, молотковые подъемы, скручивания на кисть и так далее.

По мере роста спортивных результатов необходимо включение специальных упражнений, призванных увеличивать силу атлета непосредственно в борьбе. Это оправдано, когда спортсмен уже имеет сформировавшийся двигательный навык и может выполнять имитационные упражнения правильно. Их удельный вес в рамках недельного микроцикла может составлять 30–40%, однако в задачи спортсменов и тренеров входит постоянная корректировка количественного состава комплекса в соответствии с приоритетными целями этапа подготовки. В период, когда спортсмен уже приобрел основы спортивного мастерства, общеразвивающие упражнения постепенно замещаются на специальные. Основу комплекса составляют имитационные упражнения. Тренировки строятся по принципу макропериодизации [3].

По мере роста уровня атлета необходимо избирать различные комбинации методов тренировки. Необходимо следовать принципу вариативности и учитывать то, что длительное использование определенных методов снижает их эффективность. По этой причине нужно постоянно видоизменять нагрузку для спортсмена.

Выводы

Армспорт, как и любая другая спортивная дисциплина, предлагает спортсменам множество тренировочных приемов. Подбор той совокупности тренировочных методов, которые необходимы конкретному атлету, — одна из главных задач планирования нагрузки. Таким образом, в разумном комбинировании различных методов подготовки, а также в грамотном дозировании нагрузки ключ к систематическому повышению спортивных результатов атлета.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
2. Гуськов, С. И. Гармония мускулов / С. И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190.
3. Живора, П. В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П. В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.

STRENGTH TRAINING FOR ARMWRESTLERS

V.F. Dranec, V.K. Fedorovich

Summary. Armwrestling is one of the more accessible, interesting and emotional sports. It is one of the main tools in the physical education of youth.

The educational and invigorating significance of this sport served as the basis for the introduction of wrestling into the curriculum of many educational institutions of the Republic of Belarus. Some aspects of the technical skills, tactical combat and methodology of training actions is provided for practical activities, staff training and for the athletes.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Н.В. Зайцева, А.М. Киптик

Аннотация. В статье анализируются теоретические положения и специфические особенности формирования физической культуры младшего школьника. Приведен анализ различных подходов исследователей к смысловому значению понятия «физическая культура». Проанализированы основные компоненты физической культуры, освоение которых существенно повлияет на формирование личности школьника в современных условиях начальной школы.

Введение

Физкультурное образование в условиях социально-экономических преобразований, происходящих в Республике Беларусь, находится в постоянной динамике и чутко реагирует на все изменения, происходящие в современном обществе.

В зависимости от направленности и содержания физкультурное образование может условно подразделяться на такие разновидности, как общее, дополнительное и профессиональное.

Относительно нашего исследования, общее физкультурное образование – это процесс и результат внеклассной, учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура и здоровье», ориентированные на формирование физической культуры личности школьников.

По убеждению Ю.Ф. Курамшина, физическая культура направляет и регулирует всю практику физического воспитания учащихся, как ее внутренний закон. При этом ученый акцентирует внимание на том, что цели учебного предмета зависят его задачи, а цель должна влиять на средства и результаты физического воспитания; отражать способы физкультурной деятельности, результаты, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [3].

Как показало исследование, в соответствии с содержанием физкультурного образования, учебная деятельность в начальной школе, сориентированная на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности.



В силу этого актуализируется проблема формирования физической культуры младшего школьника. И основной акцент в учебно-воспитательной работе начальной школы смещается на повышение роли образовательной направленности в освоении младшими школьниками предмета «Физическая культура и здоровье».

В связи с этим одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, как показало исследование, является обеспечение оптимального развития физических качеств, формирование физической культуры младшего школьника в современных условиях начальной школы.

Нельзя не согласиться и с тем, что необходимой и основной формой физического воспитания младших школьников являются физкультурные занятия, на которых закладывается фундамент здорового образа жизни. В начальной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура и

здоровье»; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лица, гимназии, колледжа); 3) внеклассная спортивно-массовая работа; 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

В свою очередь, учебно-воспитательный процесс в начальной школе должен максимально задействовать ценностный потенциал физической культуры и обеспечить активное включение школьника в деловые, ролевые, функциональные отношения не только с учителем, но и со сверстниками и взрослыми [3].

При этом в качестве основных критериев, формирования физической культуры личности младшего школьника выступают: уровень физического состояния; познавательный интерес к физической культуре; системность усвоения знаний в области физического воспитания. Решение названных задач начальной школой, прежде всего, зависит от организации процесса формирования физической культуры младшего школьника. Этот процесс представляет собой сферу деятельности по передаче социального опыта старшим поколением младшему. В связи с этой функцией процесс формирования физической культуры младшего школьника будет представлять собой целенаправленную, последовательную систему реализации учебно-воспитательных задач. И может быть представлен на следующих уровнях: общетеоретическом (наблюдается отсутствие у школьников специальных знаний); гносеологический уровень (характеризуется наличием элементарных знаний и предполагает формирование у младших школьников начальной грамотности); содержательный уровень (предполагает овладение школьниками специальными знаниями, умениями, навыками). Представленные уровни (с учетом специфики возрастного развития младших школьников) обеспечивают проектирование непрерывного процесса формирования физической культуры. Их совокупность предполагает органическую взаимосвязь физического и интеллектуального развития личности.

Результаты исследования и их обсуждение

В рамках исследуемой проблемы необходимо подчеркнуть, что существует множество различных определений понятия «физическая культура», но единого подхода к его трактовке в теории и практике не сложилось:

Так, И.В. Лущик рассматривает физическую культуру как вид общесоциальной культуры социума; специфической, творчески-преобразовательной деятельности по развитию системы двигательных и личностных потребностей и способностей, обеспечивающих качество социализации личности;

- Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков представляют физическую культуру как воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре

в широком смысле слова (т.е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности);

- И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский, А.Ю. Горбунов считают, что физическая культура – это специфическая сфера общей культуры человека; интегрированное, специфическое и динамичное личностное состояние, отражающее сформированность ценностных ориентаций, системы двигательных и личностных потребностей и способностей, определяющих эффективность социализации, общесоциальной и физкультурно-спортивной деятельности;

- в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь физическая культура личности трактуется как термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

- Ш.А. Амонашвили определяет категорию «физическая культура личности» (индивидуальная физическая культура) как интегральное качество личности (индивида), характеризующее целостное единство ее ценностных ориентаций, способностей, специальных знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, стремление к физическому совершенствованию в физкультурной деятельности, направленной на здоровьесбережение;

- Л.И. Лубышева формулирует физическую культуру личности как активное воздействие на чувства, сознание, психику, интеллект человека, что обеспечивает формирование устойчивых социально – психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни.

Следует особо отметить, что методологической основой понимания природной и социальной сущности физической культуры личности являются общепедагогические и психологические подходы Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, В.К. Бальсевича, В.П. Беспалько, Л.И. Виленского, А.Н. Леонтьева, Л.И. Лубышевой, С.Д. Неверковича, Н.Х. Хакунова и др.

Таким образом, физическая культура, по убеждению ученых, существует не только в форме деятельности и не только как нечто внешнее по отношению к человеку, но и в качестве внутреннего его достояния, воплощенного в его умениях, навыках, способностях [1]–[4].

На основе анализа научно-педагогических исследований (В.К. Бальсевич, В.Ю. Зиамбетов, С.С. Коровин и др.) формирование физической культуры личности в начальных классах осуществляется через обучение учащихся двигательным действиям на уроках физкультуры, как основной форме физического воспитания, закладывающей фундамент

здорового образа жизни. Базой для такого подхода служат цели и задачи личностно-ориентированного воспитания по физической культуре, где приоритетом является двигательная деятельность, то есть формирования двигательных умений и навыков.

Бесспорно, к социально значимым результатам формирования физической культуры младшего школьника относятся: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни; достижение высокого уровня физического и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряжённым режимом обучения.

В связи с отмеченным формирование физической культуры младшего школьника понимается нами как процесс и результат учебно-воспитательной работы, с ориентацией на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического, духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, что обеспечивает формирование положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в здоровом образе жизни. Основными компонентами физической культуры следует признать: физический, отражающий оптимальное физическое развитие, физическую работоспособность, двигательную подготовленность; когнитивный, включающий сформированность знаний в сфере физической культуры; физкультурно-деятельностный, обуславливающий формирование практических навыков и умений в сфере физкультурного образования; креативный компонент, определяющий индивидуальное своеобразие активности личности по созиданию здоровья.

Выводы

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования физической культуры личности школьников недостаточно глубоко изучена и продолжает оставаться актуальной, и именно поэтому она представляет интерес для ученых. Вместе с тем, накопленный опыт в сфере физкультурного образования позволяет обогатить понимание специфических особенностей формирования физической культуры школьников и сформулировать следующие выводы:

формирование физической культуры младшего школьника будет эффективным при условии, если:

реализованы модели образовательного процесса начальной школы, предусматривающие уточнение структуры и содержания физической культуры младшего школьника;

разработано программно-методическое сопровождение процесса формирования физической культуры школьника, обуславливающее системность психолого-педагогических взаимодействий субъектов образовательного процесса (А.Ю. Горбунов);

определены педагогические условия к реализации программно-методического обеспечения формирования физической культуры младшего школьника, определяющие целенаправленность здоровьесберегающей образовательной среды;

систематическое использование разнообразных форм и методов физического воспитания для формирования физической культуры младшего школьника (интегрированные уроки, реализация межпредметных связей, психолого-педагогических и медико-биологических подходов на уроках) направлено на использование ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей;

использование комплекса методических приемов (на фоне игрового метода формирования физической культуры младших школьников) создаст условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, обеспечит сформированность культуры отношения личности к своему здоровью [2]–[4].

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под общей ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М: Советский спорт, 2003. – 464 с.

2. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 3. - С. 27.

3. Зиамбетов, В.Ю. Основные характеристики структуры физической культуры личности школьников начальных классов / В.Ю. Зиамбетов. - Молодой ученый. - 2010. - №3. - С. 274-277.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 240 с.

THE FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN: THEORETICAL ASPECT

N. V. Zaitseva, A. M. Kiptik

Summary. The article analyzes the theoretical principles and the specific features of formation of physical education of the primary school students. Various different approaches to the semantic meaning of the concept "physical education" are analyzed. The main components of physical education, the development of which will significantly affect the formation of the school children in modern conditions of the primary school are also presented.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ГИМНАЗИИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

А.М. Киптик

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе физического воспитания, отражены возможные пути решения данной проблемы. Основное внимание в работе автор акцентирует на формирование мотивации гимназистов к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Характеризуются главные приоритеты освоения гимназистами учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Введение

Проблема оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе физического воспитания весьма актуальна и, несомненно, требует особого внимания.

Актуальность проблемы определяется тем, что в условиях модернизации современного общества одной из приоритетных задач государства выступает всесторонняя забота о приобщении подрастающего поколения к здоровому образу жизни. В настоящее время установлено, что двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения учащихся, детерминированная не только социально-экономическими условиями общества, организацией физического воспитания, но и функциональными особенностями и возможностями подростков.

При этом одним из путей решения поставленной проблемы может стать всестороннее изучение особенностей освоения гимназистами учебного предмета «Физическая культура и здоровье», позволяющее усваивать определенную систему основных умений и навыков ведения здорового образа жизни; мобильно ориентироваться в изменяющихся социально-экономических условиях. Известно, что достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий, а напряженная двигательная активность, особенно в подростковом возрасте, приводит к снижению функциональных резервов организма, и развитию утомления [1]; [3]-[7].

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что на сегодняшний день большое значение приобретает направленность гимназического образования на развивающее

обучение, формирование и развитие интеллектуальных умений учащихся, их нравственное и духовное развитие. При этом подготовка гимназистов к эффективной интеллектуальной деятельности не сводится только к расширению и обогащению познавательной сферы, а направлена, прежде всего, на воспитание свободной личности, обладающей широким мировоззрением и нравственными ориентирами.

В этой связи, важной представляется точка зрения В.А. Лаврентьева о том, что «Современное гимназическое образование призвано содействовать развитию личности с твердой мировоззренческой позицией, позволяющей ориентироваться в общественных процессах и явлениях, осуществлять осознанный выбор той или иной точки зрения, жизненной позиции, а также определяющей поведение в конкретных жизненных ситуациях» [1, 143].

Необходимо отметить, что гимназия – учреждение общего среднего образования, функционирующее в составе V–XI классов, в котором осуществляются обучение и воспитание на II и III ступенях общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне, реализуется программа воспитания и защиты прав и законных интересов детей, находящихся в социально опасном положении, а также могут реализовываться образовательная программа начального образования, образовательная программа специального образования на уровне общего среднего образования, образовательная программа дополнительного образования детей и молодежи, образовательная программа профессиональной подготовки рабочих (служащих), программа воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении. Для реализации образовательной программы начального образования в гимназии дополнительно открываются I–IV классы [2].

В связи со сказанным существенное значение приобретает изучение состояния разработанности проблемы «Оптимизация двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Обращение к данному вопросу вызвано необходимостью оптимизировать двигательную активность учащихся гимназии с учетом ее правильной организации, в качестве которой могут выступать формирование мотивации гимназистов к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Значительный интерес для нашего исследования представляли идеи в области физического воспитания, содержащиеся в трудах В.К. Бальсевич, В.А. Запорожца, о том, что содержание физической активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование.

Существенной предпосылкой разработки данной проблемы явились исследования В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышевой, В.И. Усакова,

А.И. Кравчук, М.И. Сергеева, В.В. Шабунина, Л.К. Сидорова, Е.Н. Савчук. В них раскрываются социально-психологические механизмы и закономерности взаимообусловленности физического воспитания и развития личности ребенка.

Более тесно с проблемой нашего исследования связана большая группа работ, в которых рассматриваются различные аспекты оптимизации двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. В работах Е.К. Алимовой, Л.А. Алифанова, М.В. Антроповой, М.Я. Виленского, Е.А. Коротковой, В.И. Лях, Н.В. Масягиной, Ю.А. Пеганова представлены основные положения теории физической культуры, базирующиеся на целеполагании формирования всесторонне гармонически развитой личности, показана роль двигательной активности в развитии потенциалов организма.

Ряд теоретических и методических выводов по проблеме оптимизации двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания содержат работы Л.А. Алифановой, Н.Ф. Байдаловой, В.В. Бойко, В.М. Волкова и других педагогов.

Тот факт, что двигательная активность совершенствует физические кондиции, повышает работоспособность, общеизвестен. Он подтвержден неоднократно в специальных экспериментах и наблюдениях.

- по мнению В.К. Бальсевича, методологической основой познания сущности феномена физической активности должен стать эволюционный подход, который даст возможность эффективно изучить физические возможности и резервы человеческого организма на основе учета социально-биологических закономерностей. При этом, как утверждает ученый, сравнительное изучение естественного и интенсивно стимулируемого развития физической активности человека позволит найти подходы к разработке оптимальных двигательных режимов учащихся [3];

- развитие представлений о биологической сущности потребности в двигательной активности связано с работами М.Р. Могендовича, который для обозначения этого понятия ввёл термин «кинезофилия» и обосновал положение о том, что выраженность внутренней потребности в движениях генетически обусловлена и существенно различается у разных людей [4];

- А.А. Маркосян, рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора [5];

- Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, как биологическую потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие [6];

- Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека [7];

- по мнению А.Г. Щедриной под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов [8].

Перечисленные направления в исследовании проблемы оптимизации двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются важными и значимыми для педагогической науки. Однако анализ исследований показал, что данная проблема практически не затрагивалась в научных исследованиях и отдельные аспекты данной проблемы подвергались изучению частично. Все вышеизложенное дало нам основание утверждать, что имеется противоречие между многообразием исследований в данной области и отсутствием работ, изучающих оптимизацию двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Необходимость устранения указанного противоречия свидетельствует об актуальности темы, выбранной для исследования.

Следует особо подчеркнуть, что для раскрытия специфики обозначенной проблемы особое значение имели такие статусные документы, как: Кодекс Республики Беларусь об образовании; Закон Республики Беларусь «Об общем среднем образовании»; Уставы гимназий; Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. Эти нормативные акты в полной мере отражают деятельность современных гимназий. Анализ учебных программ гимназий по предмету «Физическая культура и здоровье» показал, что освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение гимназистами базового физкультурного образования. А регламентированная двигательная активность учащихся на учебных занятиях направлена в первую очередь на достижение оздоровительного эффекта. При этом основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся [9].

Однако, анализируя в целом организацию занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» в гимназии, а также отношение к ним гимназистов, можно отметить следующие тенденции: снижение интереса и недостаточную мотивацию к занятиям, особенно в традиционных формах; недостаточную готовность к организации самостоятельных форм занятий.

В контексте рассматриваемой проблемы необходимо подчеркнуть, что потребность организма в двигательной активности индивидуальна и

зависит от многих физиологических, социально-экономических, культурных факторов. Как отмечает В.П. Куликов, двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы и уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Поэтому, по убеждению ученого, для полноценного функционирования организма необходим, прежде всего, определенный уровень физической активности [10].

Выводы

Таким образом, анализ результатов исследования позволил констатировать, что оптимизация двигательной активности учащихся гимназии в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» возможна, если разработано и реализовано программно-методическое обеспечение физического развития и воспитания гимназистов, нацеленное на оптимизацию двигательной активности путем увеличения двигательного компонента на уроке «Физическая культура и здоровье»; будет сформирована мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями, в дальнейшем способствующая оптимизации двигательной активности.

При соблюдении этих педагогических условий, как показало исследование, значительно усиливаются оздоровительный, воспитательный и развивающий эффекты физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности гимназистов.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лаврентьев, В.А. Гимназия как гуманитарное образовательное учреждение / В.А. Лаврентьев // Педагогика в поисках идеала научности, целей и ценностей образования: материалы Международной конференции памяти И.Я. Лернера [Научное электронное издание комбинированного распространения]. – Владимир, 2002. – С. 143-145.
2. Кодекс Республики Беларусь от 13.01.2011 № 243-З, статья 156. п.7.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Могендович, М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. - Л.: Медгиз, 1972. - 429 с.
5. Маркосян, А. А. Развитие человека и надежность биологической системы // Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969 – 575 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

8. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 132 с.

9. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. – Минск: НИО, 2016.

10. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валеология, реабилитология / В.П. Куликов, В.И. Киселев. – Новосибирск: Наука, 1998. – 145 с.

OPTIMIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF GYMNASIUM STUDENTS IN THE DEVELOPMENT OF THE ACADEMIC SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH»

A.M. Kiptik

Summary. The article considers the problem of optimization of the motor activity of the gymnasium students during the lessons of physical education, possible solutions to this problem are also reflected. The author's main focus is the formation of motivation in schoolchildren to enjoy the lessons of physical culture and to encourage independent physical exercises. The main priorities of the development of students' comprehension of the educational subject "Physical education and health" are also characterized.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

В.В. Клинов, В.А. Коледа

Аннотация. В статье проведен анализ таких категорий как “здоровье”, “образ жизни”, “здоровый образ жизни”. Выявлено значение культуры здорового образа жизни для учащихся, занимающихся спортом. Обоснована необходимость соблюдения норм и требований здорового образа жизни спортсменами.

Введение

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодёжи остаётся актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной

жизнедеятельности. Сегодня нужны качественно новые подходы к сохранению здоровья учащейся молодёжи, разрабатываемые на основе того лучшего, что уже наработано в области сохранения и укрепления здоровья. Новизна подходов в данном вопросе должна вытекать из необходимости приобщения самого учащегося к заботе о собственном здоровье, заинтересованности и активности в здоровьесбережении. Всё это требует, прежде всего, нового мышления, а точнее – нового сознания, то есть перестройки взглядов на состояние здоровья учащихся.



Являясь одной из существенных характеристик личности учащегося, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

В Кодексе Республики Беларусь об образовании [1], Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь [2], указывается, что одним из приоритетных направлений государственной политики РБ является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни и осознание значимости здоровья как ценности. Поэтому особую актуальность и перспективность приобретает формирование культуры здорового образа жизни у учащихся.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка. Однако педагогическая наука и практика остро нуждается в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни. Анализ литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни. Это отчасти связано с неоднозначностью в истолковании сущности понятия «здоровье», являющегося основной категорией в проблеме здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение

В научно-методической литературе представлено большое количество определений понятия «здоровье». Единого мнения относительно данной дефиниции нет и, вероятно, не может быть. Так Р.М. Баевский, В.В. Колбанов определяют здоровье не как состояние, а как способность к активному самосохранению [3], [4]. Авторы медико-биологических трудов здоровье рассматривают как многомерное явление и выделяют соматический, физический, психический, нравственный, социальный и сексуальный аспекты здоровья.

Достаточно полное определение физического здоровья представлено в работах Г.Л. Апанасенко, Д.Н. Давиденко, которые рассматривают здоровье как состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма [5], [6]. По мнению А.Г. Щедриной, здоровье – это целостное, многомерное, динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [7].

В своих исследованиях ряд авторов предлагают *три уровня здоровья: биологический* – изначально здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов, и, как следствие, максимум адаптации; *социальный* – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; *психологический* – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание её в смысле преодоления (здоровье – не только состояние организма, но и стратегия жизни человека).

Изучение и анализ научно-педагогической литературы позволили выделить *основные подходы* к изучению вопросов здоровья: *медицинский*, когда здоровье рассматривается как совокупность медицинских характеристик, при этом здоровьем считается отсутствие болезней и их симптомов; *биомедицинский* – здоровье определяется как отсутствие болезни либо субъективного ощущения нездоровья; *биосоциальный*, когда здоровье выступает объединяющим фактором биологической и социальной состоятельности личности; *социально-психологический*, когда здоровье является условием и гарантией успешной самоактуализации и реализации личности в социальной, духовной, интеллектуальной, творческой, экономической и трудовой сферах; *ценностно-социальный*, когда здоровье является основополагающей ценностью, необходимой для удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия во всех сферах жизни.

Сопоставляя различные определения сущности здоровья, можно прийти к выводу, что это целостное, многомерное, динамическое состояние человека, проявляющееся в оптимальном сохранении биологических,

психических, физиологических функций организма, обеспечивающее необходимый уровень социальной активности, максимальную продолжительность активной жизни.

В ходе научного поиска было установлено, что проблема здоровья неотделима от множества факторов, влияющих на его состояние. Целесообразно подчеркнуть, что основными факторами, влияющими на здоровье, являются: биологические, социальные и экономические, определяющие образ жизни, а также экологические, культурологические и медицинские, формирующие состояние окружающей среды и здоровья.

Таким образом, потенциал человеческого здоровья зависит от нескольких групп факторов. Из множества факторов, обуславливающих текущее состояние здоровья, наиболее значимы факторы, относящиеся к образу жизни. Считается, что их удельный вес составляет 50–52%. Согласно Ю.П. Лисицину, влияние образа жизни двояко: он или укрепляет (и тогда это здоровый образ жизни), или разрушает (нездоровый образ жизни) [8].

Становится очевидным факт большого влияния на здоровье учащихся их образа жизни. В связи с этим необходимо рассмотреть это понятие более подробно. Различные исследователи по-своему трактуют данный термин. Так С.Л. Рубинштейн в понятие «образ жизни» включает определённый образ действий в единстве и взаимопроникновении с объективными условиями, в которых он осуществляется [9].

По мнению Э.Н. Вайнера, понятие «образ жизни» следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств [10]. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учётом её условий.

Академик Ю.П. Лисицин рассматривает образ жизни как определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни людей, но не вообще деятельности, активности, а совокупности существенных черт её, а также включает в образ жизни **четыре категории**: *уровень жизни* – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека; *качество жизни* – социологическая категория, определяющая степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей; *уклад жизни* – социально-экономическая категория, которая характеризуется сложностью организации организма человека и

многообразием его взаимоотношений с окружающей средой; *стиль жизни* – социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека, т. е. определённый стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности [8].

В литературе выделяются различные подходы к исследованию образа жизни: в зависимости от степени общности объекта исследований (образ жизни общества, класса, коллектива, индивида), уровней жизнедеятельности индивида (социальные, психологические и биологические аспекты образа жизни), специфической предметной области исследований, связанной с профессиональной ориентацией учёного (философские, социологические, экономические, медицинские, экологические, педагогические, этические и другие аспекты), от практической направленности исследований (формирование здорового, семейного, морального и прочих образов жизни). Каждый из этих подходов к решению проблемы образа жизни приводит к определению аналитического пространства исследований, в пределах которого накапливается, развивается и реализуется определённое знание.

Принимая во внимание всё вышесказанное, образ жизни можно определить как биосоциальную категорию, интегрирующую представления об определённом типе жизнедеятельности человека и характеризующуюся его деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Проблеме здорового образа жизни в настоящее время уделяется большое внимание, однако унифицированного подхода к понятию о нём также не обнаруживается. Возникновение категории «здоровый образ жизни», по мнению Н.М. Амосова, связано с отражением жизненного процесса человека в определённых социальных условиях и обусловлено внешними (социальная среда, культура, материально-бытовые и природные условия, которые определяют условия протекания) и внутренними (мотивационно-ценностная сфера личности, её интересы, потребности, отношения, индивидуальные свойства и особенности) факторами [11].

Попытку дать комплексное определение понятию «здоровый образ жизни» предпринимали Ю.П. Лисицин, Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов, его сущность они раскрывают при помощи термина «жизнедеятельность». По их мнению, здоровый образ жизни – это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности

человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия [8], [12].

Такие учёные, как В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, считают, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях и физических упражнениях [13], [14], [15].

При изучении здорового образа жизни выделяют три уровня исследования данной проблемы: теоретический (социально-философский), специально-научный теоретический и специально-научный эмпирический. На социально-философском уровне определяются в наиболее общей форме сущность, структура и динамика здорового образа жизни человека. Изучая общие вопросы здорового образа жизни, учёные-философы разрабатывают теоретические, методологические, мировоззренческие, этические, ценностные и идеологические основания для двух следующих уровней исследования.

На специально-научном теоретическом уровне определяются структурные и динамические аспекты образа жизни в различных отраслях его проявления, а также используется методология отдельных наук. Следовательно, можно говорить о наличии экологических, психологических, педагогических, медицинских, политэкономических, социологических аспектов изучения проблемы здорового образа жизни. С практической точки зрения, исследование ЗОЖ на специально-научном теоретическом уровне является наиболее важным, так как конкретизируется в зависимости от способа его включения в концептуальный аппарат различных наук.

На специально-научном эмпирическом уровне осуществляются практические исследования различных конкретно-научных сторон здорового образа жизни, специальные междисциплинарные исследования образа жизни. Специфической чертой таких исследований является их связь с разнообразием конкретной жизнедеятельности человека.

Проведённый анализ показал, что ЗОЖ – достаточно объёмное и комплексное понятие. Оно включает в себя массу составляющих, характеризующих выполнение учащимся гражданских и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Исходя из вышесказанного, здоровый образ жизни выражает определённую ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и сохранения здоровья. Тем самым он связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Из этого следует огромное значение формирования

здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования учащегося.

По мнению ряда учёных, сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. В связи с этим выделяется культурологический аспект решения поставленной проблемы. Ни одна другая категория не имеет такого количества и разнообразия определений, как «культура». В современной культурологии отражаются различные подходы к рассмотрению сущности данного понятия. Н.Б. Крылова даёт следующее определение: «Культура – это сумма духовных достижений и память человечества; творческое самовыражение людей (результат и процесс творчества); совокупность общезначимых смыслов, знаков и символов; система норм и образцов поведения, бытующих в обществе; основа социального поведения, унаследованная от предыдущих поколений (язык, теоретические идеи, повседневные культурно организованные виды деятельности); способ жизни или жизнедеятельности, а также их контекст; совокупность материальных и духовных ценностей; плотность опыта; достижения личности, приобщаемые ею и приобщающие её к сумме общечеловеческих достижений» [16].

В нашем исследовании в качестве методологических оснований выступает деятельностное понимание культуры. Исторически культура личности рассматривается с позиции деятельности, в ней она преобразуется и развивается. Человеческая деятельность как целостный процесс в полноте своих видов и форм выливается в культуру, порождает культуру, сама становится культурой и оказывает влияние на человека, делая его культурным, определяя структуру его потребностей и структуру способностей. В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказывают, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности [17], [18]. Следовательно, мы имеем основания выделить и рассматривать культуру здорового образа жизни, поскольку соблюдение правил ЗОЖ есть деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Следует подчеркнуть, что культура ЗОЖ как социально-педагогический феномен изучена недостаточно, не сформировалось однозначного подхода в определении данного понятия. Большинство исследователей, не вникая в суть, лишь декларируют значимость культуры ЗОЖ, не определяя условия превращения её в устойчивое личностное образование. В определении сущности чаще всего принимают точку зрения Г.М. Соловьёва, который в своих работах определяет культуру здорового образа жизни личности как социально детерминированную область общей культуры человека, представляющую собой качественное, системное, динамичное её состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций физической культуры, социально-духовных

ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье [19].

Анализ теоретико-методологических основ и основных положений предлагаемых концепций ЗОЖ позволил сделать следующие выводы. Авторы исходят из разных теоретико-методологических подходов и предпосылок, сформировавшихся как в философской, социологической, так и в специальной и психолого-педагогической науке, что обусловлено неодинаковым уровнем развития этих наук в определённое время и замыслом учёных. Общим для всех теорий является использование системного, личностно-ориентированного и деятельностного методологических подходов. Большинство теоретиков при научном обосновании положений своей концепции исходят из целостного понимания сущности феномена человека, сущности и многоаспектности, целостности его здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и ЗОЖ. Из факторов здоровья многие учёные учитывают наследственно обусловленные психофизиологические особенности обучающихся. Авторы концепций сходятся в том, что образ жизни человека – ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять. Из основных принципов обеспечения здоровья обучающихся в данных теориях сделан акцент не только на принципах сохранения, укрепления, но и на формировании здоровья через приобщение человека к ЗОЖ. Однако сущность самого феномена «здоровый образ жизни», слагаемые образа жизни, содействующего здоровью, в разных теориях трактуются по-разному. В целом в предлагаемых теоретических исследованиях используются разнообразные научные подходы к разработке теории ЗОЖ, что во многом обусловлено возрастными особенностями обучающихся, в отношении которых проводятся исследования, системой их биологических, социальных и духовных потребностей.

Нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Повреждающее действие гипокинезии доказано многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями. В современной жизни человечества трудно найти более распространённую сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заклучая в себе гуманистические функции, благородное духовное содержание, современный спорт, тем не менее, не лишён и ряда негативных тенденций в своём развитии. Когда речь заходит о влиянии на здоровье спорта, направленного на достижение высоких результатов, мнения исследователей далеко не столь однозначны, ибо гиперкинезия при определенных условиях также может оказаться опасной для здоровья, способствуя развитию перенапряжения, переходных и предпатологических состояний [20], [21].

На протяжении многих лет преобладало мнение, что спорт и здоровье являются синонимами. Долгое время были непопулярны рассуждения о каких-либо патологических изменениях в состоянии здоровья спортсменов, развивающихся в результате спортивной деятельности. Вместе с тем, анализ влияния активных занятий спортом на здоровье показывает, что оздоровительный потенциал спорта не реализуется автоматически. Более того, занятия спортом могут привести к целому ряду негативных явлений: ухудшение состояния здоровья, стрессы, травматизм и инвалидизация, которые давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов.

За последнее время заметно возросло количество случаев серьёзных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. По данным ряда авторов, доля людей с различного рода заболеваниями, занимающихся спортом, значительно увеличилась и колеблется от 10% до 40%, чаще всего в пределах 30% [21], [22], [23]. Профессионализм и коммерциализация в спорте поставили спортсменов в условия жёсткого прессинга подготовки и высоких требований к уровню функциональной подготовленности. Основой современного спорта является систематическое подтверждение должных спортивных результатов и планирование возможностей их улучшения. Однако тренировочные и соревновательные нагрузки часто превышают физические возможности спортсменов, стремящихся к достижению максимальных спортивных, социальных и материальных результатов. Достичь высоких результатов, освоив огромные объёмы работы без издержек для здоровья, не представляется возможным. Усталость и перенапряжение, накапливающиеся по мере увеличения спортивного стажа и роста квалификации, приводят к тому, что высококвалифицированные спортсмены рассматриваются в настоящее время как группа риска. Здоровье имеет для спорта особое значение, ибо оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а тем самым на спортивную работоспособность и результаты. Здоровье – одно из основных составляющих в сфере достижения спортивных результатов. Оно формирует структуру и функции организма спортсмена. В ходе длительной физической деятельности спортсмена возникает очень тесная связь между уровнем его функциональной подготовленности к достижению высших результатов в конкретном виде спорта и здоровьем [21], [23].

Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Особое значение в поддержании высокой функциональной работоспособности на протяжении многих лет тренировки без нарушений состояния здоровья имеет здоровый образ жизни спортсменов. Высокие спортивные результаты требуют постоянного и обязательного соблюдения режима спортсмена: чёткого распорядка дня, правильного распределения времени работы, отдыха, питания и сна,

повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма. Правильный режим – обязательное условие роста спортивного результата каждого спортсмена в процессе многолетней тренировки. Спортсмены, соблюдающие личный режим и правила гигиены, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют их долгие годы при отличных результатах. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов.

Поэтому научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач учебно-воспитательного процесса спортивных школ. В связи с этим формирование культуры здорового образа жизни среди спортсменов становится актуальным и перспективным направлением образовательной практики.

Выводы

Изложенные данные свидетельствуют о необходимости значительного усиления внимания к образу жизни спортсменов и, в частности, к соблюдению ими норм и правил культуры ЗОЖ. Таким образом, вектор педагогических исследований должен быть направлен на поиск эффективных путей и способов поддержания здоровья спортсменов. Задача состоит в том, чтобы помочь юному спортсмену выработать индивидуальный стиль здорового образа жизни с учётом влияния на организм интенсивных физических нагрузок и соревновательной деятельности. Следовательно, возникает необходимость в формировании особого вида культуры ЗОЖ, учитывающей специфику жизнедеятельности учащихся, активно занимающихся спортом.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года : одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года. – Минск, 2011. – 352 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь (приложение к постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14 декабря 2006 г. №125). – Минск, 2007. – 18 с.
3. Баевский, Р.М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека: учеб.-метод. пособие : в 2 ч. / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, А.Л. Максимов. – Магадан : СВНЦ ДВО РАН, 1996. – Ч. 1. – 55 с.
4. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – 2-е изд. – СПб. : Деан, 2000. – 253 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 79 с.
6. Давиденко, Д.Н. Здоровье и его компоненты / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко // Проблемы формирования здорового образа жизни

населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 окт. 1997 г. / Бел. гос. акад. физ. культ. ; редкол. : М.Ю. Юспа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 1997. – С. 207–208.

7. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 136 с.

8. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.

9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.

10. Вайнер, Э.Н. Адаптивная физическая культура: крат. энцикл. словарь : учеб. пособие для вузов по специальностям «Адаптив. физ. культура» и «Физ. культура» / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. – М. : Флинта : Наука, 2003. – 144 с.

11. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

12. Изуткин, Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – №5. – С. 12–19.

13. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22–26.

14. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.

15. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.

16. Крылова, Н.Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000. – 272 с.

17. Бенин, В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития педагогической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.Л. Бенин ; Башк. гос. пед. ин-т. – Екатеринбург, 1996. – 40 с.

18. Коган, Л.Н. Теория культуры / Л.Н. Коган. – Екатеринбург : УГУ, 1993. – 238 с.

19. Соловьёв, Г.М. Культура здорового образа жизни: теория, методика, системы : учеб. пособие / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М. : Илекса, 2009. – 431 с.

20. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо [и др.]. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1991. – 334 с.

21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.

22. Коваленко, Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №5. – С. 22–29.

23. Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В.А. Медик. – М. : Медицина, 2001. – 144 с.

THE CULTURE OF A HEALTHY IMAGE OF SPORTSMAN'S LIFE AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

V.V. Klinov, V.A. Koleda

Summary. The article analyzes such categories as "health", "lifestyle", "healthy lifestyle". The importance of culture of a healthy way of life for the students who are engaged in sports is revealed. The necessity of observing the norms and requirements of a healthy way of life by the sportsmen is presented.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК В ГРУППЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И.В. Клинова

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки гандболисток в группах повышения спортивного мастерства. Представлена программа сдвоенного годичного цикла образовательного процесса в группе повышения спортивного мастерства по гандболу, направленная развитие скоростно-силовой подготовки.

Введение

В последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии мирового гандбола, из которых наиболее существенными являются: увеличение темпа игры, увеличение количества выполняемых технических приёмов, возрастание физических нагрузок [1, 3]. Это приводит к необходимости поиска и совершенствования средств и методов спортивной тренировки гандболистов.

Гандбол характеризуется высокой интенсивностью перемещения, постоянной дифференцировкой движений в пространстве, места нахождения партнера, соперника, бросками, передачами, приемами мяча с разной скоростью и силой, что активизирует уровень восприятия различных анализаторов [2]. Большинство технических приемов в гандболе, как по форме движений, так и по характеру мышечных действий можно отнести к группе скоростно-силовых упражнений. Высокое развитие скоростно-силовых качеств положительно влияет на все виды

подготовленности гандболистов, на их способность к концентрации усилий в пространстве и во времени, скорость выполнения технических действий, отвечающих функциональным возможностям организма и опорно-двигательного аппарата [1, 4].

Исходя из вышесказанного, нам представляется, что пристального внимания специалистов заслуживает скоростно-силовая подготовка гандболиста как один из доминирующих факторов тренировочно-соревновательной деятельности.



Результаты исследования и их обсуждение

Целенаправленная скоростно-силовая подготовка гандболистов позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, обеспечить фундамент специальной физической подготовленности гандболистов, при этом на этапе спортивного совершенствования необходим «дифференцированный подход» при развитии скоростно-силовых качеств спортсменов различной игровой специализации.

Построение, планирование, управление системой подготовки гандболистов должно быть научно обоснованным, учитывать задачи, условия работы, преемственность, новые достижения и инновационные перспективы.

Сохраняется необходимость дальнейшего совершенствования концепции периодизации годичной подготовки – пересмотра отдельных теоретических положений, разработки перспективных технологических

решений, опирающихся на достоверные научные знания. Возникает достаточно выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности и соревновательной деятельности гандболистов и недостаточной разработанностью существующей системы построения годичной подготовки в группах спортивного совершенствования. Вследствие этого сформулирована проблема – как повысить эффективность развития скоростно-силовых качеств в годичной подготовке гандболистов.

В основе развития скоростно-силовых качеств лежит специфический механизм двигательной функции человека, формирующийся под воздействием различных специальных средств, адекватных прыжковым упражнениям и метаниям. Из арсенала специальных средств, направленных на повышение уровня развития спортивно-силовых качеств (особенно прыгучести), одним из наиболее эффективных упражнений является спрыгивание с высоты с последующим активным выпрыгиванием вверх или вперед [2].

В ряде исследований [2, 3, 4] рассматриваются различные аспекты методики воспитания скоростно-силовых качеств у гандболистов. Для оценки скоростно-силовых возможностей спортсменов наиболее распространенными тестами являются прыжки и метания (прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног с места, метание набивного мяча, метание ядра и др.). Критериями оценки скоростно-силовых показателей, при этом, являются результаты прыжка в длину или вверх с места, метание набивного мяча и др. Многие авторы считают, что упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств, должны по своей структуре и характеру выполнения соответствовать соревновательному упражнению [1, 4]. Положительного эффекта при развитии скоростно-силовых качеств можно добиться с помощью упражнений с различными отягощениями. В беговой подготовке эффективными средствами скоростно-силовой подготовки являются специальные упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением; отягощением на поясе, руках, ногах. Упражнения, в которых преодолевается тяжесть собственного веса в различных затрудненных условиях; бег в гору, бег по песку и воде, гимнастическим матам, бег против ветра, бег с сопротивлением партнера, других тормозных устройств, резиновых амортизаторов и др.

На основе анализа теоретико-методических исследований и игровой практики была разработана программа сдвоенного годичного цикла подготовки гандболистов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства (таблица).

Реализация программы годичной подготовки подразумевает применение следующей методики, обеспечивающей гибкие, индивидуально адресованные и коллективно (групповые и командные взаимодействия) реализуемые управляющие воздействия.

Первый цикл, как и второй состоит из трех периодов. В подготовительном периоде целесообразно выделить два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Таблица – Программа сдвоенного годового цикла образовательного процесса в группе повышения спортивного мастерства по гандболу

Периоды							
Подготовительный		Соревновательный	Переходный	Подготовительный		Соревновательный	Переходный
Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап			Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап		
Сентябрь-октябрь	Ноябрь-февраль (2 недели)	Февраль (третья неделя)	Февраль (последняя неделя)	Март (первая неделя)	Март (три недели) – апрель (три недели)	Апрель (последняя неделя)	Май
Педагогический контроль							

На общеподготовительном этапе работы создаются предпосылки для последующего приобретения спортивной формы. На нем ставятся следующие конкретные задачи:

1. На основе занятий разнообразными физическими упражнениями должен быть обеспечен общий подъем уровня развития физических качеств студентов: выносливости, скорости, силы, ловкости.
2. Обучение технико-тактическим действиям.
3. Обеспечение целеустремленности у студентов в выполнении предстоящей тренировочной работы и развитие волевых качеств.

Основной и определяющей задачей общеподготовительного периода является общефизическая подготовка. Используя широкий круг средств из различных видов спорта

Главным средством общеподготовительного этапа являются упражнения из других видов спорта. В тренировке студентов используются атлетическая гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол. Несмотря на то, что само название периода утверждает главную цель – общая физическая подготовка, здесь также должны найти средства специальной физической подготовки. К ним относятся упражнения с мячом: ловля его, передачи. В нем используются и основы тактики (обучение индивидуальным, групповым, командным действиям)

Программа специальноподготовительного этапа реализуется, учитывая ведущее проявление скоростно-силовых способностей, в

частности взрывной силы, прыгучести, а также специфических координаций гандболиста, предусматривается введение в учебно-образовательный процесс тренировочных заданий, направленных на развитие вышеуказанных качеств и способностей. На этом этапе в число первоначально изучаемых технических действий включаются простые индивидуальные учебные задания в передвижениях, приемах мяча, подачах мяча; поддержание интереса к закреплению и совершенствованию двигательных действий связывается с пропорциональным соотношением учебных заданий строго-регламентированного характера, соревновательного упражнения в пользу учебных заданий игрового характера.

В первом соревновательном периоде студентки принимают участие в первенстве университета. На второй соревновательный период запланированы главные соревнования сезона – Республиканская универсиада.

В переходном периоде решаются задачи лечения и профилактики травм и заболеваний, полноценного физического и особенно психического восстановления, а также поддержание на определенном периоде подготовленности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного цикла. Основное содержание составляют условия и средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения, широко не применявшиеся в предшествующей подготовке.

На основе тренировочных заданий были разработаны варианты занятий по формированию приоритетных скоростно-силовых качеств студентов-гандболистов, в основу были положены данные временных и динамических характеристик опорных реакций в специализированных прыжковых упражнениях гандболиста [2, 4]. Используются легкоатлетические упражнения спринтерской подготовки, прыжковые и беговые упражнения по песку, в гору, упражнения на тренажерах, позволяющие повысить скоростно-силовую и силовую потенциал мышечных групп, включенных в процесс игровой деятельности. Была разработана педагогическая методика, предусматривающая в осенний период подготовки блочно-модульное включение тренировочных заданий у гандболистов-студентов группы повышения спортивного мастерства в соотношении 70% к 30% в пользу заданий скоростно-силового характера в сравнении с заданиями технической направленности; предполагалась определенная концентрация действий по развитию взрывной, скоростной силы, прыжковой выносливости, специфических координаций и пространственных ориентаций. В весенний период был применен вариант блочно-модульного построения тренировочных заданий в размерности 60% к 40% в пользу заданий скоростного характера в сравнении с заданиями технической направленности. В предсоревновательной трехнедельной подготовке изменилось соотношение заданий как 80% на 20% в пользу заданий технико-тактической направленности. Таким

образом, был разработан вариант построения педагогического процесса с акцентированным опережающим развитием скоростно-силовых качеств, скоростной подготовленности и специфических координаций.

Подбор средств скоростно-силовой подготовки гандболисток осуществлялся по так называемому методу сопряженного воздействия, то есть так, чтобы концентрация мышечных усилий, прежде всего, происходила в специфических для гандбола условиях и была бы идентична характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий. Так, в упражнениях прыжкового характера в основном ставилась задача увеличения высоты и длины прыжка, а также стартовой скорости и частоты движений ног. Направленность этих упражнений определяется задачей развития концентрации толчковых усилий, главным образом мышц стопы и голени, а также мышц, обеспечивающих быстрое сгибание и разгибание ног.

В особой зависимости от развития силы мышц плечевого пояса, рук и туловища находится выполнение бросковых упражнений, где решается задача силы броска и дальности передачи. С увеличением объема упражнений с повышенными отягощениями понижается степень необходимой для усвоения координации бросковых движений, так как увеличивается время режима работы основных групп мышц. А чрезмерное увлечение упражнениями с облегченными снарядами приводит к снижению развития силы мышц.

Для развития скоростно-силовых способностей гандболисток, наряду с методом сопряженного воздействия, подбор упражнений осуществляется также по методу направленных мышечных нагрузок, который содействует специфическому развитию мышечных групп применительно к упражнениям броскового и прыжкового характера.

В системе средств скоростно-силовой подготовки широкое распространение получили “ударные” упражнения прыжкового и броскового характера. Суть этих упражнений состоит в том, что для проявления скоростно-силовых способностей используется кинетическая энергия падения тела или тренировочного снаряда (бег прыжками, прыжок вверх после прыжка в глубину). Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения.

Выводы

Таким образом, разработанные теоретико-методические основы скоростно-силовой подготовки гандболисток групп повышения спортивного мастерства и их практическая реализация в учебно-тренировочный процесс обеспечат эффективное развитие у них скоростно-силовых качеств и будут способствовать повышению эффективности игровых действий гандболисток, общей результативности их выступлений в соревнованиях.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешин, И.Н. Совершенствование методики развития специальной выносливости квалифицированных гандболистов в подготовительном периоде / И.Н. Алешин, К.С. Дубинин // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 17–21.
2. Гандбол в системе физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Брест. гос. техн. ун-т. – Брест : БрГУ, 2013. – 18 с.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : [учеб.-метод. пособие] / В.Я. Игнатьева. – М. : Совет. спорт, 2013. – 287 с.
4. Шестаков, М.П. Гандбол. Тактическая подготовка / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE SPEED-POWER TRAINING OF THE FEMALE HANDBALL PLAYERS IN THE ADVANCED TRAINING GROUPS

I.V. Klinova

Summary. The article describes various methods of preparation for the handball players in the advanced training groups. The program of the double year cycle of the educational process in advanced training groups which is directed towards the development of speed-strength training is introduced.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

В.А. Конопацкий

Аннотация. В статье рассматривается анализ соревновательной деятельности юных борцов 12–13 лет в годичном цикле тренировки на основе результатов выступления в спортивных соревнованиях различного уровня. Представлены эффективные средства скоростно-силовой направленности, которые могут использоваться при построении учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Введение

Вопросы, связанные с подготовкой юных спортсменов, в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. От того, насколько рационально будут решены вопросы

тренировки в молодом возрасте, от уровня развития физических качеств, процесса начального становления технического мастерства во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства, формируются основные двигательные способности для занятий спортивной борьбой, создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов.

Современные мировые достижения в спортивной тренировке единоборцев настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка юных спортсменов-единоборцев является одной из главных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа спортивной борьбы в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса и от того насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах А.А. Гужаловского, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Н.Г. Озолина, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина и других специалистов. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1], [3], [4], [8–10].

Спортивная борьба характеризуется значительным объемом нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательных реакций и силе, к способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимальной возможной скоростью.

Шахмурадов Ю.А. выделяет быстроту как способность совершать действия в возможно короткий отрезок времени. Борец, действия которого быстрее, чем у соперника, даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество. Высоких достижений в борьбе добиться невозможно без хорошо развитого качества быстроты [11].

Туманян Г.С. утверждает, что при выполнении быстрых движений первый борец будет опережать своего соперника за счет более высокой скорости нарастания усилий. Если борцы вошли в обоюдный разноименный захват туловища с рукой, то больших значений к критическому моменту достигнет тот из них, у кого выше показатель

взрывной силы, что позволит ему раньше оторвать соперника от ковра и выполнить, например, бросок прогибом [1].

Платонов В.Н. считает, что работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть разделена на два взаимосвязанных этапа: этап дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (время реакции, время одиночного движения, частота движений и др.) и этап интегрального совершенствования, на котором происходит объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер [6].

В ходе соревновательной схватки, поддерживая ее высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению соперника, борец должен уметь эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы борьбы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать скоростно-силовые способности борца, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежными и эффективными техникой и тактикой спортивной борьбы, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

Результаты исследований и их обсуждение

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на необходимость совершенствования скоростно-силовой подготовки юных единоборцев в учебно-тренировочном процессе. Так, при проведении исследования выступления юных единоборцев на спортивных соревнованиях (различного уровня) по греко-римской борьбе в Республике Беларусь было установлено, что юные спортсмены, проигравшие соревновательную схватку по баллам 4/0, 5/0, 8/0 обладают недостаточным уровнем в совершенствовании скоростно-силовой подготовки, что в свою очередь требует поиска более эффективных средств и методов спортивной подготовки.

Таким образом, недостаточная эффективность в совершенствовании скоростно-силовой подготовки юных единоборцев приводит к снижению результативности тренировочной деятельности, что в свою очередь является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях.

Поэтому постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной

подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к спортивной борьбе. Одним из условий повышения требований к учебно-тренировочному процессу юных борцов являются эффективно разработанные средства скоростно-силовой направленности, где используются упражнения силовой направленности в сочетании с высокой скоростью выполнения отдельных упражнений.

Средствами развития *скоростно-силовой* подготовки юных борцов являются:

- упражнения с отягощением веса собственного тела (приседания, подтягивания, отжимания, прыжки, лазание по канату, поднимание ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (гантели, штанга, набивные мячи);

- с сопротивлением (сопротивление партнера, эспандер, амортизатор).

Упражнения скоростно-силового характера должны составлять упражнения с партнером:

- приемы и контрприемы на опережение из различных ситуаций;
- выполнение связок и различных комбинаций в высоком темпе;
- схватки и упражнения, проводимые с заданием на опережение действия соперника. Схватки проводятся с партнером меньшего веса с максимальной быстротой.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Для развития элементарных форм быстроты в борьбе используются гимнастические упражнения, акробатические элементы, спортивные игры, бег на короткие дистанции, толчки и рывки штанги и т.д.

Также одной из рациональных форм совершенствования скоростно-силовой подготовки является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха. Круговая тренировка – основной метод развития скоростно-силовой выносливости, тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. Для каждого упражнения может отдельно определяться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз.

Круговая тренировка дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Круговой метод – один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляют комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнений (станции).

Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке.

Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями, время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с интервалами отдыха между упражнениями, которые использовались в круговой тренировке. В круговую тренировку юных борцов необходимо включать следующие упражнения:

- лазание по канату (с помощью и без помощи ног);
- напрыгивания на высоту 0,5 м;
- жим штанги лежа;
- разгибание и сгибание туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле», ноги закреплены;
- из исходного положения стоя, захватив двумя руками конец грифа штанги перемещение ее в левую и правую стороны;
- поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания;
- броски манекена прогибом (вес манекена $2/3$ от веса спортсмена);
- упражнения с резиновым жгутом на подвороты различных бросков;
- упражнения со скакалкой.

Выводы

Таким образом, применение средств скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе юных борцов будет способствовать совершенствованию физических качеств, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов, достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Зациорский, В.М. / Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: «Астрель», 2002. – 864 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804 с.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. II. Кинезиология и психология. – 280 с.
8. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
9. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
10. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
11. Шахмурадов, Ю.А. • Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

SPEED-POWER TRAINING IN EDUCATION OF THE YOUNG COMBAT SPORTSMEN

V.A. Konopacky

Summary. The article analyzes the competitive activity of the young fighters in the age of 12-13 in a one-year cycle of training based on the results of the performance in sports competitions of various levels. Effective means of speed-power orientation that can be used in the development of the training process of young athletes are presented.

ФОРМИРОВАНИЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.М. Кошман

Аннотация. В статье рассматривается процесс формирования акмеологической компетентности будущего учителя физической культуры. Раскрыты сущность и структура акмеологической компетентности будущего учителя физической культуры, определены концептуальные основания ее формирования. Представлена методика формирования акмеологической компетентности будущего учителя физической культуры и обоснована ее эффективность.

Введение

С наступлением информационного общества актуализируется проблема становления и развития педагогического профессионализма специалистов отрасли физической культуры и спорта. На основе рефлексии результатов научно-теоретических исследований в области высшего профессионального физкультурного образования можно сделать вывод о том, что сегодня в физкультурных учреждениях высшего образования (далее – УВО) и на факультетах физической культуры должен осуществляться процесс подготовки специалиста нового типа (мыследеятельностного) – профессионала, способного к проектному построению своей деятельности, критериальному творчеству, методологически готового к личностно профессиональному развитию в современном обществе [1]. В последние десятилетия очень интенсивно развивается наука о вершинах профессионализма зрелой личности «Акмеология». Отметим, что в ряде педагогических вузов России уже введены и ведутся исследования по преподаванию курса «Основы акмеологии». По мнению авторов, в профессиональной подготовке будущих специалистов необходимо обращать внимание на: развитие творческого потенциала человека; создание фундамента для становления и развития педагогического мастерства; формирование основ нормативной структуры творческой педагогической деятельности. Рефлексия нормативного социально-экономического и образовательного пространства показала возрастающую актуализацию проблемы продуктивного личностно-профессионального развития и роста профессионализма физкультурных кадров, в том числе и будущих учителей физической культуры, тренеров в регламентирующих документах различного уровня. В данных обстоятельствах очевидна актуальность формирования акмеологической компетентности у будущих учителей физической культуры в системе высшего профессионального физкультурного образования. Сформированность акмеологической

компетентности будущего учителя физической культуры обеспечит способность к продуктивному личностно-профессиональному развитию, ориентированному на достижение вершин педагогического профессионализма, а также обеспечит решение задачи профессиональной деятельности по осуществлению профессионального и личного самообразования, проектированию образовательного маршрута, академической и профессиональной карьеры.

Результаты исследования и их обсуждение

Акмеологическая компетентность будущего учителя физической культуры это – интегративное качество личности, выражающееся в способности проектировать, осуществлять и рефлексировать поступательно-продуктивное личностно-профессиональное развитие, направленное на достижение вершин педагогического профессионализма. Структура акмеологической компетентности будущего учителя (далее – АКБУ) представлена мотивационным, познавательным, ценностно-смысловым, операциональным, со-бытийным и рефлексивно-управленческим компонентами. Каждый компонент в структуре АКБУ не является абсолютно независимым. Он органически взаимосвязан с другими компонентами, имеет определенное место в общей структуре и выполняет определенную функцию. АКБУ как системный педагогический объект выполняет побудительно-стимулирующую, когнитивную, проектировочную, нормативно-регулятивную, развивающую функции, а также функцию достижения и успеха. В системе высшего профессионального физкультурного образования качество владения акмеологической компетентностью выражается в трех уровнях ее сформированности: адаптивном, нормативном и продуктивном [2].

Педагогическая методика (совокупность форм, средств, методов, способов и приемов для систематического, последовательного, наиболее целесообразного проведения какой-либо работы) является сегодня одним из наиболее распространенных и эффективных педагогических средств формирования различных компетентностей будущих специалистов в УВО. В связи с этим нами была разработана и апробирована методика формирования АКБУ (на примере будущего учителя физической культуры). Методика рассчитана на I–VIII семестры обучения в университете в соответствии с типовым учебным планом, учебными программами и программами преддипломной практики для специальности 1-03 02 01 Физическая культура [3].

Методика формирования АКБУ базируется на концептуальных основаниях, которые выступают абстрактными нормами, регламентирующими логику и содержание процесса формирования АКБУ. Целевая направленность проектируемого образовательного процесса заключается в формировании нормативного уровня АКБУ. Аксиологическими ориентирами его «запуска» в УВО выступают

социальные (в контексте университетского образования), профессиональные и личностные ценности. Теоретическими закономерностями, нормирующими механизм его реализации в целостном образовательном процессе УВО, выступают: психологический механизм «интериоризации – экстериоризации», теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин). Наиболее адекватной педагогической моделью процесса формирования АКБУ является контекстное обучение (А.А. Вербицкий) и теоретико-методологические положения психолого-педагогической подготовки будущего учителя [4]. Методологической основой данного процесса являются акмеологический (принципы: развития, перевода потенциального в актуальное, вершинности), личностно-деятельностный (принципы: активности, субъектности и субъективности, рефлексии), компетентностный (принципы: интегративности, универсальности, практико-ориентированности) подходы и принципы, которые их конкретизируют.

Организационно-процессуальные характеристики методики формирования АКБУ представлены в следующих аспектах:

– основные этапы методики: диагностико-мотивационный (диагностика исходного уровня сформированности АКБУ, пропедевтика и формирование потребностно-мотивационной сферы личности (акмеомотивации и мотивации на овладение АКБУ)); информационно-аксиологический (усвоение акмеологических, рефлексивных и профессионально-педагогических знаний, актуализация ценностно-смысловой сферы личности, формирование акмесамосознания); деятельностно-практический (формирование групп умений акмеологической деятельности); рефлексивно-оценочный (развитие рефлексивных умений, систематизация и дальнейшее развитие полученных ранее студентами знаний и умений, диагностика уровня сформированности АКБУ после педагогического эксперимента);

– процессуальные характеристики (средства, методы, формы, приемы, процедуры и т.д.) определены для каждого этапа методики, исходя из его специфики, и ориентированы на достижение цели этапа (подэтапа) и заданных промежуточных результатов и продуктов на этапе, а также цели, результатов и продуктов методики в целом;

– содержание деятельности в методике представлено акмеологизацией социально-гуманитарных, общенаучных и общепрофессиональных, специальных учебных дисциплин, факультативным курсом «Акмеологическая компетентность будущего учителя», акмеологизацией производственной практики, акмеологизацией воспитательной и научно-исследовательской работы;

– научно-методическое обеспечение методики формирования АКБУ включает: научное обеспечение (научно-теоретическое и научно-методологическое), методическое обеспечение (учебно-методическое

обеспечение деятельности студентов, методическое обеспечение деятельности преподавателей).

Рассмотрим результаты опытно-экспериментальной работы по формированию акмеологической компетентности будущего учителя физической культуры, которая осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил в 3 этапа (констатирующий, формирующий, контрольный) в течение 4-х лет (2013-2017 гг.).

Экспериментальной работой было охвачено 87 студентов (будущих учителей физической культуры), обучающихся на первой ступени получения высшего образования по специальности 1-03 02 01 – Физическая культура. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 44 студента УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», контрольную (КГ) – 43 студента УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Контроль за динамикой формирования акмеологической компетентности у будущих учителей в процессе опытно-экспериментальной работы осуществлялся в двух реперных точках: конец I семестра и середина VIII семестра, что позволило проследить процесс формирования АКБУ в КГ и ЭГ в течение всего периода обучения в учреждениях высшего образования. Сбор экспериментальных данных осуществлялся из трех взаимодополняющих источников: формализации оценок экспертов («L» данные), анализа продуктов деятельности («T»-данные) и изучения самооценок («Q»-данные) [5, с. 47]. Данные опытно-экспериментальной работы обрабатывались с использованием программы STATISTICA 7.0, предназначенной для анализа статистической информации.

С целью измерения уровня сформированности АКБУ на констатирующем этапе педагогического эксперимента применялась специально разработанная комплексная анкета, включающая самооценку всех компонентов АКБУ, разработанная на основе определенных критериев и показателей [2]. Распределение студентов в ЭГ и КГ по уровню сформированности АКБУ на констатирующем этапе эксперимента представлено на рисунке 1.

На основе анализа полученных результатов было определено, что статистических различий между КГ и ЭГ до педагогического эксперимента по уровню сформированности АКБУ не было ($p > 0,05$) (определение различий между КГ и ЭГ по уровню сформированности АКБУ осуществлялось с помощью U-критерия (Манна-Уитни)). Установление данного обстоятельства является необходимым и обязательным условием организации и проведения педагогического эксперимента. Это позволит осуществить коррекцию проектируемого образовательного процесса на основе полученных данных, а также получить объективные результаты о

динамике формирования АКБУ в ходе экспериментальной методики (ЭГ) и традиционного образовательного процесса (КГ) в УВО.

С целью измерения уровня сформированности АКБУ на контрольном этапе педагогического эксперимента применялся следующий диагностический инструментарий: комплексная анкета самодиагностики, включающая самооценку всех компонентов АКБУ, педагогические тесты и экспертная оценка.

Рассмотрим распределение студентов в ЭГ и КГ по уровню сформированности АКБУ на контрольном этапе педагогического эксперимента, представленное на рисунке 2.

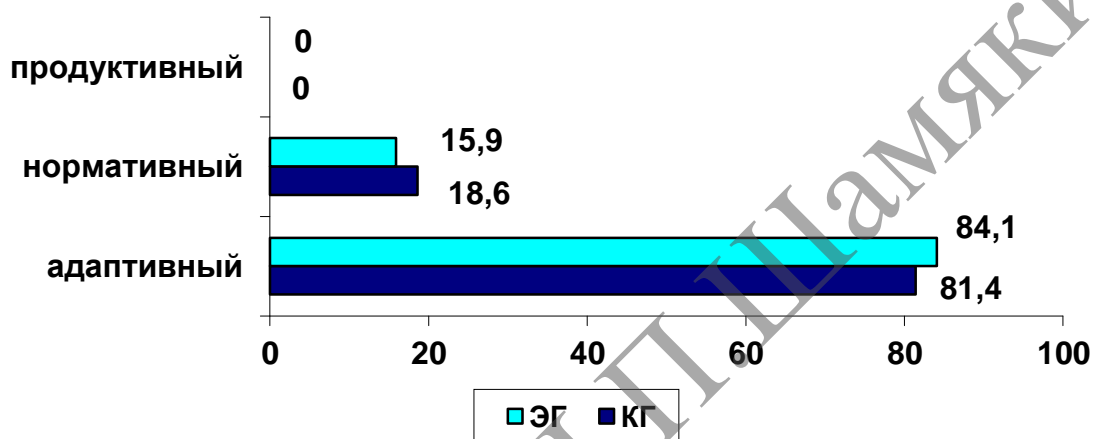


Рисунок 1. – Распределение студентов КГ и ЭГ по уровню сформированности АКБУ на констатирующем этапе эксперимента (в %)

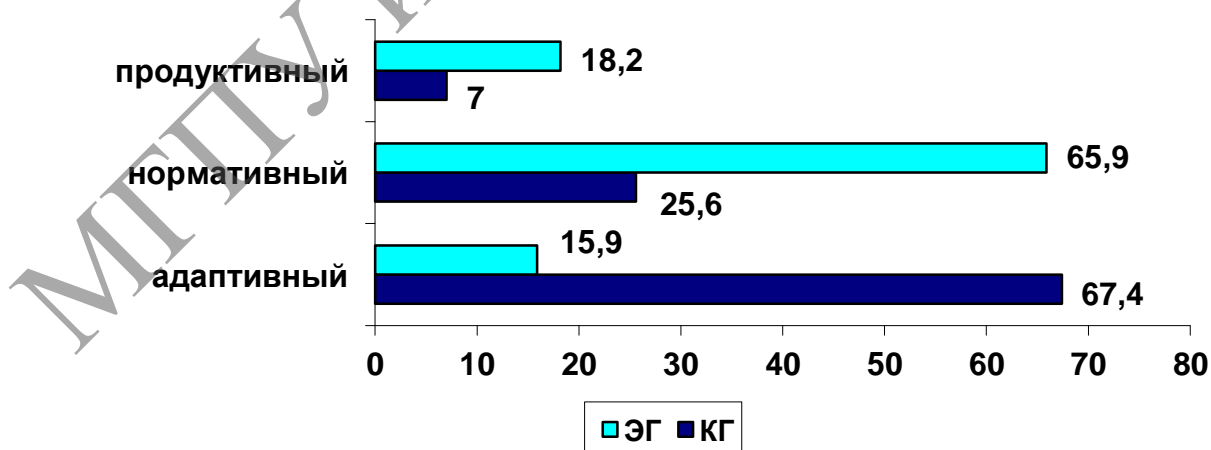


Рисунок 2 – Распределение студентов КГ и ЭГ по уровню сформированности АКБУ на контрольном этапе эксперимента (в %)

Как свидетельствуют полученные результаты, в КГ и ЭГ за время формирующего эксперимента на всех уровнях произошли изменения в сформированности АКБУ (таблица 1). Исходя из анализа полученных данных, в КГ за время педагогического эксперимента наибольший сдвиг произошел на адаптивном уровне (14%), на нормативном и продуктивном уровнях также произошел несущественный сдвиг (по 7%). На адаптивном уровне все же осталось достаточно большое количество студентов (67,4%), что позволяет сделать вывод о недостаточной эффективности традиционной модели обучения, направленной на формирование АКБУ.

Таблица 1– Динамика сформированности АКБУ в ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента (в %)

Уровни сформированности АКБУ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%		%	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Продуктивный	0	18,2	0	7
Нормативный	15,9	65,9	18,6	25,6
Адаптивный	84,1	15,9	81,4	67,4

Что касается ЭГ, то в ходе педагогического эксперимента там произошли значительные положительные изменения. Количество студентов, имеющих нормативный уровень сформированности АКБУ, увеличилось на 50%. На продуктивном уровне прирост составил 18,2%. Судя по снижению количества студентов, находящихся на адаптивном уровне (с 84,1% до 15,9%), можно сделать вывод, что 68,2% студентов ЭГ повысили уровень акмеологической компетентности (нормативный и продуктивный).

Сопоставление полученных данных показывает, что после педагогического эксперимента в КГ на адаптивном уровне находятся 67,4% будущих учителей физической культуры, а в ЭГ только – 15,9%. Нормативный уровень в КГ имеют 25,6% студентов, а в ЭГ это количество значительно больше – 65,9%. Такая же ситуация отмечается и на продуктивном уровне, где в КГ находится 7% будущих учителей физической культуры, а в ЭГ – 18,2%. Для определения статистической значимости полученных результатов был рассчитан коэффициент Манна-Уитни. Полученные данные свидетельствуют, что имеются существенные статистические различия между КГ и ЭГ в уровне сформированности АКБУ в пользу ЭГ (при $p < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показывает, что актуальность проблемы формирования АКБУ в системе высшего профессионального физкультурного образования только возрастает,

несмотря на то, что именно в этой области подготовки педагогических кадров имеются существенные научные результаты и продукты по формированию АКБУ.

На основании полученных результатов можно утверждать, что разработанные научно-теоретические и концептуальные основания формирования АКБУ являются эффективными и выступают абстрактными нормами, регламентирующими проектирование экспериментальной педагогической методики. Полученные результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что применение разработанной методики формирования АКБУ, состоящей из диагностико-мотивационного, информационно-аксиологического, деятельностно-практического и рефлексивно-оценочного этапов, в образовательном процессе УВО позволяет значительно повысить уровень сформированности акмеологической компетентности у будущих учителей.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие для студентов высшей школы / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.
2. Кошман, Д. М. Теоретическая модель акмеологической компетентности будущего учителя / Д.М. Кошман // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – № 11. – С. 48–56.
3. Образовательный стандарт высшего образования. Первая ступень. ОСВО 1-03 02 01-2013 Специальность 1-03 02 01 Физическая культура. – Минск : М-во образования Республики Беларусь, 2013. – 33 с.
4. Жук, О. Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход / О. Л. Жук. – Минск : РИВШ, 2009. – 336 с.
5. Пунчик, В. Н. Технология планирования педагогического эксперимента / В. Н. Пунчик // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – № 9. – С. 43–49.

FORMATION OF THE ACMEOLOGICAL COMPETENCE IN FUTURE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

D.M. Koshman

Summary. The article deals with the process of formation of the acmeological competence of a future PE teacher. The essence and the structure of the acmeological competence of a future PE teacher are revealed, various conceptual bases of its formation are defined. The technique of formation of the acmeological competence of a future PE teacher is presented and its effectiveness is proved.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРОТЕХНИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Г. Кошман

Аннотация. В статье рассматривается проблема сущностных характеристик игротехнической компетентности будущих спортивных педагогов. Дано ее определение и выделены основные структурные компоненты: потребностно-мотивационный, когнитивный, аксиологический, праксиологический, творческий, социально-кооперативный и рефлексивный. Показаны педагогические возможности игровых технологий в профессиональном физкультурном образовании.



Введение

В становящемся информационном обществе система образования нуждается сегодня в педагогических кадрах, отличающихся не только высоким уровнем гражданственности, культуры и профессиональной компетентности, но и конкурентоспособностью, готовностью к восприятию инноваций, способностью к проектированию и реализации новых образовательных программ и технологий. Современный конкурентоспособный специалист образования – это профессионал, органично сочетающий в себе фундаментальную и практическую подготовку, компетентное владение традиционными и новыми профессиональными функциями [6; 4]. Тенденции развития современной экономической и социально-культурной ситуации, динамика происходящих в обществе и мировом сообществе процессов, ускорение темпов обновления знаний, техники и технологий, снятие границ межкультурной коммуникации и др. актуализируют необходимость владения

педагогами новыми компетенциями (информационно-коммуникационными, проектными и др.), которые позволят специалистам образования адекватно реагировать на вызовы и риски современного информационного общества, быть конкурентоспособными [4]. В данных обстоятельствах очевидна актуальность формирования игротехнической компетентности у будущих спортивных педагогов как нового вида профессиональной специализации [1-3; 4-7]. Это позволит более эффективно и качественно осуществить парадигмальный сдвиг в области педагогического образования: от информационно-заданьевой формы организации учения/обучения к задачно-целевой и особенно к проблемно-ситуативной стратегии проектирования образовательного процесса.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является выявление и раскрытие сущностных характеристик игротехнической компетентности студентов факультета физической культуры. Основными задачами данной работы являются: 1) Выявить сущность и содержание игротехнической компетентности будущего спортивного педагога. 2) Раскрыть педагогические возможности игровых технологий в системе профессионального физкультурного образования.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ документов, ретроспективный анализ игромоделирования в образовательной практике, обобщение передового педагогического опыта, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди разных форм организации современного высшего образования задачно-целевая форма постепенно занимает одно из ведущих мест. Суть ее состоит в том, что при изучении содержания профессионального образования обучающимися выделяется определенная последовательность задач, которые ставят в совместной работе педагог и учащийся и продвижение в решении которых обеспечивает рост способностей учащихся. В задачной форме организации предполагается, что существуют средства решения задач, выработан и сформирован способ ее решения. Этому данному способу можно научиться, его можно освоить. В отличие от выполнения заданий при постановке и решении задачи предполагается, что учащиеся осуществляют рефлексивно-мыслительную работу по нахождению средств (способов) ее решения [1; 3; 7]. Общая схема реализации данной формы обучения, как подчеркивает Ю.В. Громько [3], заключается в следующем: в начале совместной работы учителя и учащегося необходимо последнего «втянуть» в ситуацию учения/обучения на основе понимания им сути педагогического взаимодействия; на втором этапе необходимо обеспечить принятие учащимися учебного задания и включение их в осуществление учебной задачи на основе понимания его важности и значимости для себя; на третьем этапе необходимо обеспечить занятие учащимися позиции постановки учебной задачи, связанной с

преобразованием неспособности достичь поставленных целей; на четвертом этапе необходимо осуществлять управление процессом выполнения учащимися принятого учебного задания и обеспечить занятие учащимися конструктивной позиции, которая позволяет создать модель рассматриваемой ситуации; на пятом этапе обеспечивается переход на занятие следующей позиции – проектировка способа решения задачи; заключительным этапом является реализация придуманного способа действия.

Это связано с тем, что такие феномены, как «задача» и «проблема», являются наиболее эффективными педагогическими конструктами в плане профессионально-личностного развития будущих педагогов. По нашему мнению, необходимо строить теорию и практику новой дидактики – дидактики образования взрослых, основанной преимущественно на игровых способах обучения. Это направление в педагогической науке имеет специальный термин для его обозначения – «игровая дидактика». Сегодня широко используется термин «игровая педагогика». В педагогической теории уже разработаны научно-методологические основы игропедагогики [5; 6]. Практически любой рефлексивно-мыслящий педагог сегодня понимает, что трансляция классической учебной программы по своему предмету – это постепенно устаревающая профессия. По мнению ведущих специалистов и экспертов в области педагогического образования в школах будущего появятся игропедагоги, которые будут обучать и развивать детей в процессе игр на рефлексивно-деятельностной основе. Именно поэтому будущий спортивный педагог уже в процессе обучения в учреждении высшего образования должен овладеть основами игротехнической компетентности.

Данный вид профессиональной специализации спортивного педагога сформировался в процессе огромного игрового опыта, накопленного в России. Игротехника – это техника профессионального совершенствования людей в игровой форме. Это процесс решения и постановки задач и проблем игротехником, реализация синтетической функции режиссуры, сценирования игры и организация ее практического проведения. Игротехник – это человек, реализующий игротехническую функцию, которая предопределяется моделированием и его игровой формой. В качестве критериальных средств рефлексивного анализа (действий игроков, своих действий, всего хода игрового процесса) выступает методология и предметные средства, присущие отдельным наукам и их комплексам. В игротехнической деятельности выстраиваются особо значимые акценты (мышление игроков, их личностные качества, специфика групповой динамики), что приводит к разделению и синтезу ее технологических форм на мыслетехнику, психотехнику и группотехнику. Реализация данной деятельности требует развития специальных

игротехнических способностей, как высших форм управленческих способностей [1; 3; 5-7].

Под игротехнической компетентностью спортивного педагога понимается часть его общей профессионально-педагогической компетентности, которая отражает критериальные средства, способы и результаты использования игры в образовательном процессе, направленной на развитие мыследеятельности обучающихся. Структура игротехнической компетентности спортивного педагога представлена следующими компонентами: потребностно-мотивационный, когнитивный, аксиологический, праксиологический, творческий, социально-кооперативный и рефлексивный. Овладение спортивными педагогами данными компонентами и игротехнической компетентностью в целом позволит им успешно использовать (проектировать, реализовывать и рефлексировать) различные типы учебных игр, игровые технологии и учебно-игровые комплексы в образовательной практике с целью развития личности. Сформировать основы игротехнической компетентности спортивному педагогу невозможно без усвоения ведущих игровых технологий.

В настоящее время возможности игрового метода значительно расширились. В работах ряда авторов показано, что игровые технологии могут использоваться с целью изменения «профессионального сознания и понимания» их участников, в результате чего будущие специалисты получают возможность по-новому видеть и понимать интересующие их проблемы, способы и пути их решения. По мнению ряда авторов [1-3; 5-7], с их помощью в настоящее время исследуются новые системы, решаются научные проблемы, разрабатываются программы исследования, осваиваются средства методологии, все шире игровые технологии используются в сфере инженерии и проектирования.

Отличительными особенностями игровых технологий от методов традиционного обучения являются: принудительная активизация мышления и поведения студентов (вынужденная активность); экономия времени обучения, т.е. интенсификация; активность студентов, адекватная активности преподавателей; уникальные возможности для формирования методологической культуры, коммуникативной компетентности; обязательность взаимодействия студентов между собой и преподавателями; направленность на преимущественное приобретение и развитие педагогических, интеллектуальных, поведенческих навыков и умений; развитие способностей самоорганизации, самоуправления; повышенная степень мотивации, эмоциональный и творческий характер знаний [1-3; 5-7].

В настоящее время игровая проблематика в профессиональном образовании интенсивно развивается и имеется большое количество различных типов учебных игр. При подготовке будущих спортивных

педагогов мы используем следующие типы игровых технологий: дидактические игры, деловые игры, организационно-обучающие игры, организационно-педагогические игры, организационно-мыслительные игры и организационно-деятельностные игры. Сущностные характеристики данных игр представлены в таблице.

Дидактические игры получили довольно широкое распространение в различных педагогических системах, но они до сих пор не стали предметом всестороннего психолого-педагогического изучения. При подготовке педагогических кадров данная игровая технология получила свое обоснование и практическое применение в работах ряда авторов [6]. Основное назначение данного типа игр является формирование педагогической умелости у студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования.

Таблица – Типология учебных игр в системе профессионального физкультурного образования

Типы учебных игр	Авторы-разработчики	Цель	Форма организации учебной деятельности
Дидактические игры	Хозяинов Г.И.	Формирование знаний и педагогической умелости	Информационно-заданьева и задачно-целевая
Деловые игры	Вербицкий А.А. Борисова Н.В.	Формирование знаний, профессиональных умений и навыков	Информационно-заданьева и задачно-целевая
Организационно-обучающие игры	Неверкович С.Д.	Личностно-профессиональное развитие педагогических кадров	Задачно-целевая и проблемно-ситуативная
Организационно-педагогические игры	Пальчевский Б.В. Масюкова Н.А.	Становление и развитие педагогической культуры учителя	Задачно-целевая и проблемно-ситуативная
Организационно-мыслительные игры	Анисимов О.С.	Развитие индивидуальной и коллективной мыследеятельности	Проблемно-ситуационная
Организационно-деятельностные игры	Щедровицкий Г.П.	Развитие мыследеятельности на основе полипрофессионализма	Проблемно-ситуативная

Деловые игры в педагогическом образовании используются для приобретения профессиональных способов деятельности будущими учителями-предметниками. Для этого в этих играх происходит имитация и

моделирование производственно-педагогических ситуаций. Решение данных ситуаций в игровой форме позволяет будущим педагогам приобрести первоначальный профессиональный опыт. Методология и технология проектирования данного типа учебных игр достаточно подробно описана в ряде литературных источников. К таким работам в области деловых игр можно отнести исследования А.А. Вербицкого, Н.В. Борисовой, П.Я. Платова и многих других [2].

Организационно-обучающие и организационно-педагогические игры направлены на становление и развитие поисковой активности, творческого типа мышления, развитие сознания и личности, педагогической культуры у будущих учителей-предметников. Они проводятся в задачно-целевой и проблемно-ситуативной форме организации процесса учения/обучения. Данные типы игр используются также для трансформации профессиональных стереотипов у педагогических кадров. На основе интеллектуальной техники проблематизации они позволяют в основном трансформировать данные профессиональные стереотипы, т.е. ориентировать их на гуманистическую парадигму. Как показывает опыт использования данных игр, они являются эффективным средством развития педагогического мышления и деятельности у студентов, учителей и тренеров [5; 6].

Организационно-мыслительные игры разработаны профессором О.С. Анисимовым [1]. Их основное назначение заключается в развитии индивидуальной и коллективной мыследеятельности будущих педагогов. В этих играх моделируется в условных ситуациях культура педагогического мышления на основе разработанной методологии мыследеятельности (чистое мышление, мыслекоммуникация, мыследействие, понимание и рефлексия).

Организационно-деятельностные игры должны являться основным типом учебных игр в педагогическом образовании на завершающем этапе обучения. Они предназначены для развития мыследеятельности на основе полипрофессионализма в процессе решения учебных и научных проблем [7].

Выводы

1) Под сущностью игротехнической компетентности спортивного педагога понимается часть его общей профессионально-педагогической компетентности, которая отражает критериальные средства, способы и результаты использования игры в образовательном процессе, направленной на развитие мыследеятельности обучающихся. 2) Структура игротехнической компетентности будущего спортивного педагога представлена следующими компонентами: потребностно-мотивационный, когнитивный, аксиологический, праксиологический, творческий, социально-кооперативный и рефлексивный. 3) При подготовке будущих спортивных педагогов необходимо использовать следующие типы игровых технологий: дидактические игры, деловые игры, организационно-

обучающие игры, организационно-педагогические игры, организационно-мыслительные игры и организационно-деятельностные игры. 4) Практика разработки и применения игровых технологий при подготовке и повышении квалификации физкультурных кадров показала их значимость и эффективность в овладении спортивными педагогами основами игротехнического педагогического профессионализма в процессе обучения, а также в определении оптимальных путей его развития в самостоятельной профессиональной деятельности.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов, О.С. Развивающие игры. Игротехника. Методология. / О.С. Анисимов. – М., 2006. – 350 с.
2. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.
3. Громько, Ю.В. Мыследеятельностная педагогика (теоретико-практическое руководство по освоению высших образцов педагогического искусства) / Ю.В. Громько. – Минск: Технопринт, 2000. – 376 с.
4. Концепция развития национальной системы непрерывного педагогического образования (2015–2020 гг.). – Минск, 2015. – 36 с.
5. Неверкович, С.Д. Игровые методы подготовки кадров / Под ред. В.В. Давыдова / С.Д. Неверкович. – М.: Высшая школа, 1995. – 205 с.
6. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. профессора С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2013. – 368 с.
7. Щедровицкий Г. П. Философия. Наука. Методология / Г.П. Щедровицкий. – М.: Школа культурной политики. – 1997. – 656 с.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE GAME-BASED TECHNICAL COMPETENCE OF THE STUDENTS OF THE PHYSICAL EDUCATION FACULTY

M.G. Koshman

Summary. The article deals with the problem of the essential characteristics of the game-based technical competence of the future PE teachers. Its definition is given and the main structural components are singled out: requirement-motivational, cognitive, axiological, praxeological, creative, socially-cooperative and reflexive. The pedagogical capabilities of gaming technologies in professional physical education are shown.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.И. Масло, И.М. Масло

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физического воспитания на организм дошкольников. Выявлены основные формы средства и методы физического воспитания с детьми дошкольного возраста.

Введение

Наряду с загрязнением окружающей среды, ускорение темпа жизни и связанное с этим увеличение отрицательных эмоций, внешней нестабильности и экономической сложности происходит истощение защитных механизмов, срыв иммунной системы, рост клинической патологии. Особенно этому подвержены дети – наиболее критическая группа населения, закладывающая основы будущего здоровья и благосостояние нации.

Известно, что в первые годы жизни ребенок обнаруживает потребность в движении, используя для этого все возможности, и поэтому возникает необходимость совершенствовать физическое воспитание детей 5-6 лет, т.к. в этот период обеспечивается их подготовка к обучению в школе. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и высокой заболеваемости.

Физическая культура – это тот род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека. Различные виды двигательной активности позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение последних лет работники медицинских учреждений все чаще обращают внимание на ослабление здоровья детей. По мнению Малахаткиной Н.Д., это связано, прежде всего, с их недостаточной физической активностью, уменьшением количества детей, оздоравливающихся в летний период, ухудшением экологической среды.

Ряд авторов отмечают, что именно в дошкольном возрасте закладывается будущее здоровье человека. Биологический смысл этого этапа состоит в накоплении организмом способностей, необходимых для

активной деятельности в среде, и относится он к первому этапу, когда формируется физический потенциал человека. Понятие «здоровье» для дошкольников определяется как соответствие основных физиологических функций данному возрастному периоду. Можно отметить, что ребенка дошкольного возраста можно считать здоровым тогда, когда он наилучшим образом приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям среды, соответствует нормам роста и развития.

Ряд исследователей, отмечая тесную связь здоровья с образом жизни, считают, что основы физической культуры человека следует формировать с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте дети интенсивно впитывают информацию, усваивают, а, следовательно, легче образуют культурные привычки и потребности.

Социальные условия жизни, прежде всего труд, привели к доминированию ручных операций в двигательной активности человека, включению в двигательную деятельность крупных мышц тела и ног. Поэтому весьма важная задача физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в том, чтобы обеспечить участие крупных мышц тела и конечностей в формировании «схемы тела». Это важно: во-первых, потому, что «рефлексогенными зонами», стимулирующими активность вегетативных функций, рост функциональных рефлексов, являются прежде всего мышцы туловища и конечностей; во-вторых, периферические нервные центры вегетативной нервной системы, находящиеся за пределами головного и спинного мозга, испытывают непосредственное механическое влияние при перемещении крупных звеньев тела, на чем основываются некоторые восточные системы физического воспитания для управления физическим состоянием человека.

Хотя формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям физической культурой – дело весьма сложное, есть мнение, что оптимальный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия благоприятно влияют на здоровье детей. Ю.Ф. Змановский, рассматривая здоровье как «устойчивость организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям», выделяет такие факторы, укрепляющие здоровье дошкольников, как выполнение режима дня и организация рационального двигательного режима. Поэтому в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств физической культуры.

Из средств физической культуры выделяют следующие, которые дают хороший оздоровительный эффект: общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, бег, плавание, лыжи, велосипед, ритмическая гимнастика, мини-походы, сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками, танцы.

В некоторых случаях предлагается применять такие нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства, как спортивное ориентирование, босохождение по различным поверхностям, дыхательная гимнастика, аутотренинг; в отдельных случаях с целью оздоровления используются упражнения из арсенала лечебной физической культуры, гимнастические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, т.е. элементы из арсенала сложнокоординационных видов спорта.

Многие авторы научной и методической литературы отмечают позитивное воздействие, которое оказывают аэробные нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья детей, и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах, так как установлено, что в дошкольном возрасте повышения уровня выносливости положительно влияет на улучшение скоростно-силовых качеств и быстроты движений. Данный факт подтверждает то, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность.

Необходимо отметить, что комплексное использование средств физического воспитания – естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений – рассматривается как основное условие решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста. При этом физические упражнения выделяются как основное и специфическое средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

К физкультурно-оздоровительной работе также относят комплекс закаливающих процедур – воздушных, солнечных, водных, где основными правилами являются систематичность, постепенность, комплексность, учет климато-географических условий, положительное эмоциональное отношение к процедуре. Отмечается, что от проведения закаливающих мероприятий в холодное время года снижается заболеваемость в 2-3 раза. Организму необходимо влияние отдельных факторов природной среды, так как они оказывают хороший оздоровительный эффект.

Важно подчеркнуть большую роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом. Некоторые авторы показывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям.

Подчеркиваем, что двигательная активность – главный фактор роста и развития детей. Физическую культуру можно условно разделить на оздоровительную, спортивную и прикладную. Оздоровительная нагрузка повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе. В свою очередь, оздоровительную двигательную активность подразделяют на подготовительные, стимулирующие, обучающие, формирующие,

развивающие, восстановительные, специальные и ряд других нагрузок, их разумное сочетание. Так, подготовительно-стимулирующие направлены на восстановление защитных сил, формирующе-восстановительные – на предотвращение нарушений осанки, специально-стимулирующие – на укрепление основной дыхательной мускулатуры, усиление легочной вентиляции и т.п.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, направленное на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях включена в ряд программ, разработанных в Республике Беларусь. Как правило, эти программы представлены следующими мероприятиями: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки. Организованные физкультурные занятия в детских садах, как и уроки физкультуры в школе, имеют четкую организационную структуру и состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части необходимо создать эмоциональный настрой детей, подготовить организм к повышенной нагрузке. В основной части вырабатываются основные двигательные навыки, развиваются физические качества. В заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Выводы

Таким образом, анализ специальной литературы показал, что в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последнее время состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно в большей степени делать уклон на оздоровительное направление в работе. Выявленные наиболее эффективные средства физического воспитания, их разумное сочетание позволяют эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки и отдыха). В этой связи представляется необходимым рассмотреть вопрос об особенностях нормирования нагрузок, проанализировать подходы к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич В.К. Ваши дети: книга для родителей. – М.: Физкультура и спорт, 1985. -157 с.

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая актуальность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 324 с.

3. Блетько Т.В., Кулькова А.В., Гутковский И.А. и др. Динамика показателей общей заболеваемости среди детей Гомельской области в 1986–1993 гг. // Материалы междунар. научн. конф. – Гомель, 1995. – С. 5-6.

4. Глазырина Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы физического воспитания дошкольников: Дисс. ... д-ра пед. наук. – Мн., 1992. – 337 л.

5. Масло И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дисс. ... канд. пед. наук. – Москва 1998.

6. Оляха В.И. Спортивные упражнения для детей старшего дошкольного возраста: пособие для студентов ВУЗов по специальности «Физическая культура и спорт». – Минск: 2003. – 140 с.

VARIOUS PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF THE MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE ORGANISM OF PRESCHOOL CHILDREN.

M.I. Maslo, I.M. Maslo

Summary. The article deals with the impact of physical education on the body of preschool children. The main forms, means and methods of physical education of preschool children are revealed.

ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

В.И. Метлушко

Аннотация. В статье представлены особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и само страховка).

Введение

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как спортивная борьба может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов греко-римского стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системой движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Греко-римская борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими технику борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и само страховка) [1, 9].

Результаты исследования и их обсуждение

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь, с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время, удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена [6].

Повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению Ю.Д. Железняк, имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна, в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности греко-римской борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия -

это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов [5].

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении. Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л. Дементьев и О.Б. Малков выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [3], [7].

Техническая подготовка, связанная с формированием у юных спортсменов двигательных умений и навыков, а также с приобретением специальных знаний, является весьма длительным и сложным процессом. Становление двигательных навыков осуществляется в соответствии с установленными закономерностями по фазам, которые определяют наличие трех относительно самостоятельных этапов обучения отдельному двигательному действию: начального разучивания, углубленного и детализированного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия (Мазниченко В.Д.; Ашмарин Б.А., Ильин Е.П., Шиян Б.М., Моисеев Н.М.).

Обобщая взгляды исследователей (И.И. Алиханов, В.М. Игуменов, В.Н. Платонов, Б.М. Рыбалко и др.), можно сказать, что толкование понятий «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «технико-тактическая подготовка» исследователями употребляется произвольно.

В результате эти понятия часто взаимозаменяются. В свою очередь, реальная техника может быть рациональной и нерациональной; техническая подготовка - это процесс обучения технике и доведения ее до уровня навыков. Поэтому в обучении спортивной борьбе трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять.

Обучение тактике – это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать занимающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка. Тактика – способ объединения технических действий для достижения соревновательной цели, форма организации соревновательной деятельности в целом. Все разделы тактики (тактика проведения технических действий, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях) являются предметом не только обучения, но и воспитания занимающихся [3].

Тактическая подготовка является частью содержания спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником. Тактическая подготовка обеспечивается во взаимодействии с другими видами подготовки – физической, технической, психологической и теоретической, которые создают предпосылки для реализации тактических замыслов спортсмена [1], [3], [7].

При разработке методики обучения базовой технике борьбы Ю.А. Шахмурадов предлагает в качестве основного метода (для группы начальной подготовки) метод моделирования различных сторон борьбы. Моделируя различные ситуации поединка, отмечает ученый, выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо постепенно увеличивать нагрузки и усложнять двигательное умение, в последующем переходящее в двигательный навык. При этом система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д.

Моделирование различных ситуаций борьбы, отмечает Ю.А. Шахмурадов, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом

деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

На первом этапе обучения изучаются основы техники двигательного действия и осуществляется формирование умения выполнять его в "грубой" форме. Этот этап обычно не очень продолжителен? и при оптимальной методике обучения юные спортсмены успешно овладевают основой техники движений, доступных с точки зрения физических возможностей занимающихся. Вместе с тем, у детей и подростков начальная фаза формирования навыка протекает несколько медленнее, чем у взрослых людей, поскольку недостаток двигательного опыта и менее развитая способность к анализу и синтезу двигательных представлений у юных спортсменов не позволяют им быстро освоить основы техники разучиваемого действия и сформировать умение выполнять его в общих чертах. Кроме того, длительность этапа начального обучения в значительной степени зависит от структуры разучиваемого упражнения, его координационной сложности, ритмового рисунка, амплитуды. При начальном обучении технике движений применяются весьма широкий комплекс методов и методических приемов, включая наглядную демонстрацию упражнений, фиксацию определенных положений, срочной обратной информации, многократного повторения изучаемых упражнений.

Целью второго этапа начального обучения является доведения первоначального овладения техникой движения до относительно совершенного навыка. Эта цель предопределяет наибольшую трудоемкость этапа, в ходе которого необходимо сосредоточить внимание юных спортсменов на основных деталях техники упражнений одновременно, осуществить дифференцировку движения, обеспечить слитность его выполнения. Все это требует со стороны занимающихся определенной собранности и настройки, а со стороны тренера – последовательности действий в исправлении ошибок и неточностей. На указанном этапе наиболее широко используются методы целостного упражнения с акцентированной отработкой техники упражнений.

На третьем этапе начального обучения спортивной технике приобретаемые юными спортсменами двигательные навыки должны быть доведены до уровня совершенного владения ими в соревновательных условиях. При этом следует учесть, что техника движений с возрастом и ростом спортивной квалификации может в дальнейшем существенно изменяться в зависимости от динамики морфофункциональных данных и структуры показателей физической подготовленности. В этой связи, необходимо обеспечить оптимальное сочетание методов стандартного и вариативного воздействия [1], [3], [9].

Выводы

Таким образом, техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач; во-вторых, ни одно атакующее техническое действие (оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведено без тактической подготовки; в-третьих, все технические действия преднамеренно организуются с тактическими целями.

Анализ различных подходов к определению сущности основных категорий исследования позволяет сделать вывод о том, что данные базовые педагогические категории носят комплексный интегративный характер, они часто дополняют и повторяют друг друга.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982. – С. 24.
2. Ашмарин, Б.А. Методы обучения // Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. СПб., 1999. - С. 101-148.
3. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо, дзюдо, основы тренировки: сб. науч.-метод. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 79-85.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие для студ. пед. ин-тов. по спец. № 2114 "Физ. воспитание" / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
5. Игуменов, В.М. Соревновательная надежность борцов греко-римского стиля и средства ее тренировки / В.М. Игуменов, В.В. Шиян, А.Н. Блеер. – М.: РИО РГАФК, 1998. – С. 106.
6. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям) / В.Д. Мазниченко // Теория и методика физ. воспитания. Т. 1 / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М., 1976. – С. 141-168.
7. Малков О.Б. Экспертный видеоанализ конфликтного взаимодействия в спортивной борьбе / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2002. - С. 63-67.
8. Моисеев, Н.М. Обучение двигательным действиям: метод, указания / Н.М. Моисеев; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1980. – С. 29.
9. Шахмурадов, Ю.А., Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – С. 176.

PECULIARITIES AND CONDITIONS FOR FORMING TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS IN THE LIGHT OF MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF COMBAT SPORTS

Metlushko V.I.

Summary. The article presents the features and conditions for the formation of technical and tactical training for young wrestlers in the aspect of modern trends in the development of wrestling. The main aspects of the fighting technique consists of various moves and strikes, their modifications, complex technical and tactical actions (combinations and counter-measures) and elementary actions (movements, captures, unbalancing, partner's insurance and self-insurance).

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.Н. Ничипорко

Аннотация. Статья посвящена проблеме воспитания интереса у студенческой молодежи к волонтерской деятельности. Выделены и раскрыты направления волонтерской деятельности на факультете физической культуры, а также раскрыты факторы, способствующие повышению результативности данного вида деятельности.

Введение

Международное движение волонтеров берет свои истоки с 1859 года, когда появилась идея создания общества Красного Креста. Далее идея имела продолжение в 1920-х годах, когда в Европе молодые люди выразили стремление помочь в восстановлении разрушенного первой мировой войной мира. В 60-х годах XX века были разработаны волонтерские программы с целью помирить Восточную и Западную Европу. В 80-х гг. прошлого века широкое распространение получили экологические проекты. В конце 90-х гг. XX века в жизнь было воплощено более 2000 проектов. Таким образом, идеи безвозмездности, бескорыстности, равноправия и отказа от насилия, пропагандируемые добровольцами, стали быстро набирать популярность не только среди молодежи, но и людей самого разного возраста [1], [2].



инвалидам, Белорусское республиканское товарищество «Дети в беде», Белорусская ассоциация многодетных родителей, Фонд социальной поддержки детей и подростков «Мы – детям», Фонд помощи детям-сиротам «Надзея», белорусский детский «Хоспис» и др. Эти организации объединяет общая цель – сознательная и добровольная деятельность на благо других [1]. Эта деятельность получила название волонтерство.

В соответствии с Законом Республики Беларусь «О социальном обслуживании» от 22.05.2000 г. «Волонтерская деятельность» определяется «как деятельность или работа, которая по доброй воле выполняется одним человеком для другого человека, исключая членов одной семьи, без оплаты. Это естественный результат стремления человека принимать самостоятельные решения и претворять их в жизнь, создавать организации, имеющие своей целью помочь людям. С этой точки зрения волонтерство представляет собой специфическую форму социального движения» [3].

Раскрывая значение понятия «волонтерская деятельность», следует акцентировать внимание на ключевых позициях данного термина: добровольчество и бескорыстие. Значение термина добровольчество раскрывается во Всемирной Декларации Добровольчества, принятой в январе 2001 года, где говорится, что это фундамент гражданского общества. Также указывается, что все люди, независимо от своих этнических, социальных, расовых и др. особенностей, могут посвящать свое время, усилия данному виду деятельности, не ожидая при этом финансового вознаграждения [4], [5]. Таким образом, подразумевается, что человек стремится привнести свой вклад в социальное развитие общества, проявив свою гражданскую позицию. Итак, волонтерская деятельность - стремление оказать безвозмездную посильную помощь нуждающимся слоям населения.

Анализ современной ситуации показывает, что проблема повышения качества подготовки студентов высших учебных заведений к волонтерской деятельности волнует теоретиков и практиков, экспертов и

профессионалов в сфере педагогики и социально-культурной деятельности. Между тем изучение условий подготовки будущих волонтеров предполагает дополнение новыми материалами, имеющими важное значение в системе высшего профессионального обучения

Цель исследования заключается в выявлении условий подготовки студентов к волонтерской деятельности в процессе обучения в учреждении высшего образования.

Результаты исследования и их обсуждение

Волонтерская деятельность на факультете физической культуры (ФФК) направлена на формирование активной гражданской позиции, на нравственное воспитание студенческой молодежи посредством добровольческой деятельности.

За время обучения в учреждении высшего образования студенты знакомятся с содержанием волонтерской деятельности, а также, объединяясь в группы, пробуют свои силы в качестве волонтеров.

Говоря о практических аспектах организации волонтерской деятельности на факультете физической культуры, следует иметь в виду этапность организации волонтерской деятельности, которая представлена ниже (рисунок).

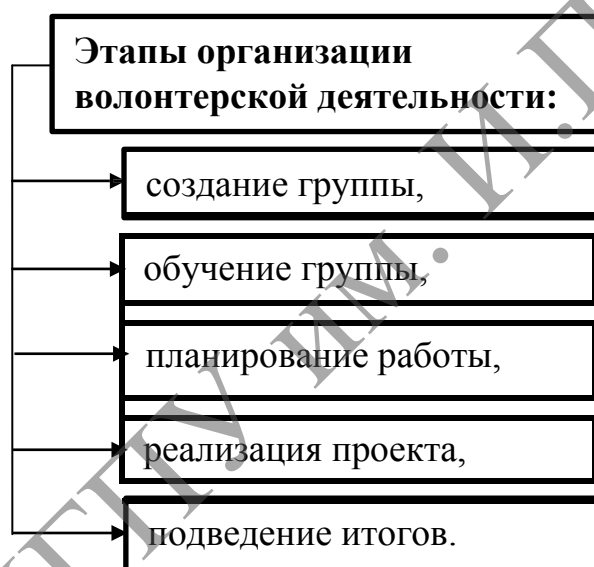


Рисунок – Этапы организации волонтерской деятельности

На первом этапе необходимо обдуманно подойти к созданию волонтерской команды, которая будет опорой педагогу. Для этого из числа инициативных студентов следует создать основу группы. Однако к волонтерской работе можно привлекать и менее деятельных студентов, скромных, застенчивых. Данный вид деятельности поможет им самим познать, в первую очередь, себя, раскрыть свои возможности и способности.

Привлекая студентов к волонтерской деятельности, следует ориентироваться на наличие таких качеств личности, как социальная

активность, равнодушие, эмпатия, альтруизм, доброта, стремление быть нужным и др., которые лежат в основе волонтерской деятельности.

На втором этапе проводится обучение волонтеров навыкам работы, которые позволят им грамотно реализовать задуманные проекты, правильно выполнив свои задачи. Обучение можно организовать посредством тренингов, консультаций, семинаров, конференций, презентаций, работы в парах и др. В целом подготовку волонтеров следует проводить через постоянное совершенствование уже имеющихся знаний, нацеливая на получение новых.

На третьем этапе следует определить посильные для данной группы направления деятельности. Правильный выбор заданий, с которыми студенты смогут справиться, позволит поверить учащимся в свои силы. Это в свою очередь будет способствовать формированию мотивации достижения успеха в избранном виде деятельности. Безусловно, без трудностей ни одна работа не будет интересной. Именно поэтому трудности на первом этапе работы должны быть посильными для привлекаемых к волонтерству студентов.

На четвертом этапе необходимо помочь волонтерской группе реализовать намеченные мероприятия. Насколько успешно будет организовано и выполнено задуманное, зависит успех дальнейшего функционирования группы.

Подводя итог, на пятом этапе, следует сделать анализ работы, безусловно, акцентируя внимание на положительных моментах и определяя перспективы будущей деятельности.

Помощь волонтера важна в разных сферах человеческой деятельности. Именно поэтому студенту, который желает заниматься волонтерской деятельностью, надлежит обладать рядом качеств, которые помогут ему осуществить задуманное. Это социальная активность, ответственность, альтруизм, терпеливость и др. Также важно, чтобы у студента было время на занятия волонтерством.

Для подготовки волонтеров ФФК совместно с отделом по воспитательной работе с молодежью воплощает в жизнь ряд проектов. Осуществляется данная деятельность по двум направлениям: «волонтерство в ЗОЖ» и «социальное волонтерство».

Волонтерство в ЗОЖ включает в себя профилактику наркомании, алкоголизма, ВИЧ-инфекции, пропаганду здорового образа жизни, помощь в организации спортивно-массовых мероприятий. Студенты факультета постоянно принимают активное участие в мероприятиях, направленных на рекламу здорового образа жизни, например, конкурс агитбригад «Выбор молодежи – быть здоровым». Являются инициаторами проведения акций, например, «Здоровью – зеленый свет!», где в ходе акции студенты ФФК повязывают на запястье прохожего зеленую ленточку, символизирующую здоровье.



Социальное волонтерство. Студенты ФФК УО МГПУ им. И.П. Шамякина всегда с большим интересом принимают участие в мероприятиях, направленных на оказание помощи отдельным категориям населения: дети-сироты, дети с особенностями развития, инвалиды, ветераны, пенсионеры, и др. Одно из последних мероприятий было организовано с воспитан-

никами отделения для дневного пребывания инвалидов Территориального центра социального обслуживания населения Мозырского района. Для этой встречи студентами была подготовлена и проведена игровая программа «Калейдоскоп игр», направленная на формирование позитивного отношения к миру, к себе.

Волонтерство, в свою очередь, дает возможность студентам [6]-[8]:

- удовлетворить потребность в общении, расширив круг общения и найдя единомышленников;
- подтвердить свою взрослость, принимая участие в решении возникающей проблемы;
- проявить и зарекомендовать себя с лучшей стороны;
- раскрыть свои творческие способности, попробовав себя в разных сферах деятельности;
- способность поделиться опытом.

Вывод

Изучение опыта осуществления волонтерской деятельности на ФФК, разработок педагогов [9], [10] делает возможным выделить ряд факторов, способствующих повышению результативности данного вида деятельности.

Это:

- ориентация на развитие личности студентов через создание многомерной образовательной среды;
- вариативность предлагаемых мероприятий (действий), направленных на раскрытие творческого потенциала студента;
- педагогическое содействие формированию у студентов опыта социальной компетентности;
- организация диалогического общения, направленного на принятие ценностей волонтерства;
- содействие самореализации студентов в процессе подготовки к волонтерской деятельности через реализацию креативного подхода.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Организация волонтерского движения. Специфика волонтерской деятельности с различными категориями людей // [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://fgi-lnr.ru/organizaciya-volonterskogo-dvizheniya-specifika-volonterskoj-deyatelnosti-s-razlichnimi-kategoriyami-lyudej/> Дата доступа: 28.03.2017.
2. Алтанцева, Е.Н. Основы волонтерской деятельности в социальной работе: учеб.-метод. комплекс по учеб. дисциплине для специальности 1-86 01 01 01 Социальная работа (социально-педагогическая деятельность) / Е.Н. Алтынцева / - БГПУ. – 2014 // [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/194/1/001617.pdf> – Дата доступа: 29.03.2017.
3. О социальном обслуживании: Закон Республики Беларусь от 22 мая 2000. № - 395-3 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2000. - № 50. – С.170-195.
4. Всемирная декларация добровольчества. // [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://www.greatbaikaltrail.org/sites/default/files/deckaracia.pdf> – Дата доступа: 29.03.2017.
5. Герасимова В.Д. Волонтерство как фактор развития социальной компетенции студентов вуза / Герасимова В.Д., Кузьменко И.В. // V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2013 года // [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2013/77/4501> – Дата доступа: 27.03.2017.
6. Великанова, Е.В. Возможности волонтерского движения в социализации личности подростков и молодежи / Е.В. Великанова // Совершенствование подготовки кадров сферы культуры: традиции и новации. М., 2004. С. 97.
7. Кузьменко, И.В. Добровольческая деятельность студентов педагогического вуза в их профессиональном становлении / И.В. Кузьменко // Социально-педагогическое обеспечение профессионального становления личности в условиях многоуровневого образования в вузе. – Кострома, 2011. - С. 164-169.
8. Мкртумян Л.С. Анализ педагогического потенциала волонтерской деятельности // Молодой ученый. - 2015. - №4. - С. 592-596.
9. Богданова, Е.В. Педагогические условия организации волонтерской деятельности студентов педагогического вуза /Е.В. Богданова // Сибирский педагогический журнал. - 2013. - № 1. – С. 185-189.
10. Маковей, Н.В. Педагогические условия подготовки студентов вузов к волонтерской деятельности: автореф. дис. ... кан. пед. наук: по педагогике 13.00.08 / Н.В. Маковей. – Благовещенск, 2006. – 21 с.

PRACTICAL ASPECTS OF ORGANIZATION OF VOLUNTEER ACTIVITY AT THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

N.N. Nichiporko

Summary. The article is devoted to the problem of education of interest in student youth for volunteer activity. The directions of volunteer activity at the faculty of physical culture are singled out and disclosed, as well as factors that contribute to increasing the effectiveness of this type of activity.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЕЙ НАГРУЗОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В.А. Черенко, В.Ф. Дранец

Аннотация. Общеизвестно, что профессиональная деятельность специалиста в значительной мере зависит от его физического развития и здоровья в целом. Данный факт обуславливает необходимость наличия эффективной системы педагогических мероприятий, обеспечивающих оздоровление и должный уровень развития двигательных способностей студентов во время обучения.

Введение

Первоочередной задачей физического воспитания студентов является укрепление здоровья и повышение физической работоспособности с целью осуществления ими полноценной учебы и в дальнейшем производительного труда [1], [4].



В процессе выполнения программы обязательного курса физического воспитания, рассчитанного на основной контингент учащихся, наряду с вышеперечисленными, требуется решить ряд общих задач:

- обеспечить в период завершения возрастного формирования организма развитие основных двигательных способностей;
- закрепить и усовершенствовать умение реализовать накопленный двигательный потенциал в разнообразных движениях;
- расширить запас двигательных умений и навыков, в том числе прикладных, необходимых для успешной трудовой деятельности в избранной профессии;
- овладеть основами знаний в области физического воспитания, здорового образа жизни, привить организаторские навыки и умения [7].

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных и внеурочных занятий, выявление имеющихся резервов для повышения эффективности физической подготовки будущих молодых специалистов.

Другими словами, существующая организация нагрузок, основанная на изучении техники и комплексном использовании упражнений из отдельных видов спорта, не обеспечивает роста физической подготовленности у старшекурсников, которая, по-видимому, достигает в данных условиях стадии стабилизации.

Все это послужило основанием разработки экспериментальной программы физической подготовки, в основу которой были положены принципы спортивной тренировки и акцентированные воздействия на отдельные стороны моторики.

Результаты исследований и их обсуждение

Процедура построения моделей учебно-тренировочного процесса включает три этапа: накопление количественных данных, выступающих в качестве объективных предпосылок моделирования, в нашем случае, физической подготовки, разработка модели и апробация ее на практике [7].

Результаты исследования путей оптимизации процесса физической подготовки позволили предположить необходимость применения акцентированного (направленного) воздействия на отдельные двигательные способности с учетом индивидуальных особенностей их проявления.

В частности, имеются рекомендации о необходимости развития сильных сторон физической подготовленности занимающихся, о наибольшей эффективности нагрузок на выносливость, а также о необходимости комплексного воспитания двигательных качеств.

Соглашаясь со всеми вышеперечисленными направлениями организации нагрузок по физическому воспитанию студентов, мы исходили из положения спортивной тренировки о том, что однонаправленные тренировочные нагрузки сопровождаются более глубокими функциональными изменениями в организме и соответственно более существенным приростом физической подготовленности [3].

Учитывая относительно небольшой объем двигательной активности студентов в рамках обязательных занятий физкультурой (2 раза в неделю по 2 часа), использование нагрузок одной преимущественной направленности на определенных этапах обучения видится вполне оправданным.

Принципиальная новизна этого приема заключается в создании массированного тренирующего воздействия на организм с помощью однонаправленных нагрузок. Основой для этого подхода служит представление о закономерностях долговременной адаптации к мышечной работе, которая формирует относительно устойчивую приспособительную морфофункциональную перестройку организма, результатом и внешним выражением которой, выступает повышение уровня работоспособности и развития целенаправленно развиваемых физических качеств.

В пользу применения однонаправленных нагрузок свидетельствует положение о том, что занятия избирательной направленности способствуют преимущественному воздействию на конкретную функциональную систему, обеспечивающую проявление определенной двигательной способности. Понятно, что степень нарушения гомеостаза в таких тренировках более выражена, чем при смешанном, комплексном, воздействии на организм. Соответственно быстрее возникает утомление и следовые процессы более сильные.

При распределенном варианте организации нагрузок тренирующие воздействия вызывают лишь кратковременные, функциональные реакции, которые не обеспечивают условий к развитию долговременных адаптационных перестроек в организме. Как правило, вначале при таком подходе (а именно он является основным в физической подготовке студентов) наблюдается повышение функционального уровня, но затем, в связи с быстрой адаптацией организма, он утрачивает свой тренирующий потенциал и превращается в бесполезную работу[1].

При планировании нагрузок важно учитывать взаимовлияние срочных тренировочных эффектов упражнений различной направленности.

Понятно, что в занятиях комплексной направленности, когда применяются упражнения, развивающие разные двигательные способности, учесть взаимодействие срочных тренировочных эффектов весьма не просто. Зачастую на практике это приводит к ликвидации положительного влияния одного воздействия другим.

При формировании экспериментальной программы по физической подготовке мы учитывали данные исследований, в которых экспериментально установлено, что положительный эффект взаимодействия нагрузок обнаруживается в тех случаях, когда:

- упражнения аэробного характера выполняются после работы алактатного-анаэробного воздействия;

- упражнения аэробного характера выполняются после необъемных нагрузок анаэробно-гликолитического воздействия;
- упражнения гликолитической анаэробной направленности выполняются после нагрузок алактатного воздействия.

В этих условиях предшествующая нагрузка создает благоприятные условия для выполнения последующей нагрузки и обеспечивает эффективность учебно-тренировочного занятия в целом.

Отрицательное взаимодействие наблюдается, когда:

- упражнения алактатной направленности выполняются после объемной работы гликолитического характера;
- упражнения гликолитической направленности следуют после больших объемов аэробной работы.

Если говорить о педагогической направленности средств тренировки, то нецелесообразно в одном занятии сочетать работу на развитие общей и скоростной выносливости, поскольку при этом проявляется эффект Пастера – угнетение гликолиза дыханием [3]. Если в начале занятия применяются упражнения скоростной направленности, то в конце можно использовать упражнения на выносливость. Если выносливость развивать интервальным методом, сопровождающимся активизацией гликолиза, то нецелесообразно после таких занятий проводить работу скоростной направленности. Если при развитии выносливости применяется равномерный метод и работа выполняется в аэробном режиме, то в конце занятия можно применять скоростные упражнения.

Принципиально важным вопросом при планировании физических нагрузок являются определение интервалов отдыха перед последующей нагрузкой.

Было установлено, что работоспособность при выполнении объемной работы аэробного характера приходит к исходному уровню через 36 часов, а фаза суперкомпенсации наблюдается через двое суток. Выносливость при работе анаэробного характера возвращается к исходному уровню через сутки.

Нагрузки скоростно-силового характера, не вызывающие глубоких нарушений гомеостаза, могут планироваться практически ежедневно, поскольку достижение исходного уровня работоспособности после такой работы не превышает 14–20 часов.

С учетом вышесказанного и лимитированным временем, отведенным на учебно-тренировочные занятия в вузе, можно говорить о необходимости их равномерного распределения в недельном цикле.

В частности. При применении однонаправленных воздействий мы проводили два занятия по 2 часа. Через день (понедельник, среда) и одно дополнительное (пятница). В этих рамках периодизации занятий представлялась возможность планировать работу, значительную по объему

и интенсивности, без риска срыва адаптации, т.к. все нагрузки выполнялись на фоне достаточно полного восстановления от предшествующей работы.

Наряду с фундаментальными положениями спортивной тренировки в системе управления физической подготовкой студентов, при разработке экспериментальной программы физической подготовки учитывались основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Постепенность роста тренировочных нагрузок. Прогрессивное повышение функциональных возможностей организма и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетних занятий может быть обеспечено на основе поступательного увеличения объема и интенсивности физических нагрузок. Подготовленность занимающихся будет прогрессировать только в том случае, если планируемые средства будут реально выполнены во времени, а объем и интенсивность воздействий будут адекватны индивидуальным возможностям организма.

2. Соответствие объема нагрузок реальному времени, отводимому занятиям по физическому воспитанию в рамках обязательных и дополнительных тренировок.

3. Разносторонность физической подготовки. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых в течение учебного года, должен обеспечивать всестороннее, соразмерное развитие двигательных способностей и рациональное взаимодействие физических способностей и двигательных навыков.

4. Оптимальное соотношение роста средств разносторонней и специальной физической подготовки, которое постепенно должно смещаться в сторону увеличения удельного веса последней. Тренировочные нагрузки для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности в большей степени должны изменяться за счет объема и в меньшей – за счет интенсивности.

5. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, занятий физическими упражнениями, учебной и производственной деятельности. При этом следует учитывать уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся, способность к переносимости возрастающих нагрузок. Индивидуальная гетерохронность развития организма должна учитываться в процессе дозирования тренировочных нагрузок.

Как уже отмечалось, важное значение при разработке экспериментальной программы отводилось вопросу последовательности

включения нагрузок различной преимущественной направленности, поскольку известно, что тренировочный эффект нагрузок во многом зависит от «наложения» эффекта последующей работы на предыдущую. В том случае, если предыдущая работа создает благоприятные предпосылки для последующей работы, имеет место положительная последовательная куммуляция их тренировочных эффектов.

Экспериментально установлено [2], [3], что при развитии взрывной силы положительную куммуляцию дает такая последовательность, при которой вначале используются отдельные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем средства, стимулирующие проявление взрывных усилий. Обратная последовательность приводит к негативному эффекту. Важно отметить, что механизм последовательной куммуляции имеет место только в том случае, если тренировочный эффект предыдущей работы приобретает относительно стойкий характер, на что необходимо не менее 4–6 недель. Именно данная продолжительность блока однонаправленных нагрузок использовалась в экспериментальной программе физической подготовки студентов, находившихся под нашим наблюдением. При смене средств различной направленности через более короткие промежутки времени (например, через 2 недели) организм не дифференцирует специфику их тренирующего воздействия и порядок следования разнонаправленных нагрузок не влияет на величину тренировочного эффекта.

При развитии специальной выносливости явление куммуляции тренировочного эффекта разнонаправленных нагрузок имеет более сложный характер. По данному вопросу существует несколько точек зрения. Одна из них исходит из целесообразности одновременного развития общей и специальной выносливости. Данная точка зрения проверена на юных спортсменах, не достигших вершин мастерства.

Другая точка зрения подчеркивает целесообразность последовательного развития выносливости к работе, начиная от малоинтенсивной (общая) до максимальной (алактатная выносливость).

Третья точка зрения, представляет собой компромиссное решение, объединяет в себе достоинства комплексного и последовательного вариантов развития выносливости. Её суть в комплексном применении средств аэробной и анаэробной подготовки, но с последовательным переносом акцента в их преимущественном использовании от общей выносливости через развитие силовой выносливости к развитию скоростной выносливости. По-видимому, для практики физической подготовки студентов именно этот вариант чередования тренировочных нагрузок разной преимущественной направленности является наиболее подходящим. В этой связи мы взяли за основу при распределении тренировочных нагрузок в течение учебного года именно эти рекомендации [4].

Выводы

Обобщая вышеизложенное, можно говорить, что при развитии тех или иных двигательных способностей или их комплекса следует вначале планировать работу, обеспечиваемую более ёмкими источниками энергоснабжения (объем), а затем переходить к нагрузкам, выполнение которых связано с расходом маломощных, но более мощных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности (интенсивности).

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций) [Текст]: учеб. пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб., 1999 – 324 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС., 1977. – 215с.
3. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека [Текст] / Б.В. Евстафьев // Теория и практика физической культуры. – 1986 . – №4. – С. 49–52.
4. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов ВУЗов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года [Текст]: Автореф. дис... канд. пед. наук / В.А. Черенко – М., 2011. – 26 с.
5. Нестеров, В.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при рациональных формах и направленности учебного процесса [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук / В.Н. Нестеров. – Л., 1974 – 20 с.
6. Новиков, Б.И. Динамика физических качеств, состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе [Текст] / Б.И. Новиков, В.В. Федоткин // Физкультура и здоровье студентов: сборник статей. – М.: ФиС., 1970. – 479 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев. – М., ФиС., 1991. – 543 с.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROVISIONS CONSTRUCTION OF MODELS OF LOADS FOR PHYSICAL TRAINING

V.A. Cherenko, V.F. Dranets

Summary. It is well known that the professional activity of a specialist depends to a large extent on his physical development and health in general. This fact makes it necessary to have an effective system of pedagogical activities that ensure the improvement and proper level of development of the motor abilities of students during training.

Научное издание

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Сборник научных статей

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL
FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS AND TOURISM

Proceedings

Корректор *Л. В. Журавская*
Оригинал-макет *Е. В. Лис*

Подписано в печать 14.07.2017. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 9,82. Уч.-изд. л. 10,67.
Тираж 45 экз. Заказ 17

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский
государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.
Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 32-46-29

МГТУ им. И.П.Шамякина

МГТУ им. И.П.Шамякина