



# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Материалы VII Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь  
МГПУ им. И.П. Шамякина  
2018

**Редакционная коллегия:**

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

**Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] – Мозырь, 2018. – 250 с.  
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.  
*Материалы публикуются в авторской редакции.*

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

## О РАЗВИТИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. П. ШАМЯКИНА»

*В. В. Валетов, С. М. Блоцкий*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»*



За последние годы значительно выросла конкуренция на международной спортивной арене, и особенно это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие мировые державы стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для успешного выступления спортсменов. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты – это отражение социально-экономического уровня развития страны. Для достижения поставленных целей в спорте требуется

использование всего потенциала, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал.

Важным условием высоких спортивных достижений студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина является постоянная индивидуальная работа и контроль за условиями обучения и подготовки со стороны преподавательского состава и ректората университета.

Для успешного решения проблем подготовки спортивного резерва и воспитания спортсменов международного класса строго учитываются факторы, существенно влияющие на достижение конечного результата – воспитание спортсменов, способных занять призовые места на Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

Ведется постоянная работа по профориентационной деятельности путем привлечения к поступлению в университет спортсменов высокой квалификации. Немалую роль при выборе университета играет престиж вуза, где по спорту высших достижений на международной арене УО МГПУ им. И.П. Шамякина занимает одно из лидирующих мест в Республике Беларусь, а также наличие высококвалифицированных преподавателей факультета физической культуры и заслуженных тренеров Республики Беларусь.

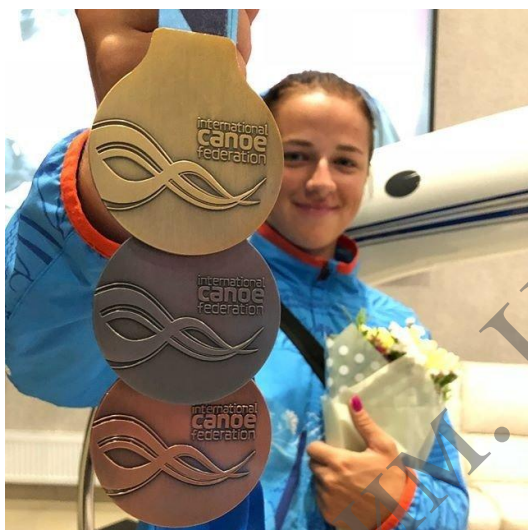


Благодаря слаженной работе ведущих специалистов страны в сфере спорта, Заслуженного тренера Республики Беларусь, главного тренера Национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, доцента кафедры спортивных дисциплин В.В. Шантаровича, старшего тренера женской команды по гребле на байдарках и каноэ Г.Н. Галицкого, Заслуженных тренеров Республики Беларусь

В.В. Скриганова, М.Э. Эскандерова, С.Н. Зборовского, М.К. Азёмши и других, включая руководство и преподавательский состав факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина, студенты нашего вуза занимают ведущее место в спорте высших достижений Республики Беларусь и на мировых чемпионатах.

По результатам выступления студентов-спортсменов на Олимпийских играх, мировых и Европейских чемпионатах семи студентам факультета физической культуры присваивалось звание Заслуженного мастера спорта Республики Беларусь, более 80 студентов выполнили норматив мастера спорта международного класса. В сборные команды Республики Беларусь по видам спорта входят более 40 студентов факультета.

Успешно выступили студенты-спортсмены учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» в составе сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ на чемпионате мира среди студентов в г. Сольнок (Венгрия). Ими завоевано 16 медалей различного достоинства. На чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ студентка 1 курса Елена Ноздрёва завоевала 3 медали (золотую, серебряную и бронзовую), студентка 4 курса Камилла Бобр завоевала золотую медаль, а выпускница факультета Ольга Худенко – серебряную медаль.



В 2017 году на чемпионате мира студентами завоеваны 6 золотых медалей, на молодежном Чемпионате мира – 8 медалей, на юниорском и молодежном Чемпионате Европы – 14 медалей.

В 2018 году на чемпионате и первенстве мира и Европы студентами завоеваны 15 медалей (4 золотых, 5 серебряных, 6 бронзовых).

Руководство факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина ведет целенаправленную работу по привлечению высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, важнейшим аспектом которой является преемственность, т. е. высококвалифицированные

тренеры ведут многолетнюю плодотворную непрерывную работу в учебно-тренировочном процессе, начиная от набора одаренных детей, обучения в детско-юношеских спортивных школах, в училищах олимпийского резерва и на период обучения в вузе.

Налаженная система непрерывного образования в цепочке «детско-юношеская спортивная школа – училище олимпийского резерва – университет» позволяет добиваться высоких спортивных результатов и успешно сочетать тренировочный процесс с обучением в университете. Студенты-спортсмены переведены на индивидуальные графики, получая задания в свободное от тренировочных занятий время, изучают предметы, предусмотренные учебной программой.

В университете обеспечивается подготовка по программам, отвечающим тенденциям развития мирового спорта и новейшим методикам подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Большое внимание уделяется научно-исследовательской работе. Ведущими тренерами совместно с научными работниками проводится детальный анализ высших достижений по видам спорта, подбираются эффективные методики с их дальнейшим использованием в тренировочном процессе, направленные на рост спортивных

результатов. Главный тренер страны по гребле на байдарках, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина В.В. Шантарович, а также ведущие тренеры – преподаватели вуза, тесно сотрудничают с лабораторией УО ГГУ им. Ф. Скорины, огромное внимание уделяют научным разработкам, эффективно используя их в своей работе.

Формируется новая технологическая база развития физической культуры и спорта, основанная на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и медицины. Стало традицией проведение Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», в работе которой принимают участие ученые из Республики Беларусь, России, Украины, Польши. Регулярно проводятся семинары по повышению квалификации тренерско-преподавательского состава с привлечением ведущих специалистов по видам спорта. Обеспечивается внедрение новейших методик подготовки спортсменов.

Огромную роль играет научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по подготовке спортивного резерва и спортсменов международного класса:

– издаются методические пособия, направленные на совершенствование учебно-тренировочного процесса по видам спорта, отвечающие современным требованиям его развития;

– оптимизирована система подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса.

Сегодняшнее функционирование факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина, на наш взгляд, способствует качественной подготовке специалистов в области физической культуры, что является следствием всей проводимой работы – учебной, научной, воспитательной и спортивной, а также отношения руководства вуза к физической культуре и спорту.

В настоящее время ведется целенаправленная подготовка ко вторым Европейским играм, которые будет проводить Республика Беларусь в 2019 году, и XXXII Олимпийским играм в Токио. Мы надеемся, что наши студенты-спортсмены на этих соревнованиях достойно представят Республику Беларусь.



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВЫХ КУРСОВ УО МГПУ ИМ. И.П. ШАМЯКИНА**

*В.Н. Барановский, В.К. Федорович*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Современный уровень развития общества предъявляет все более возрастающие требования к личности будущего педагога, поэтому задача подготовки учителя с высоким творческим потенциалом является одной из главных теории и практики образования.

Процесс физического воспитания в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» строится на основе предоставления студентам возможности свободного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности. Учебные отделения сформированы с учетом спортивных интересов студентов, уровня их физической и технической подготовленности.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на патриотических компонентах физической культуры, её материальных личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания образования студента. Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Содержание и методика занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях дифференцирована как по физкультурно-спортивным интересам студентов, так и по состоянию их здоровья.

В течение учебного года нами было проведено тестирование студенток первых курсов физико-инженерного и технолого-биологического факультетов с целью определения физической подготовленности занимающихся. В исследовании приняли участие студентки, которые согласно результатам медицинского осмотра были отнесены к основной группе здоровья.

Основное учебное отделение предназначено для студенток основной медицинской группы и имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния организма. Физическое воспитание студенток в основном учебном отделении решает следующие задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студенток на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

– подготовка и участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Занятия имели общепринятую структуру. Основная часть занятия была разделена на два блока.

➤ Первый блок – обучающий. Основной задачей в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных игр.

➤ Второй блок – оздоровительно-развивающий. Основной задачей в этом блоке являлась оптимизация функциональных возможностей организма.

Во втором блоке преимущественно использовался метод круговой тренировки с акцентом на более низкие показатели физической подготовленности по результатам сдачи контрольных нормативов. Большое внимание уделялось игровому методу, который позволил повысить эмоциональный тонус студентов и интерес к занятиям физической культурой.

При сдаче контрольных нормативов применялся соревновательный метод (где все нормативы принимались в виде соревнований), который стимулировал к достижению наилучших результатов и повышал интерес.

Анализ изменений средних показателей по контрольным нормативам (таблицы 1) студенток в течение учебного года показал, что у обследуемых учащихся произошла положительная динамика роста всех показателей физической подготовленности.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток 1 курса в течение учебного года

<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Первый семестр, <math>X \pm m_x</math> <math>N = 68</math></b>	<b>Второй семестр, <math>X \pm m_x</math> <math>N = 68</math></b>
1	2	3
1. Бег 100 м, с	$17,6 \pm 0,7$	$17,2 \pm 0,8$
2. Бег 500 м, мин	$2,06 \pm 0,1$	$2,01 \pm 0,1$
3. Прыжок в длину с места, см	$168 \pm 2,3$	$170 \pm 2,1$
4. Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	$42 \pm 1,5$	$45 \pm 1,1$
5. Челночный бег, 4x9 м, с	$11,1 \pm 0,5$	$10,9 \pm 0,5$

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, что оптимизация параметров процессов физического воспитания на основании уровня физической подготовленности способствует более эффективному решению задач по развитию физических качеств студенток первых курсов.

#### **Литература**

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2016. – 38 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.



## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*А.Е. Бондаренко, Т.А. Ворочай, Е.А. Мочалова*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Организация занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предусматривает не только планомерное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, но и формирование у учащейся молодежи представления о формах здорового образа жизни. Проводимые нами ранее исследования в рамках Государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020» были направлены на разработку программ улучшения здоровья студентами средствами физической культуры [1–3, 5]. Кроме того, в течение ряда лет актуальность проблемы физического воспитания в вузах определялась подбором средств и методов, использованных при проведении занятий. Вместе с тем, навязываемые телевидением и социальными сетями стереотипы формирования внешнего вида молодого человека, пропагандируют иные средства, не связанные с физическими нагрузками.

В целях определения приоритетных направлений ведения здорового образа жизни, нами было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 77 респонденток в возрасте 17–22 лет, обучающихся на различных факультетах учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Данные анкетного опроса позволили выявить проблемные вопросы в организации физкультурных занятий и их влияние на образ жизни студенческой молодежи.

Большая часть вопросов задавалась с целью выявить отношение девушек студенток к своему внешнему облику. В частности, на вопрос «Мечтаете ли Вы похудеть?» – 43,4 % опрошенных ответили положительно, а 56,6 % – дали отрицательный ответ.

На вопрос «С какой целью Вы хотите похудеть?» – 52,0 % девушек ответили «чтобы лучше себя чувствовать» и 24,7 % – выбрали вариант «для создания привлекательного образа». Вообще не хотят худеть 23,3 % респонденток.

Не удовлетворены своими формами тела оказались 45,0 % от общего числа опрошенных и 55,0 % – вполне довольны своей фигурой.

Основной причиной недовольства своей фигурой для 61,4 % является «полнота тела», 4,3 % определяют свое телосложение как «слишком полное», 32,9 % девушек – «худое» и только 1,4 % – как «слишком худое».

По мнению большинства студенток (57,9 %) – самым действенным способом достижения идеальной фигуры являются активные занятия спортом, 38,2 % респонденток считают эффективным средством правильное питание и 3,9 % – соблюдение жесткой диеты.

Из общего числа опрошенных только 7,9 % определяют энергетическую ценность продуктов, никогда не определяли количество калорий в пище – 64,9 % девушек, стараются не употреблять пищу с высоким содержанием углеводов – 11,8 % студенток, и 15,4 % – переживают из-за съеденной пищи.

Опрос показал, что знают об «анорексии» 78,9 % опрошенных, 14,5 % слышали об этом заболевании и 6,6 % – не знакомы с таким понятием.

Необходимо отметить, что данные, полученные в результате нашего анкетного исследования, опровергают общепринятое убеждение о широкой распространенности такого заболевания, как нервная анорексия среди молодых девушек-студенток. Результаты оценки социологического исследования позволяют сделать благоприятный прогноз на ближайшее будущее. Большая часть опрошенных студенток вполне довольна своей фигурой и не хотят худеть. Девушки в столь юном возрасте предпочитают красоте здоровье. Они мечтают похудеть «чтобы лучше себя чувствовать». Это значит, что уже с 17 летнего возраста они задумываются о собственном здоровье. Действенным способом достижения идеальной фигуры, по их мнению, является правильное питание и активные занятия спортом, а не соблюдение жесткой диеты. Но все же печально, что полнота волнует подавляющее большинство респонденток. Здесь уместно высказать предположение о причине, побудившей девушек сделать такой выбор: ни для кого не секрет, что лишний вес отрицательно сказывается на самочувствии и здоровье человека.

Итоги обработки анкетных данных свидетельствуют о том, что у девушек-студенток достаточно хорошо сформировано представление о здоровом образе жизни и его аспектах. Они достаточно хорошо информированы о клинических проявлениях и причинах развития такого пищевого расстройства, как нервная анорексия, а также осведомлены о серьезных последствиях, оказываемых этой болезнью на организм человека. Из этого следует, что вопрос сохранения и поддержания на должном уровне здоровья молодого поколения заключается в профилактике различного рода факторов риска относительно данного заболевания.

Соблюдение комплекса мер по предупреждению лишнего веса, наличие мотивации к ведению здорового образа жизни, способность управлять стрессовыми ситуациями, обладание здоровой и адекватной самооценкой, а также владение грамотным и компетентным подходом к вопросам полноценного и сбалансированного питания – есть основные направления оптимизации системы медико-профилактических мероприятий по формированию здоровья молодого поколения.

#### Литература

1. Бондаренко, А.Е. Организация занятий со студентами, страдающими бронхиальной астмой / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. Чурапча, 2018. – С. 78–80.

2. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, Т.А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции. УО «Полесский государственный университет»; Шебеко К.К. (гл. редактор). 2015. – С. 22–25.

3. Бондаренко, А.Е. Структура экспериментальных занятий дыхательной гимнастикой студенток с бронхиальной астмой / А.Е. Бондаренко, Е.В. Курзова, М.С. Кравченко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины» (Гомель, 8–9 октября 2015 года) В трех частях, Ч. 2, 2015 – С. 10–14.

4. Марченко, В.З. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / В.З. Марченко, К.К. Бондаренко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы международной конференции. – М.: Изд-во МГУ, 2002. – С. 22–24.

5. Медведева, Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е.Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. – С. 41–44.

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

*В.В. Борщенко, М.О. Вовк*

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна*

Необхідною умовою професійної діяльності вчителя виступає наявність у нього професійного здоров'я, що зумовлює його самореалізацію в педагогічній діяльності, забезпечує активну творчу життєдіяльність, забезпечує здійснення професійних обов'язків на високому рівні. Отже, актуальність профілактики виникнення можливих професійних захворювань, навчання майбутніх учителів запобігати їм є важливим завданням вищого педагогічного навчального закладу, оскільки нездоровий учитель не може забезпечити учням необхідний рівень уваги, що позначається не лише на результатах навчально-виховної роботи, а й на здоров'ї учнів.

Професія вчителя насичена стресогенними чинниками, які викликають різноманітні професійні стреси, внаслідок чого виникає синдром професійного вигорання. Вже під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі майбутні вчителі фізичної культури повинні набути знань щодо проявів зазначеного синдрому, причин його виникнення й набути практичних умінь його профілактики.

Метою статті є розгляд основних видів професійних захворювань учителя та причин їх виникнення, визначення сутності симптомів синдрому «професійного вигорання», пошук шляхів та методів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до профілактики і подолання зазначеного явища.

Незважаючи на вагомість порушеної проблеми для майбутньої професійної діяльності, в ході навчання у вищому педагогічному навчальному закладі, як засвідчив аналіз робочих навчальних планів і програм, не надається належної уваги питанням професійних захворювань учителя. Тому, стикаючись у перші роки роботи з певними проблемами, якими насичена вчительська діяльність, майбутні вчителі фізичної культури не в змозі їх вирішити без надмірних емоційних витрат, що, у свою чергу, призводить до професійних захворювань, зокрема синдрому професійного вигорання. Отже, перед вищим навчальним закладом постає завдання озброїти студентів знаннями, вміннями та навичками профілактики їх виникнення.

Професійне вигорання вчителя характеризується порушенням сну, зниженням рівня активності, проявом астеничних реакцій, підвищенням дратівливості і в кінцевому підсумку зниженням ефективності професійної праці [1, с. 7]. Професійне вигорання як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, зазначає В. Семиченко, супроводжується також ще деперсоналізацією (цинізм, негативне ставлення до педагогічної праці в цілому, негуманне ставлення до учнів тощо), емоційними змінами (почуття спустошеності, втоми), редукцією професійних досягнень (виникнення почуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення неспіху в ній) [2, с. 89].

Усі ці чинники, наголошує О. Волкова, руйнівно впливають на емоційну сферу вчителя. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, довколишніми людьми. Ці симптоми негативно позначаються на професійній діяльності вчителя, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. У такий спосіб відбуваються зміни в мотиваційній сфері вчителя і розвивається синдром емоційного (професійного) вигорання [3, с. 2].

З метою визначення ступеня поінформованості майбутніх учителів із професійними захворюваннями загалом і сутністю синдрому професійного вигорання

було проведено анкетування, в якому взяли участь 143 студента факультету фізичного виховання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Зазначимо, що переважна більшість студентів (73 %) відзначили такі професійні захворювання вчителя, як захворювання горла, проблеми з голосом, ногами, нервові розлади. Щодо синдрому професійного вигорання, то лише 16,2 % респондентів пов'язали його виникнення із емоційним і фізичним перевантаженням, якого зазнають учителі в професійній діяльності, натомість, як запобігати його виникненню вони не змогли дати відповідь. З огляду на одержані результати анкетування виникає необхідність проведення цілеспрямованої роботи з майбутніми вчителями щодо набуття ними знань відносно професійних захворювань у цілому й синдромом професійного вигорання зокрема. Крім цього значна увага викладачів вищого педагогічного навчального закладу повинна приділятися формуванню у студентів умінь емоційної саморегуляції в різноманітних педагогічних ситуаціях, якими насичена професійна діяльність учителя.

За твердженням О. Чебикіна, вміння емоційної саморегуляції забезпечують три основних ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруги), відновлення психічних сил (ослаблення проявів втоми), ефект активації (підвищення психофізіологічної активності) [4, с. 267], що, на нашу думку, сприятиме запобіганню виникнення синдрому професійного вигорання.

З метою формування умінь запобігати виникненню синдрому професійного вигорання в межах навчальної дисципліни «Основи медичних знань і валеологія» ми проводили практичні заняття, на яких студентам пропонувалося вирішити різноманітні педагогічні ситуації емоційного переживання (емоціогенні ситуації), в ході обговорення яких увага студентів акцентувалася на аналізі почуттів, які виникають в таких ситуаціях, висловлення думок, які потрібно поводитися, в який спосіб регулювати свої емоції, контролювати свої почуття і т. ін.

Крім цього використовувалися такі методичні прийоми, як рольова гра, групова дискусія, мозковий штурм, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду, які були спрямовані на розвиток у студентів внутрішніх психічних сил, розширення їхньої професійної самосвідомості, послаблення психічного напруження.

Значна увага приділялася набуттю майбутніми вчителями фізичної культури умінь емоційної регуляції, психологічними методами збереження і відновлення професійного здоров'я. З цією метою було запроваджено тренінг емоційної саморегуляції, який передбачав поглиблення знань студентів щодо варіативності прояву емоцій, розвиток емоційного інтелекту, емоційної гнучкості, стресостійкості тощо. З майбутніми вчителями проводилися вправи, спрямовані на набуття умінь подолання почуття тривоги, самотності, сорому; емоційної рівноваги; усвідомлення можливості аналізу дискомфортних почуттів як засобів самопізнання, використання аутогенного тренування як ефективного засобу самопомоги в ситуаціях емоційного дискомфорту.

За результатами проведеної бесіди зі студентами, з якими здійснювалася цілеспрямована робота щодо набуття знань і умінь запобігання виникнення синдрому професійного вигорання ми дійшли висновку, що вони стали більш уважно ставитися до прояву власних емоцій і почуттів, навчилися аналізувати причини, через які виникали негативні емоції, що сприятиме профілактиці професійного вигорання в майбутній професійній діяльності. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці методичних рекомендацій щодо використання в навчально-виховному процесі тренінгів, спрямованих на усвідомлення та подолання проявів професійного вигорання.

### Література

1. Зайцев, Г.К. Школьная валеология : Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – [3-е изд.]. – М. : Детство-Пресс, 2001. – 160 с.
2. Семиченко, В.А. Психологичні проблеми навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти / В.А. Семиченко, О.І. Бондарчук // Педагогічна творчість і майстерність : хрестоматія / Укл. Н.В. Гузій] – К. : ІЗМН, 2000. – С. 86–93.

3. Волкова О.Б. Синдром професійного вигорання : як зберегти психоемо-ційне здоров'я вчителя. – [Електронний текст]. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/38435/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/)

4. Чебыкин, А.Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся / А.Я. Чебыкин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М., 1987. – С. 266–268.

## **ПОТЕНЦИАЛ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОТИВОПРАВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

*И.В. Гордеева*

*УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»*

Профилактика противоправного поведения подростков является неотъемлемой составляющей всего воспитательного процесса современной школы. Приоритетное место в профилактической работе отводится учителю физической культуры, деятельность которого направлена на формирование физического, психического и нравственного здоровья подростков как гарантии противостояния негативным воздействиям социальной среды [1]. Эффективность профилактической работы учителя физической культуры напрямую зависит от степени его готовности к данной деятельности: устойчивой мотивации к оказанию педагогической поддержки и помощи подростку, сформированной системы знаний и представлений о содержании и направлениях профилактической деятельности средствами физической культуры, профессионально значимых личностных качеств, навыков применения современных технологий в организации взаимодействия с подростками.

Вместе с тем, результаты нашего исследования свидетельствуют о неготовности учителей физической культуры к осуществлению профилактической работы (более 45 %). Схожие данные были получены нами по результатам опроса студентов-выпускников – будущих учителей физической культуры, которые также отмечают недостаточный уровень своей подготовки к профилактической работе (около 63 %).

В связи с этим актуальность приобретает проблема формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков еще в период их обучения в учреждения высшего образования (УВО). Решение проблемы обуславливает необходимость создания в УВО определенных педагогических условий, обеспечивающих эффективность данного процесса.

В научной литературе проблема определения педагогических условий процесса подготовки будущего учителя к профилактической работе представлена достаточно разнопланово. В качестве педагогических условий авторы выделяют: обогащение содержания предметов психолого-педагогического цикла (Е.Н. Быкова, Н.Н. Шубякина); привлечение студентов к научно-исследовательской работе по проблеме профилактики девиантного, асоциального поведения подростков (О.В. Андрушина, Н.Ф. Соснина); формирование мотивационной направленности на профилактическую работу с подростками (Н.Ф. Соснина, Г.А. Магомедов). Анализ исследований Е.Н. Быковой, Н.Г. Зинчук, Н.Ф. Фомичевой позволил установить, что формирование готовности будущего учителя к профилактической работе более эффективно будет осуществляться при условии включения в образовательный процесс УВО спецкурса либо факультативной дисциплины. Исходя из этого, в рамках нашего исследования в качестве важного педагогического условия формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактической работе выступает включение в образовательный процесс УВО факультативной дисциплины

«Современные технологии работы педагога по профилактике противоправного поведения подростков».

Необходимость введения факультативной дисциплины обусловлена тем, что с позиции антропологического подхода, базового методологического ориентира нашего исследования, профилактическая работа учителя физической культуры предполагает, в первую очередь, оказание педагогической помощи и поддержки подростку, попавшему в трудную жизненную ситуацию. Педагогическая поддержка будет эффективна в случае организации педагогического взаимодействия между педагогом и учащимся, в основе которого лежит ценностное отношение к подростку, обращение к его внутреннему миру и потребностям, интересам, способностям, предоставление ему права свободы выбора способов самовыражения, стратегии поведения. Организация подобного взаимодействия обеспечивается через применение педагогом современных антропоориентированных технологий, таких как тьюторское сопровождение, медиация, педагогическая поддержка.

Целью преподавания факультативной дисциплины является формирование у студентов готовности к организации в учреждении общего среднего образования профилактики противоправного поведения подростков средствами физической культуры на основе применения во взаимодействии с учащимися антропоориентированных технологий. В рамках факультативной дисциплины решаются задачи по формированию у студентов ценностного отношения к подросткам, устойчивой мотивации к осуществлению профилактической деятельности, формированию системы знаний и представлений о проблеме противоправного поведения подростков, основах реализации технологии профилактической работы учителя физической культуры, умений и навыков, связанных с применением технологий педагогической поддержки, тьюторского сопровождения, школьной медиации в работе с подростками.

Программа дисциплины предусматривает лекционные, семинарские и практические занятия. Содержание факультативной дисциплины состоит из трех разделов. Содержание первого раздела представляет студентам информацию для понимания и осмысления причин и факторов противоправного поведения подростков, форм его проявления в подростковом возрасте, особенностей мотивационно-ценностной сферы учащихся, склонных к противоправному поведению. Содержание второго раздела позволяет студентам понять целевые ориентиры, сущность, основные направления профилактической работы учителя физической культуры с позиции антропологического понимания. Содержание третьего раздела факультативной дисциплины позволяет ознакомить студентов с технологией педагогической поддержки, тьюторского сопровождения, школьной медиации: их целевыми ориентирами, сущностью и содержанием, а также особенностями реализации в практической деятельности.

Усвоение студентами содержания факультативной дисциплины осуществляется в условиях активизации их познавательной деятельности. Это предполагает переход к субъективно-смысловой форме обучения – совместной выработке знаний, личностных смыслов, ценностных ориентаций, способов деятельности субъектами образовательного процесса (студентами и преподавателями) [2]. В образовательном процессе применяются антропоориентированные технологии и методы (технология модерации, ЛАККО, ОТРИ, смыслопоисковый диалог), позволяющие студентам активно включаться в процесс познания, самостоятельно осуществлять поиск путей и вариантов решения поставленной учебной задачи, формировать умения и навыки применения полученных знаний в реальной, а не искусственно созданной педагогической деятельности [3].

Помимо антропоориентированных технологий применяются активные методы обучения: проблемная лекция, учебная дискуссия, мозговой штурм, метод case-study,

тренинг, деловые и ролевые игры и др., основанные на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Внимание акцентируется на применении метода case-study – осмысление студентами реальной жизненной ситуации, зафиксированной определенным образом в виде кейса, не только отражающей в своем описании проблему, но и актуализирующей определенный опыт и комплекс знаний, которые необходимо усвоить при разрешении данной проблемы.

Организация учебного процесса на практических занятиях осуществляется в форме педагогического тренинга, что предполагает определенную структуру занятия, принципы его проведения и характер взаимодействия студентов. Проведение практических занятий в форме тренинга позволяет преподавателю решать задачи по повышению мотивации студентов к осуществлению профилактики противоправного поведения подростков, актуализации знаний, полученных в ходе лекционных занятий, активизации познавательной деятельности, овладению способами поведения в нестандартных ситуациях, отработке практических навыков применения технологий педагогической поддержки, тьюторского сопровождения, школьной медиации.

Степень эффективности применения антропоориентированных технологий и активных методов обучения в образовательном процессе определяется высокой активностью всех обучающихся, становлением субъектной позиции будущего учителя, развитием у него навыков межличностного взаимодействия, самопознания, самоконтроля, рефлексии.

В процессе освоения содержания факультативной дисциплины создается антропоориентированная образовательная среда, характеризующаяся открытостью, взаимодействием, уважением и равноправием всех его участников (субъектов), равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью для самопознания и самореализации.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение факультативной дисциплины «Современные технологии работы педагога по профилактике противоправного поведения подростков» в образовательный процесс УВО является одним из основных педагогических условий формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактической работе. Реализация данного педагогического условия позволяет:

– обеспечить междисциплинарный характер подготовки студентов, поскольку содержание факультативной дисциплины представлено интегрированными знаниями социально-гуманитарных, общепрофессиональных и специальных дисциплин;

– обеспечить практико-ориентированный характер образовательного процесса, что отражается во взаимосвязи теории с практикой через подготовку студентов к эффективному использованию теоретических знаний в разнообразных практических ситуациях;

– обеспечить реализацию идей антропологического подхода через применение в образовательном процессе антропоориентированных методов и технологий, создание антропоориентированной образовательной среды.

#### **Литература**

1. Кабачков, В.А. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи / В.А. Кабачков, М.Н. Жуков, В.А. Куренцов, Е.И. Петрова. – Ярославль. : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 287 с.

2. Андреева, Е.В. Особенности подготовки будущего учителя на основе антропологического подхода : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е.В. Андреева. – Бийск, 2002. – 188 л.

3. Редько, Л.Л. Педагогическая антропология : метод. рекомендации / под ред. Л.Л. Редько, Е.Н. Шиянова, Е.Г. Пономарева. – Ставрополь : «Бюро новостей», 2007. – 177 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СРЕДНИХ ВЕЛИЧИН В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.А. Горовой

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Применяя в исследовании те или иные методы статистики, в конечном итоге экспериментатор получает большую или меньшую совокупность различных числовых показателей, призванных характеризовать изучаемое явление. Однако без систематизации и соответствующей обработки полученных результатов, без углубленного анализа фактов не удастся раскрыть заключенную в них информацию и сделать обоснованные выводы. В работе представлена сущностная характеристика метода средних величин как одного из популярных методов статистики в практике физической культуры и спорта.

Традиционные задачи физической культуры и спорта сложились таким образом, что в их основе лежат идеи метода средних величин. Основные этапы метода сводятся к следующему: 1) образование вариационных рядов на базе исходной статистической совокупности; 2) определение параметров вариационных рядов, характеризующих совокупность без потерь информации; 3) практической реализации найденных параметров [1].

Приведем пример. У 47 студенток при выполнении контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине», подсчитано количество повторов за 1 минуту (таблица 1).

Таблица 1

43	41	42	35	42	36	36	41
39	35	40	42	39	42	40	35
37	40	37	38	43	38	39	42
43	36	39	39	35	40	38	38
41	37	38	36	40	37	35	40
36	39	43	40	40	41	41	

Полученная группа бессистемных чисел должна быть преобразована в систему, т.е. совокупность связанных между собой показателей, характеристики которой должны дать представление о системе. С этой целью необходимо осуществить ранжирование – это операция расположения чисел в порядке или возрастания, или убывания. Для нашего примера ранжирование по возрастанию чисел представлено в таблице 2.

Таблица 2

35	35	35	35	35			
36	36	36	36	36			
37	37	37	37				
38	38	38	38	38			
39	39	39	39	39	39		
40	40	40	40	40	40	40	40
41	41	41	41	41			
42	42	42	42	42			
43	43	43	43				

После ранжирования можно определить, что большая совокупность не поддается анализу, в связи с чем на практике бесполезна.



В дальнейшем необходимо упростить ранжированный материал, подсчитав количество каждого показателя и выстроив в столбцы (таблица 3).

Таблица 3

$x_i$	$n_i$
35	5
36	5
37	4
38	5
39	6
40	8
41	5
42	5
43	4

Полученная группа чисел называется вариационным рядом. Вариационный ряд – двойной столбец ранжированных чисел, где слева стоит собственно показатель – вариант, а справа – его количество – частота.

Сумма частот называется объемом совокупности, т.е. общим числом исходных данных. Сумма всех частот и представляет собой объем совокупности.

В столбце  $x_i$  находятся числа, каждое из которых имеет определенный порядковый номер  $i$ .

Вариационные ряды с разными смысловыми значениями, следует обозначать разными буквами, например  $x_i, y_i, z_i$  и т.д.

Столбец вариационного ряда, содержащий частоты, обозначается  $n_i$  и показывает наличие частот, стоящих в соответствии с ранжированием: на первом месте  $n_1 = 5$ , на втором –  $n_2 = 5$  и т. д. до  $n_9 = 4$ . Объем совокупности приведенного ряда  $n = 47$  обозначается без индекса одной буквой, так как для ряда характерно единственное число объема совокупности, не имеющее никакого перечисления.

Найденный вариационный ряд, в отличие от группы первоначально измеренных показателей, представляет собой математическую систему (группу чисел, связанных между собой). Следовательно, систему можно представить следующими показателями:

- среднее арифметическое –  $\bar{x}$ ;
- дисперсия –  $\sigma^2$ ;
- среднее квадратическое отклонение  $\sigma$ ;
- коэффициент вариации  $v$ .

Средняя арифметическая величина  $\bar{x}$  – показатель среднего уровня, который определяется следующим образом: 1) умножают каждый вариант  $x_i$  на соответствующую частоту; 2) суммируют все полученные произведения; 3) найденную сумму делят на объем совокупности  $n$ . Для удобства и наглядности работы с показателями действия, представим таблицу 4.

Таблица 4. – Определение средней арифметической

№ п/п	$x_i$	$n_i$	$x_i n_i$
1	35	5	165
2	36	5	180
3	37	4	148
4	38	5	190
5	39	6	234
6	40	8	320
7	41	5	205
8	42	5	210
9	43	4	172
Всего	-	47	1824

Полученную сумму – 1824, необходимо поделить на объем совокупности – 47 и найдем среднее арифметическое.

$$\bar{x} = 1824 / 47 = 38,80$$

Следующим показателем вариационного ряда является дисперсия. Она указывает на варьирование, т.е. рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины (в квадрате). Для вычисления дисперсии, необходимо выполнить

следующие действия: 1) определить среднюю арифметическую; 2) из каждого варианта вычесть среднюю арифметическую; 3) найденную разность возвести в квадрат; 4) полученные квадраты разностей умножить на соответствующие частоты; 5) определить сумму всех произведений; 6) найденную сумму разделить на объем совокупности. Для наглядности составим таблицу 5.

Таблица 5. – Определение дисперсии

№ п/п	$x_i$	$n_i$	$x_i n_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(x_i - \bar{x})^2 n_i$
1	35	5	165	-3,80	14,44	72,2
2	36	5	180	-2,80	7,84	39,2
3	37	4	148	-1,80	3,24	12,96
4	38	5	190	-0,80	0,64	3,2
5	39	6	234	0,20	0,04	0,24
6	40	8	320	1,20	1,44	11,52
7	41	5	205	2,20	4,84	24,2
8	42	5	210	3,20	10,24	51,2
9	43	4	172	4,20	17,64	70,56
Всего	-	47	1824	-	-	285,28

Таким образом, дисперсия равна  $\sigma^2 = 285,28 / 47 = 6,06$ . Следует отметить, что 5 столбец таблицы имеет ключевое значение, так как его показатели указывают на то, как каждый вариант соотносится со средним значением.

Следующий параметр вариационного ряда – среднее квадратическое отклонение. Для его определения извлекают квадратный корень из дисперсии и учитывают только положительный корень. Так, для нашего ряда среднее квадратическое отклонение составляет:  $\sigma = \sqrt{6,06} = 2,46$ .

Далее объединяем два основных параметра вариационного ряда –  $\bar{x}$  и  $\sigma$  в виде следующего интервала:  $\bar{x} \pm \sigma$ , который означает, что исходные данные, объединенные в вариационный ряд, могут быть представлены величинами:  $\bar{x} \pm \sigma = (38,80 \pm 2,46)$ .

Анализируя данный интервал, можно отметить, что исходный массив чисел без значимой погрешности может быть заменен основным средним показателем 38,80, отклонение от которого с недостатком представляется – 2,46, а с избытком + 2,46. Т. е. вся группа чисел может быть представлена интервалом от 36,34 до 41,26. Данный интервал представляет типичные, основные для данной совокупности показатели, а варианты выходящие за эти пределы являются нетипичными. Следовательно, вариант 35 является нехарактерным для данной группы как не достигающий среднего уровня, а варианты 42 и 43 как превосходящие основную группу. Данные группы в сумме составляют 14 студенток (5+5+4), что составляет почти одну треть от всех студенток сдающих контрольный норматив. Таким образом, можно сделать вывод, что данная группа студенток является неоднородной по исходным показателям и требует организационной оценки.

Чтобы определить характер рассеивания используют параметр вариационного ряда – коэффициент вариации  $v$ , который рассчитывают по формуле: среднее квадратическое отклонение  $\sigma$  делят на среднее арифметическое и умножают полученную сумму на 100 %. В нашем случае значение коэффициента вариации будет равно 6,34 %.

$$v = \frac{2,46}{38,80} 100 \% = 6,34 \%$$

В биологии считается группа однородной, если коэффициент вариации не превосходит 10–15 %.

В практике физической культуры и спорта не существует такого критерия, однако сам коэффициент вариации часто употребляется и отражает рассеивание группы весьма характерно, например, может указать на квалификацию испытуемого.

Таким образом, можно отметить, что роль средних величин заключается в обобщении, т. е. замене множества индивидуальных значений признака средней величиной, характеризующей всю совокупность явлений. Средняя величина обобщает качественно однородные значения признака и, следовательно, является типической характеристикой признака в данной совокупности.

#### Литература

1. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

## МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ НАПРАВЛЕНИЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

<sup>1</sup>В.А.Горовой, <sup>2</sup>А.Г.Фурманов, <sup>3</sup>Е.В.Знатнова

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

<sup>3</sup>УО «Гродненский государственный университет Янки Купалы»

В современном обществе отношение к здоровью стало перерождаться, трансформироваться в лучшую сторону: модно не курить, не злоупотреблять спиртными напитками, не использовать психотропные вещества, заниматься физической культурой и спортом. В понимании большинства людей только здоровье позволит реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью, иметь здоровых и желанных детей.

Термин «мода» происходит от латинского *modus* – мера, способ, правило и может выражаться в двух наиболее емких формулах: 1) непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры (в отличие от стиля, мода характеризует более кратковременные и поверхностные изменения внешних форм бытовых предметов и художественных произведений; в узком смысле мода – это смена форм и образцов одежды); 2) непрочная, быстро проходящая популярность [1].

Известный специалист в области пропаганды физической культуры и массового спорта А.Ф. Бойко определил противоречивую формулу, которая показывает двусторонний характер моды: «Мода, гарантирующая здоровье, позволяет одним зарабатывать деньги на его популяризации, а другим – тратить личное время на то, чтобы удостовериться в неразумности собственных усилий» [2].

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – такая организация учебы, 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 [3].

Ограничиваясь рамками исследовательского интереса, в работе предпринята попытка показать, как на самом деле выглядит мода на ЗОЖ через направление «Sport for all» (Спорт для всех).

Вначале необходимо провести анализ ряда исследований, в которых рассматривается значение двигательной активности в реализации программы ЗОЖ. Так, старшеклассники (юноши) в ответе на вопрос «Какими видами деятельности должен заниматься человек в свободное время, чтобы быть физически крепким, гармонически развитым и здоровым?», занятия физической культурой и спортом (ФКиС) среди разных видов деятельности поставили на второе место. Более половины респондентов из числа студентов указали на то, что они в своей жизни придают большое значение двигательной активности. А с другой – большинство опрошенных в свободное время, когда у них имеется возможность выбора, отдают предпочтение не занятиям ФКиС, а другим видам деятельности. Кроме того, говоря, к примеру, о регулярности занятий ФКиС, можно констатировать невысокий процент систематических занятий студентами в свободное время (45,2 % девушек и 51,9 % юношей). Так, частота занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26 % девушек и 22,7 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 11,5 % девушек и 21,6 % юношей – 3–4 раза в неделю; 7,5 % девушек и 7,6 % юношей –

ежедневно. К сожалению, 40,6 % девушек и 33,5 % юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2 % девушек и 14,6 % юношей не занимаются вообще. Основной причиной, мешающей студентам заниматься ФКиС, является отсутствие свободного времени (у 60,4 % девушек и у 62,2 % юношей) [4].

В ходе опроса различных групп населения проясняется важная деталь. Те опрашиваемые, которые ссылаются на нехватку времени для занятий ФКиС (даже при наличии условий для этого), без особого напряжения выкраивают его для других видов деятельности – просмотра телепередач, прослушивания музыкальных записей, посещения кино и выставок, настольных игр (для большей наглядности мы даже посещение дискотек отнесли к разряду мест, где превалирует двигательная активность).

Для того, чтобы проникнуть в суть причин, лежащих в основе моды на ЗОЖ, прежде всего в плане двигательной активности, необходимо самим последовательно и целенаправленно формировать аналогичное социальное явление в нашей стране. Целесообразно остановиться на приводимых ниже примерах. Респонденты отдают предпочтение наиболее важным, интересным и полезным с их точки зрения формам проведения досуга. Поэтому их выбор не «Спорта для всех», а иных видов деятельности свидетельствует не только об отсутствии у них времени или условий для занятий ФКиС, а в первую очередь, о том, что эти занятия для них по своей значимости, интересу и полезности уступают другим видам деятельности, которым они отдают предпочтение. Не вдаваясь в объяснение механизма формирования патологической привязанности к алкоголю, никотину, наркотическим веществам, с одной стороны, и стремления к получению максимума удовольствий, положительных эмоций при других видах деятельности, к которым не формируется патологическое влечение со всеми вытекающими отсюда последствиями, – с другой, выскажем лишь положение, постепенно завоевывающее признание у специалистов.

Занятие «Спортом для всех», соблюдение основных принципов ЗОЖ, следуя примеру Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, министра спорта и туризма С.М. Ковальчука, руководителей различных рангов, да и многих других граждан, должны получать моральное одобрение в обществе, иметь экономические стимулы. Их необходимо поощрять, продвигать по службе при прочих равных условиях, они должны входить в интеллектуальную элиту общества (президент, премьер-министр, губернатор, директор, ректор, руководитель высокого ранга, врач, преподаватель, юрист и т. д.). Необходимо создание такого действующего механизма, который способствовал бы росту популярности именно таких людей, не мешая при этом остальным постепенно включаться в процесс оздоровления.

Для того, чтобы движение «Спорт для всех» приобрело широкую популярность в стране, идет поиск новых концептуальных подходов, предлагаются оригинальные проекты, которые могли бы способствовать кардинальному изменению отношения к «Спорту для всех» на основе его значения для духовного (интеллектуального, нравственного, эстетического и т. п.) развития человека, для приобщения его к миру культурных ценностей [5].

По нашему мнению, причинами недооценки значимости «Спорта для всех» являются следующие факторы: 1) занятия физической культурой и массовым спортом даже в высших и средних специальных учебных заведениях реально направлены лишь на телесное здоровье и физическое развитие человека; 2) культурный уровень учителей, преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта, ведущих занятия с учащейся молодежью, явно не дотягивает до уровня, требуемого самими обучающимися; 3) существует ряд недостатков в формировании мотивации,

в пропаганде роли и значения занятий физической культурой и спортом для всей жизнедеятельности человека, вступающего в самостоятельную жизнь.

Еще одной из причин недооценки значимости «Спорта для всех» и понижения его места на шкале общественных ценностей является ошибочная оценка людьми уровня состояния своего морфофизиологического здоровья и физического развития. Согласно данным, только 10 % респондентов из числа рабочих и ИТР (инженерно-технический работник) считают свое здоровье слабым; 62 % оценивают его как нормальное для своего возраста. Причем среди молодых рабочих 90 % считает свое здоровье хорошим и отличным, 22,5 % студентов оценили свое здоровье как хорошее и отличное, 22,5 % – как удовлетворительное и только 3,7 % – как неудовлетворительное, а 1,8 % – как совсем плохое. Примерно таким же образом они оценили уровень развития своего телосложения, развитие своих физических качеств и физическую подготовленность к избранной профессии.

Нам представляется, что такая завышенная самооценка своего физического развития и состояния здоровья, не соответствующая объективным данным, полученным в результате комплексного медицинского обследования этого же контингента, обусловлена их низкой медицинской грамотностью, слабыми навыками определения своего физического состояния и профессиональной пригодности.

Важным обстоятельством, ведущим к переоценке молодежью уровня своего здоровья и физического развития, является состояние преподавания почти во всех учреждениях образования медико-биологических и социально-психологических дисциплин, которые могут составить «единый» учебный предмет «Основы ЗОЖ». Есть попытки организации таких кафедр на факультетах физического воспитания педагогических университетов. В связи с этим заслуживает внимания опыт Полесского государственного университета, создавшего факультет организации ЗОЖ, а также подобных кафедр (Краснодарский институт физической культуры, Крымский медицинский институт).

Для того, чтобы в нашем обществе сформировалась и поддерживалась устойчивая мода на ЗОЖ и в данном случае на «Спорт для всех», нужно не только сформулировать цель в виде лозунга, но и обсудить реальные и возможные препятствия на пути движения к данной цели.

Во-первых, поскольку респонденты довольно высоко оценивают свое здоровье и физическое развитие, а от занятий физической культурой и спортом в первую очередь и главным образом ожидают укрепления здоровья и физического совершенствования, они вряд ли будут для них достаточно привлекательными и значимыми. Следовательно, здесь возникает первое направление движения к цели: изменить ситуацию через разрушение ложной и формирование объективной оценки состояния здоровья и физического развития. Работа в данном направлении для врачей, социологов и педагогов, учитывая педагогическую запущенность в этом отношении многих школьников младших, средних и старших классов, учащихся колледжей и даже студентов, предстоит огромная.

Во-вторых, для многих из тех респондентов, кто скептически оценивает состояние своего здоровья и физическое развитие, признает в нем существенные изъяны, «Спорт для всех» в силу ряда причин не будет достаточно важным, привлекательным и значимым. Отправным пунктом в этом случае будет тот факт, что сам человек, согласно мнению многих респондентов, вряд ли что может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития.

Причиной изменения взглядов населения в сторону безусловной детерминированности здоровья человека генетическими и экологическими факторами стала резко ухудшившаяся экологическая ситуация.

Наряду с этим, согласно данным, 31 % рабочих и ИТР считают, что наибольший вред здоровью наносят ненадлежащие условия труда. И это результат отсталости технологий и техники безопасности труда. По убывающей степени вредного влияния на здоровье эти категории трудящихся располагают качеством питания, медицинское обслуживание, бытовые проблемы (стрессы в транспорте, магазинах и т. п.). Сложность экологической ситуации привела к тому, что экологические факторы заняли первое место в определении уровня здоровья и физического развития, и в этом есть своя логика. Если ситуацию не удастся кардинально переломить, то сама задача оптимизации двигательной активности как существенного элемента ЗОЖ не только превратится в новую проблему, но и получит обратное содержание: чем меньше двигаться и поверхностнее дышать, тем больше проживешь и лучше сохранишь здоровье.

Своеобразным ориентиром при разработке методологических подходов и методических рекомендаций для формирования «моды» на «Спорт для всех» (а более широко – на здоровый образ жизни) является диспозиция вредных и опасных для здоровья человека факторов. 71,5 % студентов на 1-е место поставили злоупотребление алкоголем, на 2-е – курение, за что высказалось 68,4% респондентов, на 3-е – загрязнение окружающей среды (32,8 %), на 4-е – неправильное питание (32,8 %) и на 5-е место – недостаток двигательной активности. В то же время только 48,8 % студентов отнесли регулярное использование физических упражнений к числу средств, наиболее важных для сохранения и укрепления здоровья, тогда как 54,2 % из них отнесли к этим средствам правильное питание.

Будущему врачу и педагогу особенно важно знать мнение студенческой молодежи по обсуждаемому кругу вопросов, поскольку это – наиболее грамотная во всех отношениях социальная группа при сопоставлении их с остальными ровесниками. Это будущие специалисты, руководители производства и науки, лучшие представители духовной культуры, это уже (или в будущем) молодые родители, это чуткий барометр, отражающий социальную атмосферу. Именно поэтому зарубежные специалисты внимательно изучают эту группу, пытаясь построить прогнозы дальнейшего социально-политического развития своих стран.

Данные социологических исследований респондентов, ожидающих в современной ситуации от «Спорта для всех» оздоровительного эффекта, показывают, что для достижения этого эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия ФКиС, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек.

Успешность формирования потребности в ЗОЖ определяется, как известно, наличием свободного времени, условиями труда, быта, экологии и материальной базой, знаниями и навыками в области ФКиС, социально-экономическими требованиями общества к состоянию физической подготовленности и здоровья человека и, наконец, уровнем его общей культуры.

Такие требования прописаны в Законе Республики Беларусь о ФКиС и в Государственной программе развития ФКиС в Республике Беларусь на 2016–2020 гг.

#### **Литература**

1. Мода // Энциклопедический словарь. – 4-е изд. – М. : Сов. Энцикл., 1987. – С. 819.
2. Бойко, А.Ф. Не ждите первого звонка / А. Ф. Бойко. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
3. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2017. – С. 200.

4. Горовой, В.А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов / В. А. Горовой, В. А. Черенко // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 1 (45). – С. 59–64.

5. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ**

*А.А. Глазырин*

*УО «Белорусский национальный технический университет»*

Здоровый образ жизни человека в гуманитарных науках – одна из основных и самых непосредственных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии собственного существования в самых широких границах бытия. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры – один из главных приоритетов в единстве взаимосвязи социального и биологического в человеке, как важная составляющая в формировании и сохранении человеком своих потенциальных возможностей и наращивании своего физического потенциала.

В этой связи задача ведения здорового образа жизни становится центральным звеном всей методологии исследований феномена физической активности человека.

Основой организационной стратегии в сфере здорового образа жизни становится поэтому преодоление противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопленного педагогического и биологического знания, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания – с другой. По мнению В.К. Бальсевича, главные принципы этой стратегии следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека[1, с. 22].

Это и определяет идейные истоки, важнейшие принципы физкультурной практики в современном обществе. В целом она направлена на то, чтобы полностью использовать все ценное, предопределяемое физической культурой для всестороннего, гармонического развития личности, реализовывать возможности достижения каждым физического совершенства и многолетнего сохранения здоровья, обеспечить полноценную физическую подготовку к творческому труду, способствовать воспитанию гражданственности и патриотизма, другим общественно необходимым видам деятельности.

Среди конкретных задач, которые являются наиболее актуальными в решении исследуемой проблемы, важны исследования социально-педагогического плана, в которых особенно проявляются такие важные качества личности, как самоорганизация, духовные потребности, чувство гражданственности.

Проблема здорового образа жизни в условиях современной социальной экологической обстановки становится все более актуальной в теории и методике физического воспитания. Решение этой задачи особенно важно для такой группы молодежи, как студенты. Такая постановка проблемы здорового образа жизни неслучайна, ибо современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и бережным отношением к своему здоровью и здоровью окружающих. В этом случае физическая культура и спорт становятся важнейшими факторами обеспечения высокого интеллектуального

состояния организма, оптимальной интеллектуальной работоспособности и формирования профессионально ценных качеств личности.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что, во-первых, процессы формирования и функционирования здорового образа жизни и физической культуры студентов обладают своей специфичностью, во-вторых, физическая культура и спорт выступают одним из компонентов благоприятной социально-психологической атмосферы в процессе обучения и активно воздействуют на полноценное развитие личности будущего специалиста.

Особое значение при этом приобретают средства массовой информации как фактор управления, воспитания, информирования студенческой молодежи о здоровом образе жизни. Организуемые спортивно-массовые мероприятия сами по себе призваны решать задачу повышения работоспособности, устойчивости организма, укрепления силы и воли. Разумеется, все названные компоненты здорового образа жизни имеют огромное значение в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Воздействие средств физической культуры не ограничивается сферой научного и практического знания в области здорового образа жизни. Многообразны способы применения знаний и средств из областей других гуманитарных наук. Анализируя научные труды философов, историков, педагогов, психологов, историков в области физической культуры и др. необходимо отметить, что во все времена и эпохи средствам физической культуры и физическому воспитанию отводилось значительное место. Особое внимание обращалось на физическую подготовку человека к труду и защите своего Отечества. Данный вид подготовки требовал от человека хорошего физического состояния, что во все времена является результатом соблюдения правил здорового образа жизни.

#### Литература

1. 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.

2. Глазырин, А.А. Роль искусства в физическом воспитании и спорте // Педагогика эстетической среды: теория и опыт: сб. науч. тр. – Минск, 2002. Нац. инст. образ. Министерство образования РБ. – С. 154–158.

3. Глазырин, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность как средство в формировании мировоззренческого потенциала слушателей Академии МВД РБ / А.А. Глазырин // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: Материалы Междунар. науч. конгресса. – Минск, 1999. – С. 266–267.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*И.П. Дойняк, Ю.П. Дойняк*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина»*

«Здоровье детей – богатство нации». Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он является основным, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия.

Анализ теоретических источников показал, что, по убеждению многих авторов, понятие «активность» рассматривается как деятельное состояние организма и



личности, позволяющее, с одной стороны, преодолевать негативные воздействия среды или ограничивающие возможности наследственности, а с другой – максимально развивать наследственность и максимально использовать средовые возможности для собственного развития.

Понятие «двигательная активность» в теории и методике физического воспитания рассматривается как вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Отметим, что двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем её в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной степени быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств, определяющих уровень развития физических качеств и качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности [1].

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

В ряде исследований установлено непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся факторов внутришкольной среды, влияющие на его двигательную активность. Количественная величина двигательной активности регламентирует объем и интенсивность движений и служит научной основой при решении оздоровительных задач физического воспитания детей [2].

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.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе способна обеспечить дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и 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.

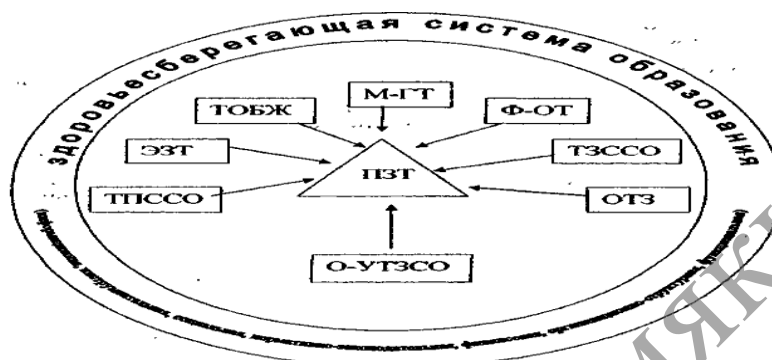
Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей младших школьников, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

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].

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.



**Рисунок – Модель здоровьесберегающей системы образования**

**ПЗТ** – педагогические здоровьесберегающие технологии; **ОТЗ** – образовательные технологии здоровьесбережения; **ТЗССО** – технологии здоровьесберегающей социальной среды образования; **ФОТ** – физкультурно-оздоровительные технологии; **МГТ** – медико-гигиенические технологии; **ТОБЖ** – технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности; **ЭЗТ** – экологические здоровьесберегающие технологии; **ПССО** – технологии психологического сопровождения системы образования; **ОУТЗСО** – организационно-управленческие технологии здоровьесберегающей системы образования. (О.А. Ахвердова, И.В. Боев, М.М. Борисов, И.Г. Бердников, М.Я. Виленский, В.А. Петьков, Г.М. Соловьев, Б.Ф. Ломов и др.) – считают, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни, воспитание, образование и понимание человеком своей психологии.

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 но и максимально необходимой границ активности. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм детей.

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.

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 развития двигательной сферы младших школьников. 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.

#### **Литература**

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.

### **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

<sup>1</sup>Ю.П. Дойняк, <sup>1</sup>И.П. Дойняк, <sup>2</sup>Е.И. Дегтярева

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Состояние физического здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства. Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения республики, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и полноценного физического развития каждого гражданина являются актуальными задачами становления белорусского государства.

Проблема формирования культуры ЗОЖ у младших школьников приобретает в настоящее время все большее значение. На снижение значимости ЗОЖ влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение к здоровью школьников и их родителей. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических знаний о ЗОЖ [1, 2]. Анализ педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них и их родителей знаний о ЗОЖ. Необходимо

организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся формировали культуру ЗОЖ, повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

Согласно Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, ЗОЖ проявляется в умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения, в сформированности навыков личной гигиены, в наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

К сожалению, большую часть своего времени младшие школьники проводят перед экранами телевизоров и мониторами компьютеров. В связи с этим, особенно актуальным становится вопрос о формировании представления о культуре ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования культуры ЗОЖ. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно педагог подойдет к формированию и привитию ребенку основных компонентов ЗОЖ. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: физическая активность, организация свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физической культурой, посещение спортивно-массовых мероприятий и спортивных секций, прогулки, походы и т. д), рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, предотвращение вредных привычек, отдых.

Физическая активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма, и, следовательно, самым главным компонентом ЗОЖ.

К числу разнообразных форм формирования культуры ЗОЖ относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, турпоходы выходного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебный день. Систематическое выполнение утренней гигиенической гимнастики улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительной системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, способствует развитию физических способностей.

Физкультурная пауза – целенаправленное включение физических упражнений в учебный режим с целью предупреждения выраженного утомления и восстановления работоспособности. Физкультурная пауза проводится каждые 30–40 минут. Подбор упражнений соответствует выполняемой работе и рассчитан, как правило, на 40–60 секунд. Физкультурная пауза и обеспечивает снижение утомляемости и повышения работоспособности.

Турпоходы выходного дня – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Представляют собой короткое по продолжительности путешествие с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту с рекреационными и спортивными целями.

Целью самостоятельных занятия физическими упражнениями является: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физического здоровья и др. В практике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениям наибольшее распространение приобрели занятия спортивными и подвижными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не только приходится ограничивать

свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой. Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга, снижению внимания, ослаблению памяти, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Поэтому необходимо правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разными видами деятельности.

Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования.

Личная гигиена предполагает следование правилам. Это прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Выбор форм и мест отдыха, способов использования свободного времени зависит от состояния здоровья, индивидуальных наклонностей и возможностей.

Рассмотрев основные компоненты, влияющие на формирование ЗОЖ, мы выяснили, что ЗОЖ способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер, которые так необходимо донести младшим школьникам, у которых именно этот период является самым благоприятным для формирования основ культуры ЗОЖ.

На первом этапе исследования мы провели диагностику, которая помогла нам выявить степень сформированности культуры ЗОЖ одноклассников и помогла определить основные направления. Для этого нами использовалась анкета по оценке сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников.

Результаты анкетирования младших школьников ГУО «СШ № 9 г. Мозырь» в начале учебного года показали, что многие учащиеся не соблюдают режим дня (73 %), правила личной гигиены (45 %), не делают по утрам зарядку (85 %), свободное от учебы время не стараются проводить на воздухе (33 %), самостоятельно не занимаются физическими упражнениями (90 %) и не посещают спортивные секции (85 %), выходные дни проводят пассивно за экранами телевизоров и мониторами компьютеров (79 %).

В течение учебного года нами проводились следующие мероприятия по формированию культуры ЗОЖ младших школьников: классные часы «За здоровый образ жизни»; беседы с учителями физической культуры и здоровья, тренерами по видам спорта, представителями сектора спортивно-массовой и туристической работы Мозырского отдела образования, спорта и туризма организовывались систематические посещения плавательного бассейна; походы выходного дня; выполнение физкультминуток и физкультпауз.

Анализ повторного анкетирования, которое мы провели в конце учебного года, показал, что лишь 13 % учащихся иногда, и 10 % не соблюдают режим дня; соблюдают правила личной гигиены 98 % и 2 % иногда соблюдают; делают по утрам зарядку 82 %; свободное от учебы время стараются проводить на воздухе 97 %; самостоятельно

занимаются физическими упражнениями 8 %; посещают спортивные секции 78 % ребят; выходные дни проводят пассивно за экранами телевизоров и мониторами компьютеров 2 %.

Анализируя повторное анкетирование, можно сделать вывод, что использование разнообразных форм формирования культуры ЗОЖ младших школьников в сочетании с деятельностью педагогов и родителей по пропаганде ЗОЖ поспособствовал существенным сдвигам.

Только систематическое проведение организационной работы с учащимся в школе и дома принесёт желаемый результат, даст прочные знания, обеспечит формирование позитивных установок на соблюдение гигиенических правил, рациона питания, двигательного режима, то есть, поможет младшему школьнику сформировать культуру ЗОЖ.

#### **Литература**

1. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – Минск: Высшая школа, 2004. – 303с.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев – Минск: Выш. шк., 2003. – 223с.

### **АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*С.С.Кветинский*

*УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»*

Социокультурные трансформации и ухудшение экологического состояния в нашей стране привели к значительному росту числа заболеваний у студентов, ослаблению их здоровья и снижению в целом их физкультурного развития и подготовленности к жизнедеятельности. Несмотря на устоявшееся мнение, что учащаяся молодежь наиболее здоровая категория населения, именно в этом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней. Актуальность данной тематики обуславливается и тем, что в настоящих условиях остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления психофизического здоровья учащейся молодежи в образовательной ситуации.

К началу XXI века по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 10 % населения земного шара являются недееспособными, из них 100 млн. детей. Усиление техногенного и антропогенного пресса не обошло стороной и нашу республику. Основные показатели состояния здоровья населения Республики Беларусь вызывают тревогу у специалистов. Рост общей смертности, сокращение продолжительности жизни заставляют задуматься о судьбе нашей нации. По данным ВОЗ на 50 % здоровье человека определяет его образ жизни. И если нормы поведения взрослых очень трудно изменить, то научить детей следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач современной школы. Последствия Чернобыльской катастрофы подтвердили необходимость регулярного контроля и укрепления здоровья молодежи и определения системной работы по оказанию им помощи со стороны государственных и негосударственных организаций в разработке и осуществлении адекватных коррекционных мероприятий.

В научно-методической литературе и практике отмечается, что одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, является ведение учащимися здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие здорового образа жизни достаточно сложное и многоуровневое, охватывающее практически все стороны и аспекты физического,

индивидуального и социального бытия человека. Особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования мыследеятельностной модели здорового образа жизни среди студентов современной образовательной системы – будущего нашей нации. Формирование ЗОЖ должно адресоваться, прежде всего, к сознанию и быть тесным образом связано с воспитанием.

ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующийся на внутренней присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека. Следует отметить, что ЗОЖ не существует как некая особенная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни, с одной стороны, форма жизнедеятельности, а с другой – условие, способствующее реализации и проявлению образа жизни. ЗОЖ отражает обобщенную структуру жизнедеятельности, для которой характерны: самоорганизация, самодисциплина, саморазвитие, направленное на укрепление адаптационных возможностей, полноценная самореализация своих возможностей, дарований. Вместе с тем, ЗОЖ – не только деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, но и условие её осуществления независимо от социально-экономического статуса. Сюда следует отнести: состояние окружающей среды, фактор наследственности и уровень медицинской помощи.

Сейчас много внимания уделяется изучению содержания ЗОЖ в учреждениях образования. Однако работа эта проводится стихийно в зависимости от личностной ориентации педагога или образовательного учреждения.

Изучение творческих движений и опытно-исследовательской деятельности образовательных учреждений по отработке содержания и технологий формирования ЗОЖ свидетельствует об эклектичности и господстве естественнонаучного подхода в решении этой важной социально-образовательной проблемы. Тематическая рамка инноваций и исследований связана в основном с разработкой методов активного обучения (МАО) при формировании ЗОЖ у учащейся молодежи.

Для более успешного решения этой проблемы необходимо разработать региональную концепцию, программу, технологии, методики становления культуры ЗОЖ у детского и взрослого населения нашей области. Данные концептуально-нормативные документы должны быть составным структурным компонентом общенационального подхода.

В проекте Республиканской программы «Формирование ЗОЖ населения Республики Беларусь», (1996 г.) показано, что решение этой проблемы возможно на двух уровнях: государственном (социокультурном) и образовательном. На первом уровне необходимо создать условия (среду) здоровьесохраняющую и здоровьесозидающую. Перечень мероприятий, заложенных в программу, является адекватным, но, к сожалению, практически не реализованным сегодня. Второй уровень характеризуется формированием ЗОЖ у учащейся молодежи в образовательной ситуации. Разработанная учебная программа по данному курсу имеет следующую структуру: профилактика курения, правильное питание, профилактика употребления алкоголя и других наркотических веществ, профилактика СПИД.

К сожалению, данная программа носит профилактический и информационно-пропагандический характер и является фрагментарной. Отсутствуют разделы, связанные с философией жизнедеятельностного и деятельностного бытия человека в мире; с возможностями физической культуры и спорта; с сохранением и развитием социального, культурного, психологического, духовного, деятельностного, природного,

коммуникативного компонентов здоровья человека; с валеологией и др. Все это не позволяет реализовать деятельностное содержание ЗОЖ. Кроме этого, в теории и методологии недостаточно хорошо проработано понятие «культура ЗОЖ». Под культурой ЗОЖ мы понимаем владение личностью культурными нормами жизнедеятельности и профессионального бытия, основанными на ценности здоровья.

Одной из центральных задач системы-образования является воспитание культурной личности. Сегодня в гуманитарных науках имеется большое количество исследований, посвященных определению сущности и структуры личности учащихся. Одни авторы рассматривают личность как совокупность социальных, биологических и духовных ее компонентов; другие как совокупность отношений к себе, обществу, природе, человеческой деятельности и мышлению; третьи как совокупность направленности, опыта, индивидуально-психологических особенностей, типологических свойств; четвертые как природно-практическое существо, социокультурный субъект, духовное существо. Как уже отмечалось ранее, модель личности представлена десятью ипостасями: биологической, природно-практической, социальной, культурной, духовной, психологической, деятельностной, мыследеятельностной, коммуникативной и космической. Именно они отражают основные миры бытия личности, и их развитие обеспечит адекватное раскрытие самости и развития человека, вплоть до изменения, трансформации его природы. Каждый структурный компонент, из приведенных выше теоретических моделей личности, необходимо рассматривать с валеологических позиций. Культурологический подход к становлению личности в системе образования предполагает рассматривать ее как нормативную систему требований к различным ипостасям личности на конкретном историческом социокультурном этапе развития общества.

Анализ познавательной и практической ситуации по проблеме формирования ЗОЖ показал, что имеются различные подходы к его определению его состава, раскрытию структуры и характеристик основных компонентов.

## **ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

<sup>1</sup>Т.Ю. Логвина, <sup>2</sup>Н.В. Клочко

<sup>1</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

<sup>2</sup>УО «Полесский государственный университет»

В последние годы детский фитнес приобретает широкую популярность не только в различных клубах и центрах развития, но и в учреждениях дошкольного образования. В отличие от занятий в спортивной секции фитнес менее травматичен, более эмоционален и гармоничен, не вызывает физического или психологического перенапряжения. В процессе занятий повышается уровень физической работоспособности, формируется потребность в систематических нагрузках за счет применения современных оздоровительных технологий, спортивного инвентаря, физкультурного оборудования и музыкального сопровождения.

Выделяют разные направления детского фитнеса, которые можно выбрать с учетом возможностей, способностей детей и поставленных задач. Занятия могут быть направлены на: 1) удовлетворение потребности детей в реализации двигательной активности, 2) формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, 3) повышение общего уровня работоспособности за счет использования



оздоровительных технологий, современного оборудования, спортивного инвентаря, музыкального сопровождения [1].

Как одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, детский фитнес представляет собой синтез музыки, ритмики, элементов акробатики, игровых видов спорта. Занятия фитнесом повышают общий и эмоциональный тонус организма, улучшают физическую и умственную работоспособность, удовлетворяют потребность в двигательной активности, создают условия для разнообразия двигательной деятельности на основе интеграции динамических, двигательных рефлексов с сознательно контролируемыми движениями. На занятиях физическими упражнениями под музыкальное сопровождение формируются ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), устанавливаются связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами, поведением. Занимающиеся учатся слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции, сочетать движения под музыку с разными элементами из видов спорта.

Наибольшее распространение в учреждениях дошкольного образования из популярных направлений детского фитнеса получила фитбол-аэробика, которая представляет собой выполнение упражнений на больших гимнастических мячах – фитболах. Фитбол-аэробика может быть представлена в учреждении дошкольного образования как одноразовым занятием, так и системой тренировок с упражнениями аэробного, силового характера, на растяжение. «Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который применяли в программе педиатрической неврологической реабилитации пациентов, после травм для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, в системе оздоровительных занятий [2]. Эффективность воздействия занятий фитбол-аэробикой на организм детей в значительной мере обусловлена свойствами фитбола (формой, размером, цветом и упругостью) и многофункциональностью (фитбол можно использовать в качестве опоры, предмета, отягощения, тренажера, препятствия, массажера, ориентира). Каждое из этих качеств оказывает свое специфическое влияние на физическое и психоэмоциональное состояние ребенка и оказывает оздоровительный или лечебно-профилактический эффект от занятий [3]. Оздоровительный эффект занятий на фитболах обусловлен рядом биомеханических факторов, среди которых активное функционирование мышц и систем организма, способствующее поддержанию позы и сохранению равновесия при выполнении упражнений на мяче. Постоянное удержание равновесия при выполнении упражнений на фитболе содействует укреплению мышц спины и брюшного пресса, создает «мышечный корсет», формирует правильную осанку. Амортизационная функция мяча во время выполнения упражнений улучшает обмен веществ, кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах, способствует разгрузке и мобилизации различных отделов позвоночника, активизирует метаболизм. Подобное воздействие на организм позволяет считать, что фитбол-аэробика обладает большим оздоровительным потенциалом, заключающимся в возможности влияния на опорно-двигательный аппарат для формирования правильной осанки и профилактики возможных нарушений. Вибрация воздействует на чувствительные, двигательные, секреторные нервы и центральную нервную систему, легкое сотрясение (непрерывная вибрация) оказывают на нервную систему успокаивающее воздействие, а интенсивное (прерывистая вибрация) – возбуждающее. Вибрационное воздействие мяча на организм оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы. Благоприятное воздействие вибрации на позвоночник, суставы и окружающие ткани осуществляет профилактическое и корригирующее воздействие на осанку ребенка. Улучшение оттока

лимфы и венозной крови, увеличение сократительной способности мышц стимулируют воздействие на функцию коры надпочечников, желудка, печени, улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. В результате исследований отмечено корректирующее воздействие фитбол-аэробики на организм детей с нарушениями речи, детским церебральным параличом, слабослышащих детей. Упругая и неустойчивая среда, которую создает фитбол, способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, функции равновесия, ритма движений. При этом происходит совместное включение двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов. Цвет фитбола (красный, оранжевый) проявляет определенное воздействие на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Теплые цвета повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) успокаивают, снижают активность симпатического отдела и повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление. Аэробные нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма, способствуют увеличению аэробной работоспособности и выносливости. В результате занятий аэробикой укрепляются мышцы, увеличивается их эластичность, улучшается подвижность в суставах и позвоночнике.

Музыка способствует преодолению нарастающего утомления, повышает работоспособность, воспитывает чувство ритма, такта, выразительность движений, музыкальный вкус, решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания. Занятия фитбол-аэробикой, выполняемые под музыкальное сопровождение содействуют развитию музыкально-ритмических способностей, координации движений, повышают физическую работоспособность за счет улучшения эмоционального состояния занимающихся.

Детский фитнес представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, является синтезом музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, доступен людям разного возраста, в том числе, и воспитанникам от 4 до 7 лет, так как не имеет медицинских противопоказаний, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности. Детский фитнес создает условия проявления воспитанниками от 4 до 7 лет разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, что, в свою очередь, способствует развитию у детей дошкольного возраста: спортивных и танцевальных движений под музыкальное сопровождение; координации движений; контролируемых движений (контроль положения тела во время исполнения танцевальных композиций, публичных выступлений, спортивных занятий и т. д.); поз и форм тела; мышц и их ответной реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умения слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в танцевальных композициях.

В «Детском фитнесе» возможно сочетание различных компонентов: фит-спорт, танцы, музыка, пластика, фитбол-гимнастика, силовая направленность (упражнения для мышцы ног, рук, спины, туловища) и степ-аэробика. Занятия позволяют удовлетворять потребность в двигательной активности в процессе участия в разнообразных состязаниях, игровых забавах, подвижных играх, спортивно-танцевальных композициях, в групповой и индивидуальной соревновательной

деятельности с дозированием физической нагрузки по характеру, объему, силе мышечных усилий, скорости передвижения, способам действия в соответствии со свойствами спортивного инвентаря, оборудования, с условиями игровой ситуации.

В «Детском фитнесе» большое значение придают музыке, танцевальным движениям, ритмическим заданиям, которые позитивно влияют на эмоциональную сферу, способствуют согласованию двигательных действий с музыкальным сопровождением, формируют опыт взаимодействия с партнерами в разных видах двигательной деятельности. Дети учатся передавать точность и выразительность двигательных действий в общении и танцевальных композициях, демонстрировать пластику, эстетичное исполнение движений. Спортивно-танцевальные композиции направлены на воплощение музыкально-эстетических переживаний выразительными движениями тела в сочетании с точностью и четкостью выполнения двигательных действий из видов спорта, что позволяет ребенку осознать свои силы, возможности, проявить способности, выбрать для занятий определенный вид спорта или танцев.

Разносторонность «Детского фитнеса» и его вариативность обеспечивают детям дополнительную физическую нагрузку, расширяют диапазон двигательных действий, развивают чувственное и эмоциональное восприятие, образное мышление и воображение, воспитывают стремление к познанию, формируют адекватное поведение в группе, позволяют проявлять личностные качества (смелость, настойчивость, чуткость, отзывчивость, активность, внимательность и др.).

#### **Литература**

1. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: Монография. – СПб, 2008. – 64 с.
2. Houglum, Peggy A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Houglum. – 4th edition. – North Carolina: Human kinetics, 2016. – 1168 p.
3. Амплеева, В.В. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости детей старшего дошкольного возраста / В.В. Амплеева, Н.Н. Назаренко // Евразийский Научный Журнал 2016. – № 10. – С. 1–4.

### **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*А.В. Лозбень, С.В. Мельников*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Современная жизнь человека предусматривает постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств, важнейшим из которых является зрение. Известно, что 95% информации о внешнем мире мы получаем благодаря зрению.

В настоящее время резкое сокращение двигательной активности современных школьников и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям зрения, и, в первую очередь, снижению его остроты. Проведенные исследования состояния здоровья детей за последние годы показали, что в структуре заболеваемости на лидирующее место выдвигается патология органов зрения, среди которой чаще всего – прогрессирующая близорукость. Следует подчеркнуть, что тревожная тенденция увеличения нарушений зрения школьников в настоящее время не только не уменьшается, но даже не стабилизируется [1, 2].

В свою очередь, поиск эффективных методических разработок, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения, в том числе, путем повышения общего объема двигательной деятельности современных школьников на сегодняшний день является весьма актуальной проблемой.

В связи с этим цель нашего исследования заключалась в определении эффективности использования средств лечебной физической культуры в комплексном лечении нарушений зрения детей среднего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился с февраля по март 2018 года в УЗ «Гомельская областная детская больница медицинской реабилитации». В исследовании участвовали две группы детей, имеющих отклонения в работе зрительного анализатора и проходившие курс реабилитации в данном учреждении здравоохранения.

На предварительном этапе исследования были проанализированы данные научно-методической литературы с целью изучения целей и задач, основных принципов и особенностей методики реабилитационных мероприятий для детей с нарушениями зрения, а также с целью определения основных методов исследования, которые планировалось использовать в нашем эксперименте.

На следующем этапе был проведен анализ амбулаторных карт проходящих курс реабилитации детей, при помощи которого был изучен анамнез и состояние зрительного анализатора на момент начала исследования. Также было проведено первичное исследование физического развития (включающее показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, кистевой динамометрии и силового индекса), а также функционального состояния кардиореспираторной системы. Дополнительно использовался тест на оценку координационных способностей (проба Ромберга). После этого проводился основной педагогический эксперимент, перед началом которого были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Контрольная группа занималась по типовой программе, утвержденной в данном лечебном учреждении, в которую были включены:

- специальные комплексы упражнений для глаз;
- специальные методики тренировки аккомодации глаза;
- сенсорная функциональная терапия;
- физиотерапевтические мероприятия;
- классический массаж;
- компьютерный тренинг;
- диетотерапия.

Экспериментальная группа проходила курс лечения по аналогичной программе, в которую дополнительно включалось систематическое выполнение комплекса лечебной гимнастики (3 раза в неделю), состоящего из общеразвивающих, корригирующих и дыхательных упражнений, а также обязательные ежедневные самостоятельные занятия зрительной гимнастикой и выполнение самомассажа глаз (до 3 раз в день).

В таблицах на слайде представлено предварительное исследование физического состояния детей контрольной и экспериментальной групп на момент начала исследования, по результатам которого можно отметить, что достоверных различий по всем исследуемым показателям между группами выявлено не было.

В конце педагогического эксперимента было проведено заключительное исследование физического развития и функционального состояния детей обеих групп, что позволило проанализировать динамику исследуемых показателей.

Изменения, произошедшие в ходе педагогического эксперимента, заключаются в следующем.

В группе детей, занимающихся по типовой программе реабилитации, достоверных изменений, как среди показателей физического развития, так и функционального состояния выявлено не было. Данный факт может быть обусловлен отсутствием систематических занятий физическими упражнениями и сниженной двигательной активностью в целом во время всего пребывания в лечебном учреждении.

В свою очередь, в экспериментальной группе детей достоверные изменения наблюдались по большинству исследуемых показателей.

Так, среди показателей, отражающих физическое развитие детей, следует отметить достоверное увеличение окружности грудной клетки на 1 см ( $p < 0,05$  при  $t = 2,55$ ), что может свидетельствовать о лучшем развитии дыхательной мускулатуры, а также более высоком общем уровне двигательной активности. Также достоверный прирост был отмечен в показателях кистевой динамометрии на 1,5 кг как правой, так и левой руки ( $p < 0,05$  при  $t = 3,13$  и  $p < 0,05$  при  $t = 5,15$  соответственно), что также может свидетельствовать о правильно подобранном комплексе общеразвивающих упражнений, которые способствовали гармоничному развитию и приросту силовых способностей занимающихся.

Достоверные изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы заключались в снижении частоты сердечных сокращений в среднем на 2,5 удара в минуту ( $p < 0,05$  при  $t = 2,93$ ), а также снижении индекса Руфье-Диксона на 0,64 единицы ( $p < 0,05$  при  $t = 2,42$ ). Снижение последнего, согласно утвержденным нормам, говорит о повышении адаптации работы сердца к физической нагрузке у детей экспериментальной группы со среднего уровня до уровня выше среднего.

Достоверные изменения произошли и в показателях функционального состояния дыхательной системы, где частота дыхания уменьшилась на 1,5 вдоха в минуту ( $p < 0,05$  при  $t = 2,46$ ), а величина жизненной емкости легких увеличилась на 180 мл ( $p < 0,01$  при  $t = 3,83$ ). По нашему мнению, такая динамика может свидетельствовать о том, что специальные дыхательные упражнения, выполняемые детьми на занятиях, способствовали углублению дыхания и дополнительной тренировке дыхательной мускулатуры. Следует также отметить, что при сравнении показателей ЖЕЛ на момент окончания исследования с должными нормами было выявлено следующее: в контрольной группе данный показатель остался ниже должной величины в среднем на 52,1 мл (более 2 %), в то время как в экспериментальной группе ЖЕЛ измеренное оказалось выше должной величины на 200 мл (что составило 8,0 %).

Также нами было отмечено достоверное увеличение времени задержки дыхания на вдохе (по результатам пробы Штанге) на 1,6 с и выдохе (проба Генчи), где прирост был еще более значительным и составил в среднем более 5,5 с (достоверность различий  $p < 0,05$  при  $t = 2,40$  и  $p < 0,01$  при  $t = 3,20$  соответственно).

Следует подчеркнуть, что по окончании педагогического эксперимента достоверность улучшения результатов также наблюдалась по результатам выполнения пробы Ромберга: при выполнении позы №1 прирост составил более 5,5 с ( $p < 0,01$  при  $t = 5,13$ ); позы № 2–7,5 с ( $p < 0,01$  при  $t = 5,16$ ). Данная динамика может быть связана с использованием в предложенном нами комплексе упражнений на развитие координационных способностей и внимание.

Анализ динамики показателей остроты зрения детей, занимающихся по типовой программе реабилитации, утвержденной в лечебном учреждении, в котором проводилось исследование, показал, что достоверных изменений остроты зрения у детей выявлено не было. Так, острота зрения левого глаза улучшилась у 6 детей в среднем на 0,04 ед ( $p > 0,05$  при  $t = 1,84$ ), в то время, как улучшение остроты зрения правого глаза у этих же детей составило 0,03 ед ( $p > 0,05$  при  $t = 1,86$ ). У остальных детей данной группы острота зрения осталась на прежнем уровне.

Анализ динамики показателей остроты зрения детей, занимающихся по разработанной экспериментальной методике, в дополнение к утвержденной в лечебном учреждении, показал, что острота зрения левого глаза у занимающихся достоверно улучшилась у 7 детей в среднем на 0,09 ед ( $p < 0,05$  при  $t = 2,88$ ), в то время, как улучшение остроты зрения правого глаза произошло у 5 детей и составило 0,1 ед ( $p > 0,05$  при  $t = 1,90$ ). У остальных детей данной группы острота зрения также, как и в контрольной, осталась на прежнем уровне.

В заключение следует отметить, что ни у одного ребенка, как контрольной, так и экспериментальной группы в период проведения исследования не произошло дальнейшего снижения остроты зрения, что говорит о положительном влиянии как типовой, так и экспериментальной программы реабилитации, на приостановку прогрессирования нарушений зрения. Однако, по нашему мнению, повышение объема двигательной активности детей в период прохождения курса реабилитации путем систематических занятий физическими упражнениями и самостоятельных занятий зрительной гимнастикой и самомассажем глаз будет способствовать не только улучшению общего физического состояния, но и достоверно более значимому повышению остроты зрения у занимающихся.

#### Литература

1. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.
2. Шалгинова, В.И. Профилактика нарушений зрения у школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Шалгинова : Омск, 2000. – 168 с.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ (САМБО) В ФОРМИРОВАНИИ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЛЯ ВСЕХ ВЕРОЯТНЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

<sup>1</sup>М.И.Масло, <sup>2</sup>А.И.Мелех

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>Отделение государственной автомобильной инспекции

Для того чтобы обеспечить максимальный прикладной эффект в процессе многолетнего физического воспитания, должны быть сформированы или развиты самые разнообразные двигательные умения, навыки и способности. Связь физического воспитания с практикой требует, чтобы первоочередное внимание уделялось тем из них, которые имеют наибольшее прикладное значение в жизни, трудовой и военной деятельности.

Отсюда вытекает и одно из основных требований к выбору средств физического воспитания: определяя состав средств, пригодных для решения той или иной задачи, следует отдавать предпочтение имеющим большее прикладное значение, если, разумеется, они адекватны решаемой задаче и не уступают другим средствам по своему эффекту. Это требование справедливо во всех случаях, когда одна и та же задача может быть решена с помощью различных средств. В соответствии с этим требованием в системе физического воспитания предусмотрено, кроме всего прочего, обязательное использование единого минимума прикладных упражнений, включенных в физкультурно-спортивные комплексы и программы общеобразовательной школы.

Необходимо создать широкие предпосылки освоения разнообразных форм жизнедеятельности. Как ни велико значение непосредственно прикладных навыков,

жизненно важный практический эффект физического воспитания не замыкается лишь на них. Невозможно заранее приобрести прикладные навыки для всех вероятных форм деятельности, поскольку они динамичны, изменчивы и обновляются в зависимости от многих обстоятельств. Связь физического воспитания с жизнью включает следующее требование: наряду с формированием непосредственно прикладных умений и навыков систематически создавать предпосылки успешного усвоения новых видов деятельности, что возможно на основе разнообразного физического образования, воспитания координационных и других двигательных способностей, повышения общего уровня физической работоспособности. Хорошо известно, что сильный, быстрый, ловкий и выносливый человек, владеющий богатым запасом разнообразных двигательных умений и навыков, значительно быстрее и успешнее осваивает любой новый вид двигательной деятельности, чем тот, кто такими предпосылками не обладает. Это опять-таки указывает на глубокое внутреннее единство связи физического воспитания с практикой развития личности.

В системе подготовки силовых структур особое место занимает самозащита (самбо) как спортивно-прикладная дисциплина. Из всех видов борьбы самбо – боевая система всестороннего воздействия на весь организм занимающегося; она развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движения, чувства равновесия, воспитания тактического мышления, умение осмыслить обстановку.

Система самбо, созданная на базе народных видов борьбы и лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом, тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании «рывка» и на глубоком осмысливании процесса жизненной схватки.

Систематизированный цикл приемов «самбо», проверенных на опыте в различных случаях их жизненного применения и производственной деятельности, является одним из самых эффективных. Технику самозащиты подразделяют на приемы нападения (удары и уколы; болевые приемы в стойке и удушающие захваты; броски и болевые приемы лежачего) и приемы самозащиты и обезоруживания (защита; освобождение от захватов; обезоруживание нападающего).

Изучение приемов самозащиты проводится в соответствии с общеметодическими принципами: от простого к более сложному, от изучения техники элементов отдельных приемов до изучения тактики применения самозащиты.

Знание уязвимых мест и степени возможного сопротивления противника после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов самозащиты.

При обучении вначале осваиваются приемы нападения на противника, затем защиты в сочетании с ответными действиями.

#### **Литература**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012. – 368 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
3. Чумаков, Е.М., «Сто уроков САМБО» / Е.М. Чумаков. – М.: «ФИР-ПРЕСС», 2005 год.
4. Махов, С.Ю. Формирование ударной мощи в самообороне / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 76 с.
5. Гаткин, Е.Я. Все о самбо. - М.: АСТ: Астрель: Владимир: ВКТ. 2008. – 349 с.
6. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ им. Драгоманова. 1999. – 410 с.

## ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Е.А. Маслова, А.В. Василевич*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имен И.П. Шамякина»*

Процесс цивилизации сопровождается все более отчетливой тенденцией к снижению двигательной активности человека и возрастанию нагрузки на его мозг. Это вызвало нарушение сложившегося в эволюции соотношения между сторонами жизнедеятельности, когда мышечная деятельность является конечным, исполнительным звеном психических процессов, поскольку между ними существует прямая зависимость. Смещение у современного человека этих отношений привело к нарастанию психического напряжения, что сказывается и на изменении структуры и соотношений отдельных периодов и фаз сна, призванного дать организму не только пассивный отдых, но и рассортировать и усвоить полученную информацию, освободив мозг для восприятия новых потоков информации.

Статистика показывает, что жизнедеятельность студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному образу жизни. Данный аспект способствует благоприятной среде развития гиподинамии, что для растущего и развивающегося организма, рано или поздно отразится на его физическом, умственном и половом созревании и в целом на здоровье [1].

Инновационные научные исследования определили, что продолжительное ограничение двигательной активности, которое получило название гиподинамии, является опасным антифизиологическим фактором, патологически влияющим на организм и приводящим к ранней утрате трудовой деятельности и раннему старению. У сформировавшегося организма нарушения, вызванные малоподвижной активностью, являются обратимыми, т. е. их можно устранить благодаря своевременной физической тренировке, в отличие от организма, который находится в процессе роста травмирующий результат гиподинамии возместить невозможно. Определено, что малоподвижный образ жизни особенно опасен на ранних стадиях онтогенеза и в период полового созревания. Он приводит к значительному уменьшению скорости роста, организма и подавлению биохимических процессов, в том числе и нарушение функции генетического аппарата клеток. Вместе с тем наблюдаются существенные патологии функционирования головного мозга, проявляющиеся в расстройстве высшей нервной деятельности и снижении работоспособности.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [3].

Отсутствие достаточной физической активности большинство стараются заменить курением и злоупотреблением алкогольными напитками, наркоманией и азартными играми, пассивным туризмом и разнообразными развлечениями техногенного характера. Профилактика вредных привычек в студенческой среде является важным компонентом валеологического воспитания [2].

Таким образом, необходимо отметить, что уровень здоровья студентов высших учебных заведений находится в неблагоприятном положении. Большая часть студентов ставит своей целью материальные ценности, отмечается низкий уровень мотиваций, ориентированных на формирование здоровья и здорового образа жизни. Поэтому возникает необходимость разработки программ и учебно-методических пособий,



направленных на формирование здоровья и повышение мотиваций на здоровый образ жизни. Решение этой проблемы возможно только при объединении усилий специалистов в области педагогики, медицины, психологии и гигиены [3].

#### Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010. – 336с.
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / А.А. Щанкин. – М.Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> . – На рус. яз. – ISBN 978-5-4475-4860-5].
3. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.Н. Нестеров, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова. – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006 .— 210

### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*О.С. Микитчик, К.И. Пирогова*

*Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта, Днепро,  
Украина*

На современном этапе реформирования преобразований в Украине здоровье граждан является одной из составляющих национального развития. Однако, к сожалению, на сегодняшний день наблюдается ухудшение состояния здоровья населения Украины. Определенную актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления физического состояния женщин первого периода зрелого возраста. Так, А.А. Латышева (2014), К.Г. Лысенко, М. В. Борисова (2016), А.М. Бойченко (2016) отмечают, что в зрелом возрасте проявляются инволюционные процессы во всех системах, органах и тканях. Это способствует снижению двигательной активности и влияет на телосложение женщин первого периода зрелого возраста.

О необходимости осуществления индивидуального подхода к физическому воспитанию разных категорий населения отмечается в трудах П.Ф. Лесгафта, 1951; Д. В. Хухлаева, 1984; И. В. Бочинського, 1991; А. М. Лящука, 1999; Т. Ю. Круцевич, 2001; И.Д. Глазырина, 2003; А.Д. Дубогай, 2005; В.Г. Арефьева, 2010; Е. С. Вильчковского, 2007; И.В. Иваний 2010; Н.Я. Бондарчук, 2006; О.Ю. Лядской, 2011; Т.В. Сидорчук, 2012, А.В Самошкиной., 2013 и др.

По мнению И.Д. Глазырина, главной задачей создания условий для оптимального развития личности с учетом ее индивидуальных особенностей является поиск эффективных методов дифференциации физического воспитания [3]. В современной литературе не обнаружено однозначного мнения ученых о вопросах

учета комплекса индивидуальных особенностей и ведущих критериев дифференциации обучения, а также того, что целесообразно учитывать в осуществлении индивидуального подхода при обучении двигательным действиям. Ведущие исследователи в области психофизиологии (В.С. Лизогуб, 1972, 2001; М.В. Макаренко 1987, 2006; Г.М. Чайченко, 1999; И.А. Иванюра, В. И. Шейко, 2002; Т.И. Борейко, 2001; Е.П. Ильин, 2003, 2004) доказали, что на темпы обучения и формирования двигательных навыков влияют индивидуальные свойства нервной системы, что приводит к необходимости применения дифференцированного подхода при физическом воспитании. В то же время обеспечение оптимального физического развития является актуальной потребностью современности, что влечет за собой необходимость учета индивидуальных показателей личности и свойств нервных процессов, что в свою очередь положительно влияет на эффективность физического воспитания.

Целью исследования было изучить состояние проблемы особенностей дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста. Исследования проводились на протяжении октября 2017 – марта 2018 г.

По мнению Ю. Васькова, 2006; Л. Волоковых, 2002; G. Graham, 2008, Н.Я. Бондарчук, 2012 одним из важных направлений совершенствования системы физического воспитания на данный момент является дифференциация форм, средств и методов физического воспитания. основополагающими научными трудами в области изучения особенностей дифференциации и индивидуализации процесса физического воспитания являются работы И.Р. Боднар, 1999; И.П. Должункового, 1991; А.И. Драчук, 2005; А.В. Дрозд, 1998; А.А. Малимон, 1999; И.А. Салук, 2010 и др.

Так, в трудах Н.Я. Бондарчук, в частности, представлена характеристика полного спектра факторов и критериев, которые должны стать неотъемлемыми составляющими комплексной системы дифференцированного физического воспитания разных категорий населения [1]. Основы дифференцированного подхода были заложены в работах Блонского П.П., Резвицкого И.И., Теплова Б.М., Якиманской И.С. В настоящее время ряд ученых как Алексеев Н.Н., Бондаревская Е.В., Белухин Д.А., Демакова И.Д., Кушнир А.М. и многие другие исследуют и разрабатывают концепции, модели, технологии дифференцированного подхода в обучении. В работах Н.Я. Бондарчук, А.В. Давыденко, В.П. Семенов, Л.А. Фандикова доказано, что дифференцированный подход в процессе физического воспитания реализуется через разделение тех, что делятся на однородные группы по определенным личностным признакам: биологическим (возраст, пол, генетически обусловленные особенности и др.), социальным (семья, окружение, школа), психологическим (восприятие, мышление, характер способности и др.) и особенностям физического развития [3].

Организация процесса дифференцированного физического воспитания происходит в несколько этапов. Использование дифференцированного подхода может помочь во всестороннем обеспечении потенциала физической культуры по сохранению и укреплению здоровья у разных возрастных категорий с учетом тех ценностных приоритетов, которые выходят на первый план при занятиях физической культурой в разном возрасте [2].

Относительно процесса дифференциации физического воспитания женщин первого периода зрелого возраста следует указать, что Т.Б. Кукобой (2011) внедрена шкала дифференцированной оценки показателей физического состояния женщин разного соматотипа и доказана эффективность методики оздоровительной тренировки

на основе упражнений изотонического характера с учетом особенностей соматотипа женщин.

Н.А. Гоглювата (2007), в свою очередь, концентрирует внимание на рациональном соотношении упражнений различной направленности для коррекции физического состояния женщин. А. Боровик (2010) обоснованы особенности дифференцированного подхода к физкультурно-оздоровительным занятиям у женщин первого зрелого возраста с учетом наследственных факторов, морфофункционального состояния и физической подготовленности. Н.В. Зинченко (2014) было обосновано использование в системе оздоровительного фитнеса компьютерных технологий для дифференциации и индивидуализации оздоровительных программ. Ф. Загура, О.М. Лесько, Л.В. Козиброда (2010) предложили при применении упражнений системы Пилатес с женщинами первого зрелого возраста использовать дифференцированные упражнения по уровню сложности, путем распределения наиболее распространенных упражнений и их модификаций по конкретным программам в соответствии с их уровнем сложности.

Кроме того, в своих методиках ученые предлагают дифференцировать процесс физического воспитания по состоянию здоровья (Т.В. Сидорчук, 2012), мотивами к занятиям (Н.Я. Бондарчук, 2012), частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, уровню потребления кислорода (реакции организма на физические нагрузки) (Э.И. Скакун, 2011), двигательными умениями и навыками (Л.М. Барыбина, 2013), типологических особенностей нервной системы (О.Г. Лукавенко, А.Г. Істомін, С.В. Лашко, 2010) и адаптационными возможностями организма (О.П. Канищева, 2011). Однако одним из главных критериев дифференцированного подхода, по мнению ученых, является физическое развитие, отражающее формирование структурных и функциональных особенностей организма в онтогенезе.

Таким образом, следует указать, что в настоящее время мало внимания уделяется изучению возможностей применения дифференцированного подхода к физическому воспитанию лиц зрелого возраста, в процессе которого акценты неизбежно перемещаются на самостоятельное использование широкого спектра средств физического воспитания, их внедрение в быт и профессиональную деятельность. В доступной нам литературе не обнаружено исследований, посвященных изучению дифференцированного подхода к занятиям аквафитнесом с женщинами первого периода зрелого возраста с различными типами телосложения. Отсутствуют научно обоснованные рекомендации по применению дифференцированных методик занятий аквафитнесом с женщинами первого периода зрелого возраста с различными типами телосложения с учетом нагрузки, интенсивности и рационального соотношения различных классов аквафитнеса.

### Литература

1. Бондарчук, Н.Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н.Я. Бондарчук // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2012. – № 1. – С. 53–59.
2. Бондарчук Н.Я. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення / Н.Я. Бондарчук, В.Д. Чернов // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. – 2017. – Випуск 2 (41). – С. 34–37
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : «Відлуння-Плюс». 2003. – 352 с.

## УТРЕННЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

*С.С. Мойсеенко, Н.Ф. Кононова*

*УО «Белорусский государственный университет транспорта»*

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Утренняя оздоровительная гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поскольку организм после сна ещё не полностью перешёл к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Нецелесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, приём душа, летом – купание. При выполнении комплекса упражнений необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Для регулирования нагрузки при занятиях гимнастикой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчёт пульса, периодическое взвешивание).

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики:

- устранить некоторые последствия сна (отёчность, вялость, сонливость, и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.).

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создаётся оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошего комплекса гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и хорошее самочувствие.

Наиболее подходящий комплекс упражнений для утренней гимнастики:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- бег трусцой и лёгкие прыжки.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах др. Начать комплекс целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним

мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание нужно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма. После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок.

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после комплекса общеразвивающих упражнений. Использование в утренней зарядке подобных упражнений оправдано спецификой биологических ритмов человека, потому что наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей именно в утренние часы.

### **СИЛОВОЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*Я.Э.Науменко, Е.П.Врублевский*

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

Значимость отрицательных последствий гиподинамии, гипокинезии и других неблагоприятных факторов как в медико-биологическом, так и в социально-экономическом плане показывает необходимость профилактики их воздействия на организм человека средствами оздоровительной физической культуры. Оптимально подобранные средства ОФК позволяют более успешно решать вопросы профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, повышать общую и профессиональную работоспособность, социальную активность, снижать заболеваемость [1].

После 20–23 лет (начало зрелого периода у женщин) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию. Занятия оздоровительной физической культурой помогают избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной и жировой ткани. Сбалансированное питание в сочетании с упражнениями оздоровительной направленности позволяет за короткое время достигнуть еще большего эффекта. Использование систематических физических нагрузок способствует значительному замедлению инволюционных процессов и развития физических способностей женщин в любом возрасте [2, 3].

Целью исследования являлось изучение результатов использования силового фитнеса женщинами зрелого возраста, методический подход которого основан на индивидуальном подходе в зависимости от особенностей организма женщин, их целей и задач.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с февраля по декабрь 2017 года с женщинами зрелого возраста (13 человек), которые систематически занимались по определенной методике 2 раза в неделю. Наряду с выполнением физических упражнений, каждой женщине были даны рекомендации по питанию в зависимости от целей, массы тела и особенностей жизнедеятельности.

О состоянии физического развития судили по следующим показателям: масса тела, длина тела стоя, окружность талии и бедер. Длина тела измерялась антропометром с точностью до 0,5 см утром всегда в одно и тоже время. Масса тела определялась взвешиванием испытуемых в короткой спортивной форме на медицинских весах (с точностью до 50 г). Окружность талии и бедер измерялась в спокойном состоянии сантиметровой лентой (с точностью до 1,0 мм).

Физкультурно–оздоровительные занятия фитнесом силовой направленности в ходе проведения эксперимента включали в себя:

– *подготовительную часть*, которая занимала 5–7 минут: аэробная разминка (элементы аэробики, степ-аэробики), упражнения на кардио–тренажерах, упражнения на растягивание. В данную часть занятия входили упражнения на все группы мышц, начиная сверху вниз;

– *основную часть* длительностью 45–50 минут: упражнения на мышцы рук, упражнения для мышц туловища и спины, упражнения для мышц ног, упражнения на мышцы пресса;

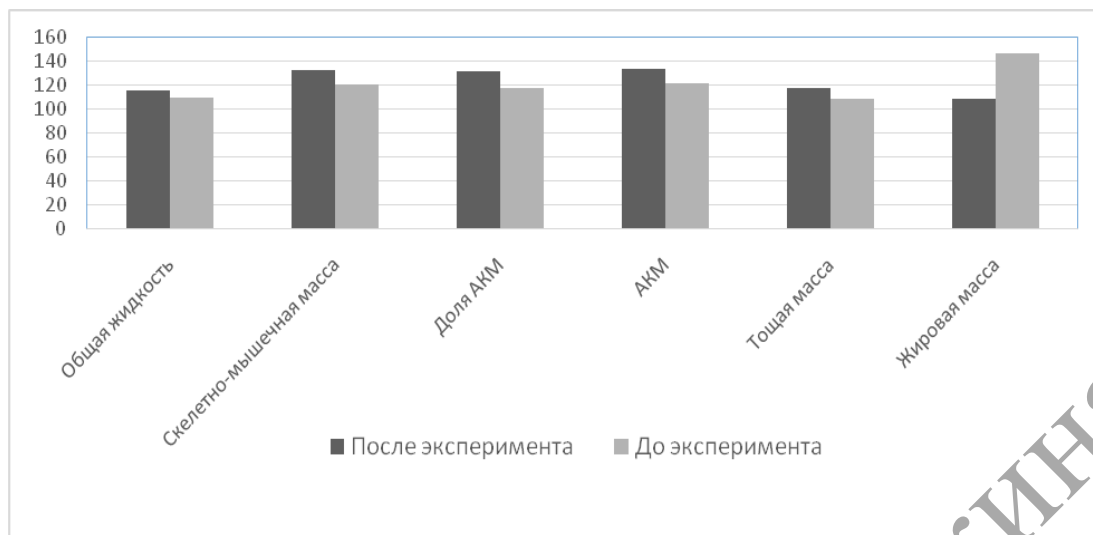
– *заключительную часть* продолжительностью 3–5 минут: стрейчинг и упражнения на дыхание.

*Результаты исследования.* Измерение показателей физического состояния проводилось с помощью биоимпедансометрии. Биоимпедансометрия – это распространенный метод определения состава человеческого тела через измерение электрического сопротивления в тканях. То есть через тело пропускают слабый электрический заряд, измеряют сопротивление (импеданс), что дает представление об общем содержании воды в организме.

Так как вода содержится в основном в крови, в мышцах, нервах, костях, то через содержание воды вычисляют тощую (нежировую) массу тела, а потом, через вычитание из общей массы тела – массу находящегося в организме жира [4]. Биоимпедансный анализ позволил определить физические резервы организма женщин зрелого возраста [5]. Данные исследования представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Динамика физического развития, антропометрических показателей и параметров тела женщин зрелого возраста

Показатели	До эксперимента, $M_1 \pm \sigma$	После эксперимента, $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий, p
Вес (кг)	68,1 ± 8,8	50,5 ± 9,0	< 0,05
Окружность талии (см)	79,7 ± 9,1	66,1 ± 8,9	< 0,05
Окружность бедер (см)	101,8 ± 7,3	93,6 ± 5,2	< 0,05
Основной обмен (ккал/сут)	1377,3 ± 47,2	1436,3 ± 47,0	< 0,05
Внутриклеточная жидкость (кг)	18,8 ± 1,8	17,1 ± 2,1	< 0,05



**Рисунок – Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста (в %-ном соотношении, норма – 100 %)**

По результатам биоимпедансометрии до и после эксперимента были выявлены следующие показатели:

- жировая масса ( $146,5 \pm 42,7 - 108,6 \pm 40,4$ ;  $p < 0,05$ );
- тощая масса ( $108,8 \pm 7,2 - 118,2 \pm 6,5$ ;  $p < 0,05$ );
- активная клеточная масса (АКМ) ( $121,3 \pm 6,1 - 133,6 \pm 5,7$ ;  $p < 0,05$ );
- доля активной клеточной массы ( $117,5 \pm 5,8 - 132 \pm 5,8$ ;  $p < 0,05$ );
- скелетно-мышечная масса ( $120,3 \pm 4,8 - 133,2 \pm 4,3$ ;  $p < 0,05$ );
- общая жидкость ( $110,1 \pm 7,5 - 115,8 \pm 5,7$ ;  $p < 0,05$ ) (см. рисунок 1).

Анализируя результаты биоимпедансометрии, полученные в ходе педагогического наблюдения за физическим состоянием женщин зрелого возраста в течение 9 месяцев, можно сделать следующие выводы:

- в результате работы с группой женщин зрелого возраста произошли качественные и количественные изменения состава тела (организма);
- за счёт сжигания жира увеличилось количество общей воды в организме;
- улучшился и восстановился нормальный водный баланс;
- уменьшилась жировая масса (в сумме на 13 человек – 51,5 кг);
- уменьшился объем бедер (у исследуемых с избыточной жировой массой – на 34,5 см);
- уменьшился объем талии (в сумме на 13 человек – на 30,2 см);
- увеличилась тощая масса;
- улучшился в комплексе весь обмен веществ в организме;
- увеличился основной и удельный энергетический обмен в организме;
- повысился уровень общей работоспособности;
- увеличилась скелетно-мышечная масса.

В обычных условиях подобные изменения могут происходить в течение длительного времени. Для достижения максимально быстрого результата необходимо выполнять комплексы упражнений и правильно дозировать нагрузку, а также (для большего эффекта) следить за режимом питания и употребления воды.

#### Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
2. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников, В.И. Тхоревский. – М: ООО «Фронтэра», 2003. – 181 с.

3. Ходли, Э.Т. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. / Э.Т. Ходли, А.А. Яценко Д.С. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 218 с.

4. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринский и др. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

5. Хрущева, Ю.В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы» / Ю.В. Хрущева, А.Д. Зубенко, Е.С. Чедия и др. – М.: Наука, 2009. – 380 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БИОМЕХАНИКА»**

*С.Ф. Ничипорко, И.М. Масло*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

*Введение.* Одной из главных задач учреждения высшего образования является повышение результативности образовательного процесса с целью успешной подготовки выпускников к выполнению их профессиональной деятельности.

Биомеханика – наука о законах механического движения в живых системах. Для того, чтобы студенты могли осуществлять биомеханический контроль и анализ двигательных действий спортсменов, владеть средствами, методами и организационными формами проведения биомеханических исследований в сфере физической культуры и спорта, необходимо привить интерес к данной группе знаний, показать востребованность полученных сведений. Сделать это возможно при помощи включения в образовательный процесс интерактивных методов обучения.

*Цель исследования:* определить специфику применения интерактивных методов при изучении дисциплины «Биомеханика».

*Объект исследования:* профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры.

*Предмет исследования:* методы преподавания цикла специальных дисциплин, способствующих подготовке студентов факультета физической культуры.

*Организация исследования.* В образовательный процесс по дисциплине «Биомеханика» были включены такие интерактивные методы, как способы получения новых знаний, теоретического исследования или практического осуществления деятельности, которые требуют творческого подхода к материалу и создают предпосылки для раскрытия каждого студента.

Характерная черта интерактивных методов заключается в оказании влияния преподавателя на студентов и наоборот. Действия всех участников процесса обучения координированы и взаимно направлены на все субъекты деятельности.

В ходе лекционной работы, когда происходил процесс передачи теоретических знаний, применялись дискуссия, дебаты, эвристическая беседа, интерактивная экскурсия, сократический диалог и другие интерактивные методы (рисунки).

Знания, полученные на таких занятиях, приобретают более глубокий личностный смысл, т.к. они пропущены через собственный практический опыт студентов. Это повышает информативность и результативность учебной деятельности, а также способствует лучшему усвоению таких тем, как «Положение тела человека в пространстве», «Динамические характеристики поступательного и вращательного движения», «Биомеханические закономерности освоения двигательного действия» и др.

На практике в ходе проведения лабораторных занятий, когда необходимо обеспечить наибольшую активность каждого студента, использовались такие



интерактивные методы, как «мозговой штурм», «деловые» игры, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеofilьмов и т. д.

Специфика обучающих возможностей интерактивных методов обучения состоит в возможности воспитания интереса к изучаемому предмету благодаря следующему:

- вовлечение в процесс познания всех участников педагогического процесса;
- возможности выражать участниками педагогического процесса свою точку зрения;

- стимулирование творческой активности участников педагогического процесса;
- возможности стимулирования познавательной активности;
- приближения процесса обучения максимально к студентам.

Согласно проведенному опросу, занятия с применением интерактивных методов интересны студентам и способствуют их успешной аттестации, о чем свидетельствуют результаты экзамена.

### Интерактивные методы обучения, применяемые на занятиях по «Биомеханике» [1].

**Дискуссия** (от лат. Discussion - исследование, рассмотрение) предполагает всестороннее коллективное обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сравнение информации, идей, взглядов, предложений.

**Дебаты** предполагают обмен аргументированными и контраргументированными мнениями, примерами по предложенному тезису без личностных оценок. Особенность состоит в однозначном ответе на поставленный вопрос – да или нет.

**Эвристическая беседа** - опросно-ответная форма обучения, при которой преподаватель не сообщает учащимся готовых знаний, а умело поставленными вопросами, иногда наводящими, но не содержащими прямого ответа, заставляет их самих, на основе уже имеющихся знаний найти решение обсуждаемой проблемы.

**Интерактивная экскурсия** – это такая форма обучения, при которой обучающиеся, не покидая аудитории, воспринимают и усваивают знания на месте расположения изучаемых объектов (спортивной школы, стадиона и т.д.) и непосредственного ознакомления с ними.

**Сократический диалог** построен на задавании особым образом сформулированных, «наведенных» (но не наводящих) вопросов.

**«Мозговой штурм»** - оперативный метод решения проблемы, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения. Далее из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

**Деловая игра** – форма воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, разнообразных условий профессиональной деятельности, характерных для данного вида практики.

Рисунок 1. – Интерактивные методы обучения

На основе вышеизложенного можно сделать вывод о том, что педагогу в ходе преподавания дисциплины «Биомеханика» следует совмещать различные интерактивные методы для повышения результативности образовательного процесса.

#### Литература

1. Привалова, Г.Ф. Активные и интерактивные методы обучения как фактор совершенствования учебно-познавательного процесса в вузе / Г.Ф. Привалова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13161> (дата обращения: 29.06.2018).– Дата доступа: 28.05.2018.

### ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВКЕ С ЖЕНЩИНАМИ 21–35 ЛЕТ

*А.А. Скидан*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»*

В современной оздоровительной физической культуре одной из основных проблем является качественная и количественная характеристика двигательного режима для женщин зрелого возраста. Специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, его физическое и психическое развитие, требуют особого подхода при составлении оздоровительных программ и их практической реализации [2, 4].

Проблема оптимизации оздоровительного процесса женщин зрелого возраста указывает на необходимость разработки актуальной стратегии задач при составлении оздоровительных программ, связанных единой логикой восстановления, сохранения, развития и поддержания уровня физического здоровья современниц [5].

Следовательно, проблема поиска новых методик, позволяющих повысить качество здоровья женщин и эффективность тренировок оздоровительной направленности, является актуальной.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать индивидуально-дифференцированную методику оздоровительных шейпинг-тренировок с женщинами 21–35 лет.

В педагогическом эксперименте на базе физкультурно-оздоровительного центра при Гомельском государственном университете им. Ф.Скорины был реализован трехэтапный девятимесячный (сентябрь-май) макроцикл оздоровительных шейпинг-тренировок с женщинами 21–35 лет ( $n = 42$ ).

*Подготовительный этап.* Продолжительность 6 недель (1 мезоцикл), основные задачи – диагностика состояния кинетики тела, адаптация организма женщин к физическим нагрузкам, составление индивидуально-дифференцированных корректирующих шейпинг программ.

*Основной (развивающий) этап* – 24 недели (4 мезоцикла) направлен на переход на более высокий уровень состояния физического здоровья занимающихся, коррекцию телосложения, изменение мышечной топографии, коррекцию нарушений пространственной организации тела женщин зрелого возраста, функционального состояния их сердечно-сосудистой и респираторной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение уровня физической подготовленности в соответствии с субъективными и объективными показателями. На данном этапе разработаны две программы тренировок – силовой и аэробной направленности.

*Стабилизирующий этап* – 6 недель (1 мезоцикл), направлен на поддержание достигнутого уровня морфофункционального состояния, физической подготовленности и состояния кинетики тела женщин первого периода зрелого возраста.

При организации тренировок применялся индивидуально-групповой метод, когда цели и содержание программы были общими для всех занимающихся, но при этом распределение нагрузок, их длительность, интенсивность и объем регулировались индивидуально в зависимости от гормонального фона женского организма в течение овариально-менструального цикла (таблица).

В соответствии с индивидуальным функциональным состоянием женщин на каждом занятии экспериментальная группа делилась на три подгруппы: в первой подгруппе занимались женщины, находящиеся в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах, во второй подгруппе – в постменструальной, в третьей подгруппе – постовуляторной, что позволяло дифференцировать процесс.

Таблица – Структура мезоцикла, построенного с учетом фаз биоритмики организма женщин 21–35 лет

Продолжительность микроцикла	Фазы ОМЦ и их продолжительность	Суммарная тренировочная нагрузка	Двигательный режим
Восстанавливающий 6–8 дней	Предменструальная 3–4 дня, Менструальная 3–5 дней	Средняя Малая	50–60 % ЧСС max
Развивающий 7–9 дней	Постменструальная (эстрогенная) 7–9 дней	Большая	60–70 % ЧСС max
Стабилизирующий 3–4 дня	Овуляторная 3–4 дня	Средняя	50–60 % ЧСС max
Развивающий 7–9 дней	Постовуляторная (прогестеронная) 7–9 дней	Большая	70–80 % ЧСС max

Сформированные подгруппы женщин занимались одновременно, но каждая в своем индивидуальном двигательном секторе с видео-инструктором. Такой подход в значительной степени предохранял организм женщин от физических и психофизиологических перегрузок. Занятия проводились в организованном режиме три раза в неделю по 60 минут.

Оценка эффективности разработанной индивидуально-дифференцированной методики организации оздоровительных шейпинг-тренировок определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях морфофункционального, психического состояния и физической подготовленности женщин 21–35 лет.

После девяти месяцев шейпинг-тренировок установлено, что у испытуемых показатель массы тела достоверно ( $p < 0,05$ ) снизился на 13,9 % (9,3 кг), составив должный вес. Вследствие снижения массы тела достоверно ( $p < 0,05$ ) уменьшились и значения индекса Кетле на 13,9 % (56,4 г/см), характеризующего пропорциональность физического развития.

Уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ) достоверно ( $p < 0,05$ ) увеличился по сравнению с исходным на 13,3 % (397 мл). Показатель жизненного индекса достоверно повысился на 31,7 % (14,1 мл/кг) и соответствует норме. ЧСС в состоянии покоя снизилась на 11,3 % (8,9 уд/мин;  $p < 0,05$ ), систолическое АД на 6,6 % (8,3 мм.рт.ст.;  $p < 0,05$ ), диастолическое на 8,5 % (6,6 мм.рт.ст.;  $p < 0,05$ ).

В процессе тренировок оздоровительным шейпингом существенно улучшились результаты функциональных тестов и достигли нормы. Наибольшая прибавка наблюдается в пробе Штанге на 32,6 %, (12,6 с;  $p < 0,05$ ), в тесте PWC<sub>170</sub> – на 13,4 % (1,5 кг м/мин кг;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о хорошем уровне физического состояния.

Достоверно вырос и уровень физического здоровья занимающихся, оцениваемый по методике Г.Л. Апанасенко [1]: прирост составил 13,0 баллов ( $p < 0,05$ ), что соответствует оценке «выше среднего» функционального уровня здоровья.

Оценка компонентного состава тела показала, что процентное содержание жира стало меньше. Отмечается динамичное снижение ( $p < 0,05$ ) жирового компонента в организме женщин – на 15,9 % ( $p < 0,05$ ), мышечный компонент наоборот вырос на 26,9 % ( $p < 0,05$ ). Показатели состава тела достигли нормы.

В результате анализа и систематизации данных тестовых упражнений, позволяющих оценить разные стороны физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты также выявлено достоверное увеличение исследуемых показателей ( $p < 0,05$ ).

В процессе оздоровительных шейпинг-тренировок отмечаются и положительные достоверные ( $p < 0,05$ ) изменения психической сферы женщин 21–35 лет. Так, анализ результатов тестирования психического состояния по методике Н.А. Курганского и Т.А. Немчина [3] выявил, что после окончания эксперимента показатели психической активации, интереса и эмоционального тонуса у женщин снизились на 54,5 % (7,2 балла), 37,2 % (4,4 балла) и 26,0 % (2,5 балла) – это соответствие высокой степени выраженности. Такая же тенденция наблюдается и в динамике комфортности. К концу эксперимента женщины улучшили данный показатель на 34,3 % (4,5 балла), что также соответствует высокой степени выраженности. Мониторинг оценки напряженности выявил снижение показателя у женщин на 44,1 % (6,4 балла) – средняя степень выраженности.

Эффективность индивидуально-дифференцированной методики построения оздоровительных шейпинг тренировок подтверждается достоверным ( $p < 0,05$ ) улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин в возрасте 21–35 лет.

Следовательно, индивидуально-дифференцированный подход к построению оздоровительных шейпинг тренировок позволяет более целенаправленно управлять морфофункциональным совершенствованием организма женщин первого периода зрелого возраста и достигать оптимального уровня их психического состояния и физической подготовленности.

### Литература

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
2. Мамылина, Н.В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин / Н.В. Мамылина. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2016. – 194 с.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – С. 637–641.
4. Скидан, А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Спортівний вісник Придніпровья. – 2014. – № 2. – С. 156–160.
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 196 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

<sup>1</sup>В.А. Черенко, <sup>2</sup>С.К. Городилин, <sup>1</sup>В.Н. Будковский

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

Изучение дисциплины «Физическая культура» на основании Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю в течение всего периода получения высшего образования и определяется количеством учебных недель, отводимых на курс, без учета времени прохождения практики. Примерное количество часов на первых курсах составляет 140 часов, включая шесть часов лекционных занятий.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Многочисленные исследования двигательных способностей и их компонентов у студентов различных специальностей показали, что успешность овладения программным материалом в первую очередь определяется уровнем развития выносливости и ее разновидностей. Вторым по уровню значимости стояли силовые, скоростно-силовые способности и быстрота, далее идут координационные способности, и незначительные требования предъявляются к гибкости. На протяжении первого года обучения нами осуществляется контроль физической подготовленности студентов педагогического университета.

Программа обследований включала оценку скоростных способностей (бег 100 м), скоростно-силовых (прыжки в длину с места), выносливость (бег 1000 м), силовой выносливости (подтягивание на перекладине), а также челночный бег 4 x 9 м. Показатели физической подготовленности студентов снимались в начале и в конце учебного года. Данные тестирования в первом семестре показали, что выносливость является более слабым звеном в структуре подготовленности студентов. По-видимому, быстрота и скоростно-силовые качества являются более консервативными качествами. Результаты исследований путей оптимизации процесса физической подготовки позволили предположить необходимость применения направленного воздействия на отдельные двигательные способности учащихся. Учитывая относительно небольшой объем двигательной активности студентов в рамках обязательных занятий физической культурой, использование нагрузок одной преимущественной направленности видятся вполне оправданными. Этот прием заключается в создании акцентированного 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 физической работоспособности студентов-первокурсников (таблица).

Контрольные нормативы	Первый семестр, X ± mx n = 68	Второй семестр, X ± mx n = 68
1	2	3
1. Бег 100 м, с	14,4 ± 0,5	13,9 ± 0,6
2. Бег 1000 м, мин	3,47 ± 0,4	3,42 ± 0,4
3. Прыжок в длину с места, см	228 ± 2,3	2,31 ± 2,4
4. Подтягивание, кол-во раз	6 ± 0,8	8 ± 0,8
5. Челночный бег, 4 x 9 м, с	9,9 ± 0,5	9,8 ± 0,5

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.

Степень нарушения гомеостаза в таких тренировках более выражена, чем при смешанном комплексном воздействии на организм.

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 наблюдается повышение функционального уровня, но затем, в связи с быстрой адаптацией организма, он утрачивает свой тренирующий эффект. При планировании нагрузок необходимо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок различной направленности. На занятиях комплексной направленности, когда применяются упражнения, развивающие различные двигательные способности, учесть взаимодействие тренировочных эффектов весьма непросто. На практике, это приводит к ликвидации положительного влияния одного воздействия другим. С учетом вышеуказанного и лимитированным временем, отведенным на учебно-тренировочные занятия в вузе, можно говорить о необходимости их равномерного распределения в течение недели.

В рамках периодизации занятий представлялась возможность планировать программный материал, значительный по объему и интенсивности, без риска срыва адаптации, так как все нагрузки выполняются на фоне достаточно полного восстановления от предшествующей работы. При планировании программного материала учитывались основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Постепенность роста тренировочных нагрузок.
2. Соответствие объема нагрузок реальному времени, которое отводится на занятие по физическому воспитанию.
3. Разносторонность физической подготовки. Комплекс тренировочных средств и методов, должен обеспечивать всестороннее развитие двигательных способностей и рациональное взаимодействие физических способностей и двигательных навыков.
4. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации при выполнении тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на протяжении всего учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, занятий физическими упражнениями, учебной и производственной деятельности.

Важное значение при распределении программного материала имела последовательность включения нагрузок преимущественной направленности, так как тренировочный эффект нагрузок во многом зависит от воздействия последующей работы на предыдущую. В том случае, если предыдущая работа создаёт благоприятные условия предпосылки для последующей работы, имеет место положительная последовательная кумуляция их тренировочных эффектов. Известно, что в развитии взрывной силы положительную кумуляцию дает такая последовательность, при которой вначале используется отдельные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем средства, стимулирующие проявления взрывных усилий. Обратная последовательность приводит к негативному эффекту. Необходимо отметить, что механизм последовательной кумуляции имеет место только в том случае, если тренировочный эффект предыдущей работы приобретает относительно стойкий характер, на что необходимо не менее шести недель. Именно данная продолжительность блока однонаправленных нагрузок использовалась в программном материале физической подготовки студентов. При смене средств различной направленности через более короткие промежутки времени (например, через 1–2 недели) организм не дифференцирует специфику их тренировочного воздействия и порядок следования разнонаправленных нагрузок не влияет на величину тренировочного эффекта. При развитии специальной выносливости явление кумуляции тренировочного эффекта разнонаправленных нагрузок имеет более сложный характер.

По-видимому, практика физической подготовки студентов заключается в комплексном применении аэробных и анаэробных средств подготовки, но с последовательным переносом акцента в их преимущественном использовании от общей выносливости через развитие силовой выносливости к развитию скоростной выносливости. Обобщая вышеизложенное можно говорить, что при развитии тех или иных двигательных способностей или их комплекса следует вначале планировать работу, обеспечиваемую более емкими источниками энергоснабжения, а затем переходить к нагрузкам, выполнение которых связано с расходом маломощных, но более мощных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

#### •Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2016. – 38 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.
3. Физическая культура студента: учебник; под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. – 448 с.

### **МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВЕТЕРАНАМИ СПОРТА**

*В.Ю. Усович, Г.И. Нарский, С.В. Севдалев*

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

Здоровье является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения не только в привычном образе жизни, но и приводят к утрате профессиональной работоспособности, и в целом, требуют вынужденной коррекции планов на будущее.

Проблемы развития ветеранского спорта сегодня приобрели важное практическое значение для увеличения числа занимающихся физической культурой среди взрослого населения среднего, старшего и пожилого возраста. В настоящее время ведутся активные научные исследования, направленные на повышение физического состояния занимающихся спортом ветеранов, что способствует повышению качества жизни, укреплению здоровья и поддержанию физической и умственной работоспособности. Существенную роль в этом отношении могут сыграть физкультурно-оздоровительные занятия, которые являются эффективным средством активного долголетия [1, 2].

К настоящему времени еще не сложилось единого методологического подхода к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта. Одни авторы считают наиболее эффективным средством занятия оздоровительным бегом, другие рекомендуют заниматься плаванием, третьи – йогой и т. д. Причина этого заключается в том, что при планировании занятий недостаточно учитываются индивидуальные особенности ветеранов спорта: возраст, состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, характер и тяжесть ранее перенесенных травм, а также социальная активность. Вывод И.П. Павлова о том, что: «Человек есть система, грубо говоря – машина, как и всякая другая в природе подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам, но система единственная по высочайшему саморегулированию, система, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая», как нельзя лучше отражает методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта, направленную на улучшения качества жизни людей средней и старших возрастных групп, в прошлом испытывающих серьезные физические нагрузки [7].

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики физкультурно-оздоровительных занятий для ветеранов спорта.

В эксперименте приняли участие 38 ветеранов спорта (мужчин) в возрасте от 32 до 78 лет. Физкультурно-оздоровительные занятия строились на основе общепедагогических принципов и методов оздоровительной физической культуры. В качестве экспериментальной программы проведения занятий использовалась комплексная методика, которая включала в себя средства атлетической и пластической гимнастики, занятия силовой направленности с использованием специальных тренажеров и резиновых амортизаторов, а также дыхательные и профилактические упражнения.

В ходе эксперимента велись наблюдения за испытуемыми, регистрировались выполненные тренировочные нагрузки, жалобы и заболевания, а также уровень самочувствия и настроения.

Все участники эксперимента были разделены на 3 группы:

– группа «А» – лица, имеющие низкий уровень двигательной активности, слабый уровень функционального мышечного состояния и имеющие явные признаки слабых или неработающих мышечных групп, для которых было предусмотрено проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, а также самостоятельное выполнение утренней гимнастики и ежедневных пеших прогулок аэробной направленности для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы;

– группа «В» – лица, в прошлом профессионально занимающиеся спортом, однако в силу различных причин (травмы, заболевания, депрессивные состояния) уже достаточно давно не практикующие физкультурно-оздоровительных занятий и ведущие малоподвижный образ жизни, для которых характерен средний уровень двигательной активности, но в то же время имеются явно выраженные признаки слабости одной или



нескольких мышечных групп. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с данной категорией ветеранов спорта применялись упражнения с резиновыми амортизаторами, позволяющие достаточно точно и индивидуально дозировать нагрузку на различные группы мышц для их полноценного восстановления. Большое внимание уделялось практике правильного дыхания во время выполнения движений, а также упражнениям на уменьшение ригидности мышц. Экспериментальная методика предусматривала проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, индивидуальные домашние занятия 3–4 раза в неделю по 15–20 минут, а также самостоятельные ежедневные пешие прогулки.

– группа «С» – лица, ведущие высокий подвижный образ жизни, принимающие участие в ветеранских соревнованиях различного уровня, однако, в силу полученных ранее травм, имеющие функциональные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Основное внимание во время занятий уделялось восстановлению полноценного функционирования отдельных мышц или мышечных групп, улучшению подвижности в суставах, уменьшению (до полного исчезновения) болевых ощущений во время физической нагрузки. С этой целью выполнялись упражнения на специальных тренажерах без осевой нагрузки на позвоночник, а также упражнения в антигравитационном режиме. Программа предусматривала проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, индивидуальные домашние занятия 3–4 раза в неделю по 15–20 минут, а также тренировочные занятия по избранному виду спорта.

До начала исследования и по его окончании было проведено функциональное тестирование сердечно-сосудистой системы (ЧСС в покое, артериальное давление), гибкости позвоночника (по результату теста наклон вперед из положения сидя), а также ряд тестов на оценку силовых способностей различных мышечных групп верхних и нижних конечностей, всего 17 показателей.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность использования разработанных подходов к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта с учетом их возраста, двигательной активности и физической подготовленности, а также ранее перенесенных травм.

Установлено, что разработанные подходы к использованию средств физической культуры, обеспечивают высокий оздоровительный эффект для внедрения их в программу тренировочных занятий с ветеранами спорта. К ним, прежде всего, относятся групповые занятия силовой направленности и ежедневные пешие прогулки. С учетом ранее перенесенных ветеранами травм выделены наиболее эффективные тренировочные занятия силовой направленности с использованием резиновых амортизаторов и специальных тренажеров.

Установлено достоверное повышение показателей по ряду исследуемых параметров.

Так, в группе «А» достоверные различия обнаружены по 15 показателям из 17, среди которых следует выделить повышение мышечной силы, улучшение гибкости позвоночника, уменьшение ЧСС в покое. Полученные результаты позволяют говорить о возможности применения данной методики не только с ветеранами спорта, но и применительно к людям среднего и старшего возраста, не занимавшимся ранее профессиональным спортом.

Вместе с тем, в группе «В» достоверный прирост исследуемых показателей был отмечен среди 8 показателей из 17, в группе «С» – по 5 показателям. Следует отметить, что у мужчин, имеющих средний и высокий уровень двигательной активности, не было выявлено значительного изменения среднегрупповых показателей в сравнении с занимающимися группы «А», что может быть связано с более высоким исходным уровнем функционального и физического состояния занимающихся в группах «В»

и «С». Данный факт может быть также обусловлен тем, что на первый план в экспериментальной программе выходил принцип не тренировочной, а оздоровительной направленности занятий, при котором происходило, в первую очередь, повышение защитных возможностей организма занимающихся в отношении функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем.

Следует подчеркнуть, что поскольку занимающиеся в группе «С» характеризуются высокой двигательной активностью, стабильностью физического состояния и низким уровнем заболеваемости, то, на наш взгляд, планы занятий в этой группе подходят к верхнему пределу двигательной активности для ветеранов спорта, для которых, в большей степени, показан режим поддержания и восстановления.

Таким образом, предлагаемая методика физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта с учетом их возраста, двигательной активности и физической подготовленности позволяет существенно повысить интерес и мотивацию к оздоровительно-тренировочной деятельности, повысить уровень здоровья, улучшить настроение и самочувствие.

### **Литература**

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003. – 123 с.
2. Гиршина, М.А. Средства и методы физкультурно-оздоровительной работы с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Гиршина. – М., 2005. – 19 с.
3. Бубновский, С.М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВНОГО УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*А.Н. Яковлев, А.А. Яковлев, В.П. Завадский*

*УО «Полесский государственный университет»*

Основные методы и принципы физической реабилитации распространяются на инклюзивное образование, которое предполагает совместное обучение, при широком использовании физических упражнений в сочетании с частными методиками массажа и физиотерапевтическими процедурами.

Адаптация личности с основными формами патологии или инвалидностью происходит в условиях, когда толерантность и ответственность здоровых людей сформирована в условиях интеграции теоретико-методологических обоснований инклюзивного образования, отражающего особенности занятий физкультурно-спортивной деятельностью (готовность наравне со здоровыми сверстниками участвовать в педагогическом процессе), проходит оценка профессиональных компетенций специалистов и эффективной работы.

Одной из проблем инклюзивного образования и физкультурно-спортивной деятельности в процессе физической реабилитации является влияние внешней среды, которое наиболее выражено, т.к. трансформация жизненных ценностей происходит в условиях иллюзорного представления о природе и человеке, подтверждается «активностью, работоспособностью, подвижностью личности» в социуме.

Организация инклюзивного физического воспитания сопряжена с разработкой программно-нормативных документов, в которых трудно отразить условия формирования физкультурно-образовательной среды и главная проблема, с которой сталкиваются специалисты, это устранение барьерной среды.

В данном направлении целесообразность применения гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования объясняется созданием творческо-интеллектуального продукта в конкретной педагогической ситуации, где на пути многоуровневого образования формируются новые причинно-следственные связи, обеспечивающие должный уровень телесно-двигательных характеристик (личностно-значимые ценности, благополучие собственного тела, успешность в жизнедеятельности).

Тело стало производным от экономики, политики, науки, спорта и т. д., оно ориентировано на новый имидж и становится инструментом воли, когда объединяется с чувством или ощущением, «телесная норма» конструируется физической культурой, где физкультурно-спортивная деятельность представлена базовыми видами в интегрированных методах обучения – это метапредметные или универсальные учебные действия в индивидуальной образовательной траектории.

Построение соматической модели в период постмодерна выражены по своему духу и мировоззрению и применение новых педагогических технологий приводит к «отчуждению» исследуемого контингента от своих глубинных потребностей, приводит к ухудшению их здоровья.

На основе имеющихся научных данных нами представлена многоаспектность термина «интеграция» в сфере образования с учетом понятия качества образования, что определяется степенью соответствия уровню развития мировой научной мысли.

В контексте исследования физкультурно-спортивная деятельность имеет ярко выраженные черты этих факторов. Моделирование физкультурно-спортивной деятельности в условиях современного вуза связано с интегрированными образовательными системами, реализация которых осуществляется в условиях изменения «живых систем». В данном случае выбор образовательного маршрута и широкого спектра видов физкультурно-спортивной деятельности обеспечивается гибкостью и свободой выбора (наличие различных форм занятий с контингентом), маркетингом вуза по совокупным материальным затратам и суммарным объемом образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Одним из таких эффективных путей является университетский комплекс, объединяющий в себя многоуровневое образование, управление интегрированной системой непрерывного образования, которые могут быть построены на принципах моделирования (непрерывный процесс функционирования физкультурно-спортивной деятельности с учетом возраста и морфо-функциональных особенностей и плавный переход из одной возрастной группы в другую с учетом этапов онтогенеза).

Личностно-ориентированная направленность образования отражает «картину информационной перегрузки и гиподинамию (рисунок 1).



Рисунок 1. – Структура здоровьесберегающей и телесноориентированной деятельности в условиях вуза (авторская редакция)

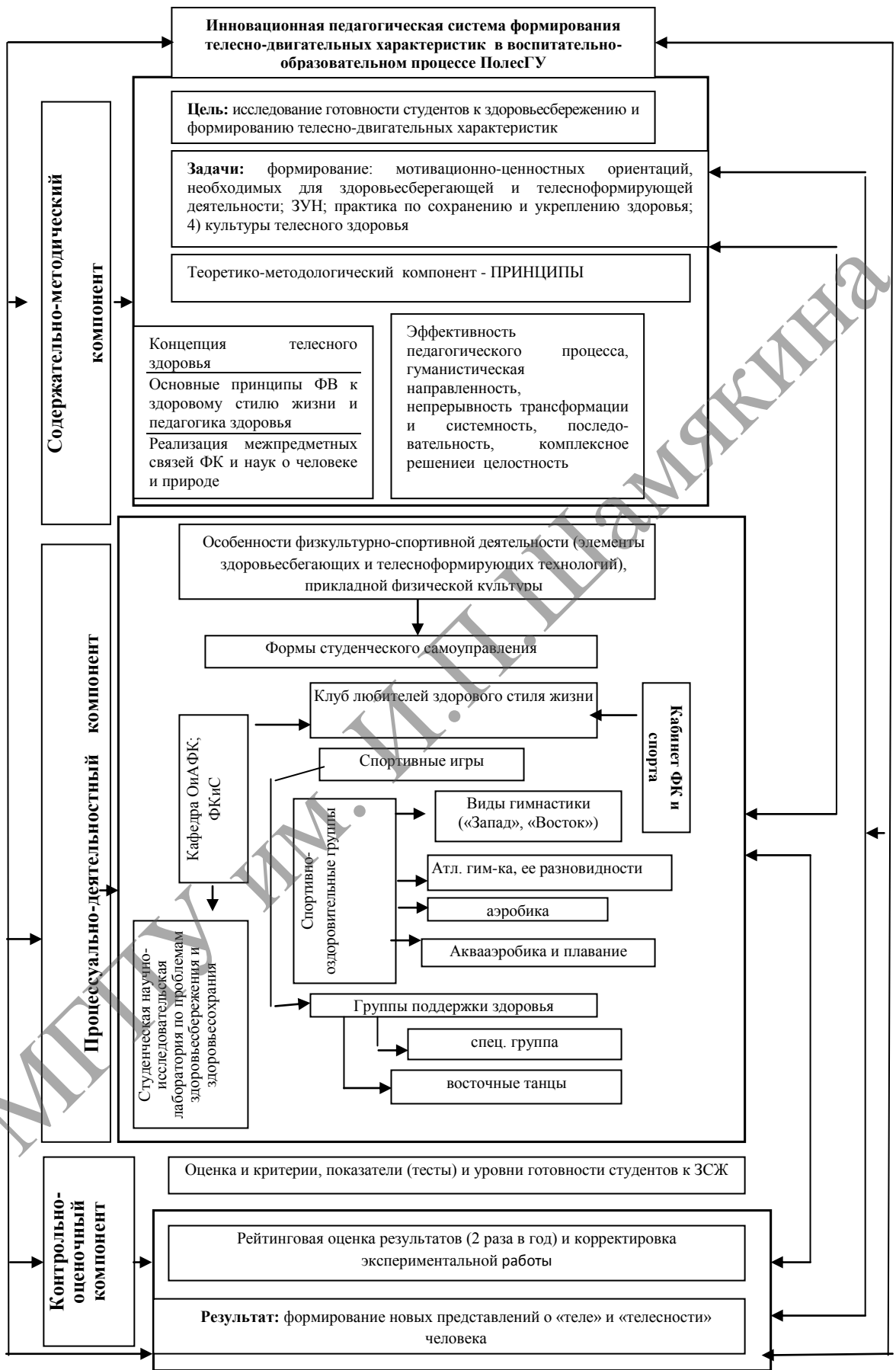


Рисунок 2. –Модель формирования телесно-двигательных характеристик (авторская редакция)

Как следует из рисунка 2, для оценки эффективности применялись показатели: *оптимальный (норма-образец); допустимый; критический; недопустимый.*

Авторская модель отражает гибкость учебных и образовательных программ в аспекте оказания платных услуг физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (отражает инновационную синергию, которая в той или иной форме представлена, на основе достижений ученых Беларуси, России).

Кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры (зав. каф. А.Н. Яковлев) проводится целенаправленная работа в виде семинаров и тренингов: ”использование терапии с множественными нарушениями психофизического развития детей“; ”методика использования эрготерапевтического и реабилитационного оборудования в практике реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья“; ”изотерапия как эффективный метод коррекции эмоциональной сферы пациентов различных возрастных групп“. Ряд проектов позволили выйти на высокий уровень научно-исследовательской работы: (№ государственной регистрации НИОК(Т)Р ГУ ”БелИСА“ 20170391 от 24.03.2017 г.); (№ государственной регистрации НИОК(Т)Р ГУ ”БелИСА“ 20171730 от 05.10.2017); сотрудниками кафедры проведены мастер-классы, научно-практические семинары по направлению темы НИР.

Ряд мероприятий проводятся с заинтересованными в инклюзивном образовании организациями, одним из социальных партнеров является ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения г. Пинска (зав. отделением дневного пребывания инвалидов с тяжелыми и множественными нарушениями Терлякович С.И. – на семинаре «Организация занятий по эрготерапии с лицами, имеющими особенности психофизического развития с активным вовлечением родителей» (15 мая 2018 года), можно было оценить создание приложения совместно с родителями; музыкальный конкурс; занятия по эрготерапии на тренировку мелкой моторики, мышления, мимическую и звуковую гимнастику в соответствии с имеющимися нарушениями).

Результатом обобщения науки и практики явилась оживленная дискуссия по тематике экономического направления и физической реабилитации (21–22 марта 2018 г.) Он-лайн Международный студенческий круглый стол совместно с факультетами: экономическим, организации здорового образа жизни ПолесГУ и студенческим научным обществом Национального университета водного хозяйства и природопользования, г. Ровно, Украина). Одной из форм организации ФСД в аспекте инклюзивного образования (создание единой социально-адаптированной среды) явились, проведенные 15 апреля 2018 г. в ПолесГУ областные соревнования по волейболу сидя. В соревнованиях одержала победу команда ОО «Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Ветразь», 2 место – у спортсменов из ОО «Белорусское общество инвалидов», 3 место – студенты ПолесГУ. В турнире принимала участие команда Городского детского парламента.

**Заключение.** Адаптация личности к вызовам внешней среды происходит в образовательном пространстве, где наиболее быстрыми темпами происходит трансформация жизненных ценностей, которые формируются общей культурой и молодежной субкультурой, и влияние физкультурно-спортивной деятельности в этом процессе нельзя недооценивать. Формирование у будущих специалистов по физической культуре компетентности в области гуманитарных технологий может во многом способствовать их успешной профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования. Расширение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в виде появления новых спортивных практик (интеграция различных видов спорта в «новый» – гибридный), с учетом развития культуры «Запада» и «Востока», создают тот фон, при котором зарождаются новые формы двигательных действий, обеспечивающие успешность личности и общества на фоне «цветных революций» и «допинговых потрясений», это нашло отражение в современном олимпийском движении, когда *«воля» становится «смысловым квантом» проникающего разума.*

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

О.М. Афонько

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина»

**Актуальность.** В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 1–01 01 01 «Дошкольное образование» обучение дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (ТМФВДДВ) является важной частью профессиональной подготовки специалистов и рассматривается как средство формирования компетенций, позволяющих эффективно решать задачи физического воспитания детей 3–7 лет.

В качестве целостной модели обучения дисциплине ТМФВДДВ на факультете дошкольного и начального образования в УО МГПУ им. И.П. Шамякина используется *модульно-рейтинговая технология* (МРТ), включающая два учебных модуля (теоретический и методический), а также систему контроля результатов обучения на основе количественных параметров, обозначенных в учебной программе дисциплины.

Несмотря на глубокие исторические корни понятия и термина «технология», непосредственно в практике МРТ обучения студентов дисциплине ТМФВДДВ не используется. Традиционный методический подход к преподаванию этой дисциплины рассматривается в качестве безальтернативного, косвенно подтверждая тот факт, что МРТ – инновация, поскольку широкомасштабно она не внедрена в практику обучения.

По мнению Железняк Ю.Д., Минбулатова В.М., те, кто сегодня рассматривает педагогическую технологию как не инновационную, обосновывает свою позицию ссылками на труды известных ученых физиологов и психиатров А.А. Ухтомского, В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, а также педагогов С.Т. Шацкого, А.С. Макаренко и др. Они утверждают, что в публикациях и рукописных материалах упомянутых и других ученых встречались слова, отражающие *технологичность* педагогических процессов. Достаточно вспомнить А.С. Макаренко, который ратовал за построение технологической логики педагогического производства. Такую логику он рассматривал как «совокупность цели, средств, педагогического процесса, учета операций, конструкторской работы, нормирования, контроля коррекции и др.» [1, с. 176].

Сегодня сущность понятия *технология* выражается как *совокупность* (знаний, операций, методов, приемов) и *система* (предписаний). Во-первых, в большинстве определений технологичность выражается во множестве чего-либо. Во-вторых, это множество в совокупности и взаимосвязи составляют процесс. В-третьих, элементы множества – не что иное, как действия, которые образуют компоненты деятельности по осуществлению данного процесса. Сущность технологии изначально отражает *текущность* явлений, которые *приводят к заранее определенным результатам*. Процессы могут быть биологическими (биотехнология), химическими (нефтепереработка), педагогическими (технология модульного обучения) [1, с. 177].

Научно обоснованы законы функционирования педагогической технологии. Технология формирования физической культуры личности (по Виленскому М.Я.,

Соловьеву М.Г.) функционирует на основе трех составляющих: идеология (информация); орудия труда; кадры. Системообразующий компонент – кадры.

При разработке МРТ для дисциплины ТМФВДДВ мы анализировали имеющиеся в этой области наработки; изучали логику связей и функции компонентов технологии; опыт применения МРТ, полученный при обучении студентов несколькими дисциплинами специальности «Дошкольное образование. Физическая культура».

В связи с вышеизложенным, утверждаем, что наиболее значимым компонентом МРТ является *практико-ориентированная методическая подготовка* студентов по индивидуально-групповым (ИГ) заданиям. Подбор заданий проводит преподаватель по учебной программе дошкольного образования (раздел «Физическая культура»). До занятий студенты оформляют планы-конспекты и консультируются у преподавателя по вопросам организации обучающей деятельности. На практических занятиях студенты *демонстрируют методические умения*, т.е. с помощью преподавателя проводят по ИГ заданию те или иные формы работы из следующего перечня:

- тематические беседы, рассказы или практические игровые задания, направленные на формирование знаний дошкольников о физической культуре и ЗОЖ;
- комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений;
- подготовительные и подводящие физические упражнения, рекомендованные в методической литературе для обучения детей 3–6 лет основным движениям;
- эстафеты, подвижные игры, задания по технике и тактике спортивных игр;
- спортивные упражнения (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание);
- строго регламентированные и игровые практические задания на развитие физических качеств – на основе индивидуального подхода к нормированию нагрузок;
- организация и судейство эстафет, подвижных игр, аттракционов с ролевыми функциями «воспитателя-судьи» и «детей - участников соревнований».

Индивидуально-групповые задания по МРТ, учет и контроль становятся *основной движущей силой методической подготовки*, поскольку другие технологии усвоения информации по «Программе познания» Дж. Мартина, менее эффективны (таблица 1).

Таблица – Эффективность усвоения учебной информации (По Дж. Мартину)

Технология обучения студентов	Эффективность усвоения информации
Лекции	5 %
Чтение	10 %
Аудио методы	20 %
Видео методы	30 %
Дискуссионные методы	50 %
Практические действия	70 %
Обучение других	90 %

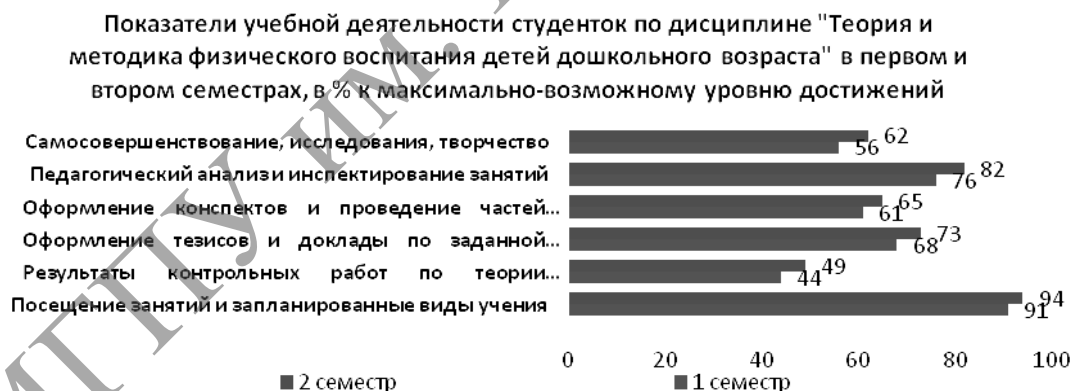
ИГ задания по обучению «детей-студентов» создают для студентов *проблемную ситуацию*, необходимость решения которой стимулирует самостоятельную подготовку (анализ литературы и др.), а значит формируются условия для закономерного проявления «учебных усилий». Аналогичная проблемная ситуация и очередное «учебное усилие» проявляется студентом при разработке конспекта, далее следует «усилие» при обучении «детей-студентов» по ИГ заданию. Формат МРТ требует предоставления студентами электронных версий планов-конспектов – для досрочной



предварительной проверки преподавателем. Цель проверки – повышение качества проектов, а значит и качества методико-практических умений студентов. Рациональная организация самостоятельной подготовки студентов академической группы к отдельному занятию по МРТ допускает смещение мини-стресса от «проблемной ситуации для группы» в сторону «проблемы для персоналий». Это логично, группа заинтересована в добросовестной индивидуальной подготовке к занятию 3–4 студентов. Таким образом, МРТ сопряженно решает задачи методической подготовки и задачи формирования навыков коллективного взаимодействия студентов в составе группы.

**Цель исследования:** повышение качества профессионально-педагогической подготовки студентов по дисциплине «ТМФВДДВ» на основе МРТ обучения.

**Организация исследования.** Проводился анализ стандартных для МРТ показателей учебной деятельности 24 студенток 1 курса, специальность «Дошкольное образование» за период 2017–2018 уч. г. Сравнивались среднестатистические показатели достижений группы по видам учебной деятельности путем соотношения с максимально возможными показателями, которые представлены в разделе «Перечень средств диагностики» Учебной программы дисциплины ТМФВДДВ, утвержденной в УО МГПУ. Обучая студентов по МРТ, преподаватель обязан систематически информировать студентов о текущей ситуации «набираемых» баллов, поскольку индивидуальный рейтинг достижений учитывается: при текущей аттестации в 1–3 семестрах, на зачете и при выставлении отметки на экзамене. Преподаватель обязан также сопровождать обучение по МРТ аналитикой среднестатистических показателей группы по всем видам учебной деятельности. Мониторинг индивидуальных и среднегрупповых показателей обучения студентов позволяет корректировать деятельность всех участников дидактического процесса для достижения конечной цели – качества образования, объективно выраженного в экзаменационных отметках (диаграмма).



**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявлена положительная динамика результатов учебной деятельности студентов от первого ко второму семестру – по всему перечню средств диагностики. Диапазон приростов 3–8 %. Более значимые приросты в показателях самосовершенствования. Это объяснимо тем, что на практических занятиях студентам несложно «набирать» бонусные баллы: за активность в качестве оппонентов докладчикам; за результативность ответов в блиц опросах; за творческие предложения по методике проведения занятий. Менее успешна деятельность студентов группы в освоении фундаментальных знаний теории дисциплины. По мнению студентов, адаптация к открытым формам тестовых заданий проходит для них с трудом, поскольку в школе, а также при контроле знаний в вузе по

другим дисциплинам, используется контроль знаний с выбором правильного ответа из перечня предлагаемых.

Анализ результатов исследования свидетельствует в целом о хорошем качестве образования обучаемых по МРТ студентов. Отставание в теории «нивелируется» посещаемостью занятий, а значит хорошей мотивацией к обучению. Эти два показателя вносят наиболее существенный вклад в итоговый рейтинг учебных достижений – 62 %.

### Литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ МУЗЫКА»

*П.А. Абрамович*

*УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах [2]. По результатам многолетних наблюдений видно, что не все эти формы подходят для студентов творческого вуза [1]. Следует отметить, что физкультурно-спортивная деятельность при целенаправленном педагогическом воздействии должна обеспечивать гармоничное духовное и физическое развитие, способствовать укреплению работоспособности, здоровья и воспитанию важных социальных качеств личности.

Г.М. Соловьев отмечает, что, действительно, практическая сфера физической культуры личности представляет собой совокупность общественно и индивидуально необходимых знаний, умений и навыков, способности, черты поведения и другие качества, обеспечивающие успешность в физкультурно-спортивной деятельности, в достижении высокого уровня психофизического и духовного здоровья.

Современная физическая культура богата по содержанию и сложна по структуре, в ней заключены огромные возможности для социально-духовного воспитания человека.

Целенаправленное использование средств и методов физической культуры для подготовки музыкантов различных специальностей должно осуществляться с целью тренирующего воздействия на важнейшие для исполнителей функции и системы организма.

Форма исполнительской деятельности предъявляет повышенные требования к центральной нервной системе музыканта, к точности движений, к работе зрительного, слухового, двигательного анализаторов, к психоэмоциональной устойчивости. Она связана с воздействием неблагоприятных факторов длительного пребывания в однообразной или неудобной позе.

Игра на музыкальных инструментах предполагает большое число микродвижений при снижении макродвижений – движения кистью, пальцами, выполняемые с незначительным силовым напряжением. Ряд исследований свидетельствует о том, что, находясь в соответствии с условиями функционирования

различных органов и систем управления, мышечное напряжение в микродвижениях происходит на нижнем пороге усилий, свойственных гиподинамии.

Используемые средства и методы физической подготовки должны способствовать снижению вредного действия указанных факторов на организм музыкантов. Применение средств физической культуры и спорта для профессиональной подготовки основывается на явлении переноса тренированности, когда используются тренировки в одних видах деятельности для улучшения результатов в других, которые специальной тренировке не подвергались.

Задача заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма студентов, расширить арсенал его двигательных навыков, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к факторам трудовой деятельности.

Актуальность данной темы обусловлена недостаточной осведомленностью студентов о способах профилактики профессиональных заболеваний.

Профессиональное заболевание – это заболевание, вызванное воздействием вредных условий труда. Термин «профессиональные заболевания» имеет законодательно-страховое значение. Список профессиональных заболеваний утверждается в законодательном порядке. Конвенцией Международной организации труда (МОТ) 1964 года № 121 впервые был установлен «Перечень профессиональных заболеваний», который включает в себя наиболее традиционные общепризнанные профессиональные заболевания, развивающиеся под воздействием достаточно известных факторов риска.

Профессиональные заболевания музыкантов встречаются довольно часто. По данным статистики во всем мире около 90 % музыкантов имеют профессиональные заболевания [3]. Известны имена выдающихся мастеров, страдавших профессиональными заболеваниями рук: С. Рахманинов, С. Танеев, Г. Нейгауз, Я. Флиэр, М. Юдина, Д. Шостакович.

В конце XIX века болезни рук у пианистов стали настолько частыми, что это заставило некоторых музыкантов пересмотреть основы методики преподавания. Актуальность решения этой проблемы существуют и в настоящее время.

Согласно исследованиям, профессиональные заболевания в 72 % случаев встречаются у лиц моложе 25 лет, особенно часто в возрасте 18–23 лет [3]. Это тот самый возрастной уровень, когда оркестранты, камерные исполнители, солисты овладевают необходимой для профессиональной деятельности техникой своего инструмента, голоса и вступают на профессиональную сцену. Однако, эта техника и профессиональные навыки еще недостаточно хороши, чтобы предохранить музыканта от «срывов», в результате как физической, так и эмоциональной перегрузки.

Профессиональные заболевания приходятся на стадию формирования личности музыканта, иными словами, на период развития исполнительских и творческих навыков. К преобладающим формам проявления профессиональных болезней среди музыкантов можно отнести двигательные расстройства в виде аномального состояния двигательной системы (нарушение нормальных, рациональных движений при игре, своего рода «перенапряжение» мускулатуры), итогом которого нередко являются произвольные сокращения мышц, называемые судорогами, и боли невралгического характера в области плечевого пояса. К ним относят дискинезию – своеобразное профессиональное заболевание пианистов (и других инструменталистов), которое имеет в литературе много названий, одно из них – профессиональный невроз. Это заболевание характеризуется расстройством координации движений при выполнении профессиональной работы, обязательным условием которой является сочетание скорости и высокой координации движений

К сожалению, часто педагоги-музыканты почти не занимаются вопросами профилактики профессиональных заболеваний музыкантов, и, чаще всего, им не хватает теоретической подготовки в этой области.

При опросе студентов нашего вуза был выявлен ряд факторов, которые способствовали возникновению и развитию болезненных ощущений. Это игра холодными руками, физическая нагрузка, интенсивные многочасовые занятия без постепенного вхождения в работу, после большого перерыва (студенты называют это перегрузкой), при недостаточном общем физическом развитии организма, а также после перенесенных заболеваний.

Стоит отметить, что именно с раннего возраста и формируется культура физического воспитания, которая в последующем поможет избежать многих профессиональных заболеваний.

Поэтому средства и методы физического воспитания, направленные на профилактику заболеваний музыкантов, прививают привычку к выполнению определенного комплекса физических упражнений.

Одними из наиболее эффективных способов лечения и профилактики профессиональных заболеваний являются специальные методики физического воспитания, ЛФК, различные упражнения, направленные на тонизирование мышечной системы, разминки суставов. А ряд авторов рекомендуют специальные упражнения для рук, ног, туловища, упражнения на расслабление и координацию движений, для укрепления функций внешнего дыхания.

Для комплексного развития физических качеств и повышения общей работоспособности организма с успехом можно использовать метод круговой тренировки. Важно, чтобы упражнения в комплексе были подобраны на различные мышечные группы. Исходя из требований недельного двигательного режима, комплекс может быть построен по такому принципу:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса – подтягивание на перекладине в висе и сгибания-разгибания рук из положения лежа.

2. Упражнения для брюшного пресса и спины – поднятие прямых ног из положения лежа на спине или поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, а также наклоны туловища вперед с прямыми ногами и др.

3. Упражнения для ног – приседания, прыжки со скакалкой и без нее.

Для достижения хорошего результата требуется строгое соблюдение режима труда и отдыха (когда работа чередуется с паузами отдыха). Наблюдения показали, что музыкант не должен играть более 30–40 минут без перерыва. Через 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 5–10 минут, так как продолжение игры свыше 40 минут приводит к утомлению нервно-мышечного аппарата. После 3–4 часов занятий отдых должен быть более длительным.

Существуют и более нестандартные методики для профилактики и лечения профессиональных заболеваний музыкантов. Ярким примером являются упражнения, разработанные В. А. Гутерман для тонизации игрового аппарата [3].

В заключение стоит сказать, что чем раньше музыкант начнет прививать себе привычку выполнять подходящий ему комплекс упражнений, тем меньше станет риск столкнуться с профессиональными заболеваниями. Овладение студентами новыми методами формирования двигательного навыка предполагает не только активизацию имеющихся умений, но и формирование новых действий, адекватных тому методу, которые мы намерены формировать у занимающихся.

#### **Литература**

1. Абрамович, П.А. К вопросу о необходимости профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных специальностей творческих вузов

/ П.А. Абрамович, В.М. Сидоренко // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: матер. Междунар. науч.-метод. конф. (Минск, 29–30 янв. 2009 г.). – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – С. 4–6.

2. Бутько, А.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов творческого вуза / А.В. Бутько // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. науч. ст. – Минск: Изд. центр БГУ, 2017. – С. 158–162.

3. Гутерман, В.А. Возвращение к творческой жизни / В.А. Гутерман. – Екатеринбург, 1994. – 90 с.

## **НЕОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ**

*А.С. Бондар, Р.Х. Байрамов, Ю.М. Ждамірова*

*Харківська державна академія фізичної культури*

У сучасних економічних, політичних, соціо-культурних умовах розвитку України, актуальним є питання подальшого реформування системи фізичного виховання школярів та студентів, для пошуків найбільш ефективних засобів вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, у процесі формування гармонійної, активної, сучасної особистості, здатної до якісної трудової діяльності, вирішення нагальних життєвих проблем, реалізації творчого та спортивного потенціалу. Про необхідність розширення та урізноманітнення рухової активності дітей та підлітків у процесі навчання та у вільний час відмічали у своїх наукових працях Г. Безверхня, Т. Бондар, М. Візитей, М. Віленський, Т. Круцевич, Т. Ротерс, Б. Шиян та ін.

Як свідчить аналіз нормативно-правових документів з фізичного виховання та досвідокремих навчальних закладів, створення спортивних клубів навчальних закладів та автономія у вирішенні питань щодо змісту освітніх програм, дали можливість продовжити спортизацію фізичного виховання та включити у навчальні плани елементи не лише олімпійських, а також неолімпійських видів спорту. Крім того, школярі та студенти все частіше займаються неолімпійськими видами спорту у вільний від навчання час у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних кубах, секціях, а також самостійно або разом із батьками.

Метою дослідження є вивчення неолімпійських видів спорту які використовуються у процесі фізичного виховання школярів та студентів.

Останніми роками в Україні створюються необхідні умови для розвитку та популяризації видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, серед них різні види одноборств (сумо, таеквондоVTF, боротьба на поясах, панкратіон), танцювальні, екстремальні, військово-прикладні, інтелектуальні та інші види спорту. Станом на сьогодні Реєстру визнаних видів спорту в Україні входить 112 неолімпійських видів спорту [3].

Активно поширюється неолімпійський рух у нашій країні завдяки діяльності Спортивного комітету (СКУ), до складу якого входять 43 національні федерації, які щорічно організують і проводять понад 250 змагань різного рангу, а також забезпечують виїзд спортсменів та збірних команд на міжнародні змагання за кордон [2]. Протягом останніх 10 років Україна входить до 10 сильніших країн світу з неолімпійських видів спорту, про це свідчать результати участі спортсменів та значний приріст завойованих ними медалей [5].

За рейтингом Міністерства молоді та спорту України, Харківська область займає друге місце з неолімпійських видів спорту, при цьому кількість займаючихся складає 17695 осіб, з них 7661 особа займається у ДЮСШ, 6049 – у закладах вищої освіти, 3985 – у спортивних клубах (різної форми власності) [4].

За статистичними даними [4], у Харківській області найбільш популярними неолімпійськими видами спорту серед населення є боротьба самбо, якою займається 1 346 осіб, таеквондо (ІТФ) – 1 333 особи, шахи – 1 231 особа, футзал – 1 193 особи, гирьовий спорт – 962 особи, армспорт – 850 осіб, бодібілдинг – 801 особа, спортивна аеробіка – 792 особи.

У процесі фізичного виховання школярів та студентів все частіше використовуються такі офіційно визнані та доступні для широкого загалу види спорту, як: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, гирьовий спорт, городки, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, акробатика), сквош, богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), фут зал [3].

Як відомо, сучасні форми фізичного виховання школярів та студентів різноманітні, вони реалізуються впродовж навчального року усіма складовими освіти (Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту» та ін.): у навчальних закладах – через систему фізичного виховання, метою якої є формування певного рівня компетентності учнів та студентів щодо засобів фізичної культури; у позашкільних закладах, що забезпечують здорове та змістовне дозвілля через такі форми, як спортивне тренування у дитячо-юнацьких спортивних школах, естетичне фізичне виховання (різноманітні спортивні та естрадні танці) у будинках дитячої творчості; у центрах дитячого туризму – через туристично-красознавчу діяльність [1].

На заняттях з фізичної культури у навчальних закладах, згідно з дослідженнями Т. Бали, М. Булатової, Л. Іващенко, О. Качана, Н.Петренко, Т. Ротерс, Є. Черненко та ін. для підвищення рівню фізичного здоров'я учнів та студентів, мотивації до занять, розвитку їх фізичних якостей, набуття нових умінь та навичок, рекомендовано використовувати процесі фізичного виховання вправи з черлідінгу, хортингу, туризму, фітнесу, спортивної аеробіки, міні-футболу.

У вільний від навчання час діти, підлітки та молодь мають можливість займатися у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності, центрах олімпійської підготовки та інші. В українських спортивних школах розвиваються 40 літніх, 12 зимових олімпійських видів спорту, а також функціонують відділення з 47 неолімпійських видів спорту, кількість вихованців в яких становить 62 789 осіб. Крім того, щорічно збільшується чисельність дітей, які займаються технічними і військово-прикладними видами спорту, цей показник складає 1675 дітей та підлітків [1].

Усе частіше у навчальних закладах проводяться туристські рекреаційні походи, велопогулянки, екскурсії з батьками, організовуються закордонні поїздки, виїзди на море [1].

Дедалі популярними серед підлітків стають екстримальні та «вуличні» (урбаністичні) види спорту, як наприклад воркаут, для занять цим видом спорту у м. Харкові відкрито спортивний клуб STREET WORKOUT. Згідно з проведенням опитуванням підлітків Харківської області віком 11–15 років, заняття екстремальними видами спорту регулярно відвідують 16 % крім того. Достатньо популярними видами

занять дітей та підлітків є заняття з танців і туризму у будинках дитячо-юнацької творчості (18,32 %) [2].

Дослідження показали, що у навчальних закладах, де впроваджують неолімпійські та інноваційні види спорту, значно зростає ефективність позакласних форм фізичного виховання, яка полягає у збільшенні на 64 % кількості дітей та підлітків, які відвідують гуртки та секції. 30,48 % опитаних вказує на те що, в їх школах функціонують гуртки та секції з інноваційних видів спорту, таких як міні-гольф (SNAG), дартс, боулінг тощо. Деякі сім'ї організовують активний відпочинок дітям у боулінг- та пейнтбол-клубах. Кількість тих дітей та підлітків, які регулярно відвідують вказані установи становить 8,26 % [3].

Все більшої популярності неолімпійські види спорту набувають серед студентської молоді, про що свідчить показник займаючихся студентів, який, за результатами опитування, збільшився з 27 % до 33 % з моменту їх вступу до вишу, для занять вони обирають спортивні танці та фітнес (14%), футзал (5%), спортивний туризм (4 %), дзюдо (3 %), самбо (3 %), таеквон-до (ITF) (3 %), теніс (2%), настільний теніс (2 %), спортивне орієнтування (2 %), бодібілдинг (1 %), регбі (1 %) [6].

Таким чином, проведене дослідження показало, що в Україні щорічно збільшується кількість школярів та студентів, які обирають неолімпійські види спорту для організованих та самостійних занять, що свідчить про зростання їх популярності, чому сприяють приватні та громадські організації, спортивні клуби, спортивно-оздоровчі комплекси, федерації з видів спорту.

#### Література

1. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина* : науково-теоретичний журнал для наукових співробітників, фахівців у галузі спортивної медицини, тренерів. – 2014. – № 1. – С. 20–25.

2. Бондар А.С. Неолімпійські види спорту як засіб рекреації населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2016. – С. 237–240.

3. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля. *Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт»*. Харків, 2015. – С. 131.

4. Байрамов Р.Х. Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків, 2017. – С. 297–301.

5. Байрамов Р.Х., Бондар А. Досвід участі спортсменів України у всесвітніх іграх. Молодь і олімпійський рух

6. Савченко К. Неолімпійські види спорту як складова фізичного виховання студентів. *Спорт та сучасне суспільство*: матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції (26 лютого 2016 р.). К., 2016. – С. 126–132.

## ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Борисок

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Система дошкольного образования в Республике Беларусь успешно функционирует и развивается. Эта ступень не обязательна, но востребована родителями. В учебной программе дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура» в старшей группе предусмотрено приобщение воспитанников к идеям олимпийского движения, через развитие избирательного интереса к определенному виду упражнений и спортивных игр [1].

На базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря» в рамках творческого сотрудничества между учреждением дошкольного образования и кафедрой физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина, в 2015–2018 учебном году разработан и внедрен проект «Олимпионик», цель которого реализация содержания учебной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура» в старшей группе. По олимпийскому образованию этот проект затрагивает воспитанников старшей группы, их законных представителей, педагогический коллектив дошкольного учреждения.

На первом этапе проведены беседы с вопросами с воспитанниками старших групп об Олимпийских играх, анкетирование законных представителей и воспитателей с целью определения знаний об Олимпийских играх. В беседе принимали участие 38 воспитанников (таблица 1), в анкетировании – 53 законных представителя и воспитателя (таблица 2).

Таблица 1. – Результаты беседы с воспитанниками

№ п/п	Вопрос	Правильные ответы %
1	Ты знаешь что такое Олимпийские игры?	15,7 %
2	Ты знаешь, что такое соревнования?	92,1 %
3	Ты знаешь как звучит Олимпийский девиз?	0 %
4	Нравиться ли тебе участвовать в соревнованиях?	100 %
5	Ты знаешь, кого называют чемпионом?	100 %
6	Кого из Олимпийских чемпионов ты знаешь?	10,5 %

Таблица 2. – Результаты анкетирования законных представителей и воспитателей

№ п/п	Вопрос	Правильные ответы в %
1	Где зародились 1 Олимпийские игры и в каком году?	56,6 %
2	В какое время года проводятся Олимпийские игры?	92,5 %
3	Как часто проводят Олимпийские игры?	100 %
4	Кто участвует в параолимпийских играх?	100 %
5	Как звучит девиз Олимпийских игр?	35,8 %
6	Назовите ритуалы Олимпийских игр	41,5 %
7	Назовите символы Олимпийских игр	34 %



Анализируя полученные ответы, мы можем сказать, что воспитанники олимпийские игры связывают со спортивными играми. Информацию об этом они получили от родителей, от совместных просмотров соревнований по телевизору.

Для формирования знаний мы разработали тематику бесед об Олимпийских играх с применением мультимедиа. Структурно беседа с применением мультимедиа включает пять этапов: сообщение первой части темы; дидактическую игру, загадки; сообщение второй части темы; физкультурную паузу; сообщение третьей части темы и опрос, и после беседы – подвижные игры в спортивном зале. Вся беседа с применением мультимедиа занимает не более 15 минут.

Проведение серии бесед, спортивных праздников на олимпийскую тематику запланированы на зимние и летние каникулы, экскурсии на факультет физической культуры в УО МГПУ им. И. П. Шамякина, спортивные праздники с участием законных представителей, спортсменов – на летние каникулы.

Первая беседа посвящена знакомству воспитанников и воспитателей с историей развития Олимпийских игр. Цель второй беседы познакомить с символикой Олимпийских игр, ритуалом зажжения Олимпийского огня, с зимними и летними видами спорта, с паралимпийскими играми и чемпионами Олимпийских игр из нашего города.

На третьей беседе знакомим с видами олимпийских спортивных игр: хоккей, бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, со спортивным оборудованием и спортивными площадками для игр.

Четвертая беседа посвящается видам плавания, бассейнам и значению воды и плавания для организма человека.

Пятая беседа знакомит воспитанников и воспитателей с первыми белорусскими чемпионами Олимпийских игр 1960 года по гребле на каноэ Сергеем Макаренко и Леонидом Гейштором, с двукратной Олимпийской чемпионкой по академической гребле в 1996 и 2000 годах (Екатерина Карстен), по легкой атлетике в беге на 100 м 2004 год (Юлия Нестеренко), с чемпионами Олимпийских игр по гребле на байдарках в 2008 году в байдарке четвертке (Роман Петрушенко, Вадим Махнев, Артур Литвинчук, Алексей Абалмасов) и по большому теннису 2012 год в миксте (Максим Мирный и Виктория Азаренко), с четырехкратной олимпийской чемпионкой по биатлону (Дарья Домрачева), по фристайлу 2014 год (Антон Кушнир), с учебно-тренировочным процессом для достижения высоких результатов в спорте.

На летних каникулах в июне на базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря» мы проводили спортивный праздник «Кольца дружбы», где дали возможность воспитанникам поучаствовать в торжественном открытии Олимпийских игр, в ритуале зажжения олимпийского огня, включили в содержание праздника задания с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, борьбы, олимпийский квест, олимпийский флэш-моб.

Сценарий спортивного праздника «Кольца дружбы» участвовал в областном конкурсе и занял второе место. Учреждению дошкольного образования по результатам этого конкурса подарили спортивный инвентарь, который необходим для реализации содержания учебной программы в образовательной области «Физическая культура».

В предварительной работе проводились экскурсии на факультет физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина, где воспитанники и воспитатели познакомились со стендами об олимпийских играх, увидели кубки, грамоты и медали с чемпионатов Европы и мира, услышали информацию про каждого участника Олимпийских игр и его результатах, поучаствовали в соревнованиях.

Также в предварительной работе проводили конкурс стенгазет в группах «Мой любимый Олимпийский чемпион от первой олимпиады до последней», с обязательным

участием законных представителей наших воспитанников. Законные представители участвовали в подготовке дидактического материала для спортивных праздников и тематических занятий. Для них провели консультации, подарили памятки по теме олимпийских игр, приветствовали их активное участие в спортивных праздниках.

Во время второй экскурсии на факультет физической культуры, в конце экскурсии провели с помощью мультимедиа опрос по теме «Олимпийские игры и наши чемпионы». Воспитанники уверенно отвечали на вопросы, давали свои варианты ответов, узнавали по фотографиям чемпионов и называли виды спорта.

В августе проводили соревнования «Веселые старты» с участием законных представителей и футбольного клуба «Славия». По окончании праздника футбольная команда провела мастер-класс по владению футбольным мячом. Реализуя содержание учебной программы в образовательной области «Физическая культура», на занятиях мы целенаправленно формировали физические качества и знакомили воспитанников с Олимпийскими играми. Проводили тематические недели спорта: «Неделя – лучший бегун», «Неделя – лучший баскетболист», «Неделя – лучший хоккеист» и другие. Тематические недели проходили торжественно, с музыкальным сопровождением. К итоговому занятию законные представители и воспитатели рисовали грамоты, готовили медали, проводили фотосессию и музыкальный флэш-моб. При награждении и в процессе занятий мы всегда отмечаем, что наши воспитанники – будущие звезды в спорте, в учебе, в жизни. Здоровье и трудолюбие ставим всегда на первое место.

Воспитатели в группах на своем стенде выделили файл для руководителя физического воспитания, где специалист знакомил законных представителей с вопросами по основам ЗОЖис олимпийскими видами спорта.

Анализируя результаты, полученные при реализации нашего проекта «Олимпионик» на базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря», мы считаем, что олимпийское образование доступно и интересно детям от 5 до 6 лет, при наличии базы, которая позволяла бы сформировать знания и умения. По нашему мнению, значимость факторов для формирования олимпийского образования располагается в следующей последовательности:

1. Заинтересованность руководителя дошкольного образования в создании здоровьесберегающей среды.
2. Профессионализм, креативность, оптимизм кадров, систематическое повышение квалификации и участие в конкурсах разного уровня.
3. Учебно-методический материал с применением современных информационных технологий.
4. Наличие современного качественного, красочного спортивного инвентаря.
5. Дидактические игры и задания по теме «Олимпийские игры».
6. Спортивные мероприятия с привлечением законных представителей, спортсменов города и воспитателей.
7. Систематические, грамотно подобранные упражнения для формирования физических качеств.
8. Сотрудничество с детско-юношескими спортивными школами и спортивными кафедрами вузов города.

#### **Литература**

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь, [Национальный институт образования]. – Минск: Национальный институт образования, 2012. – 415, [1] с.

## **ЗАВИСИМОСТЬ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ОТ ТИПА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*А. И. Босенко, М. С. Топчий*

*Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского*

Обучение в высших учебных заведениях сопровождается постоянным ростом объема информации, высоким уровнем ответственности за результаты занятий, перегрузкой интеллектуальной сферы [1; 5]. В связи с этим, снижение объема двигательной активности студенческой молодежи негативно сказывается на их функциональном состоянии [4]. Поэтому, динамика состояния здоровья студентов и физической работоспособности как основного его критерия в процессе всего периода обучения является актуальным вопросом на сегодняшний день.

Физическая работоспособность определяется как потенциальная способность человека проявлять максимум мышечного усилия в статической, динамической или смешанной работе [7]. Ее уровень зависит от функционального состояния различных отдельных органов и физиологических систем организма [6; 9]. Высокую физическую работоспособность обуславливают эффективность и экономичность работы физиологических систем, и совершенство механизмов биологической регуляции [8]. При максимальном уровне физической работоспособности задействуются механизмы мобилизации функциональных резервов организма [3].

Одним из наиболее эффективных методов оценки функциональных возможностей детей и молодежи, по мнению ряда некоторых авторов [1; 6], является тестирование с использованием нагрузки, мощность которой постепенно повышается до определенного уровня. К ним относится тестирование функциональных резервов организма с использованием велоэргометрической физической нагрузки изменяющейся мощности по замкнутому типу [2].

Цель работы изучить динамику физической работоспособности юношей 17–21 года в процессе всего периода обучения в высшем учебном заведении.

Лонгитудинальное исследование в течение четырех учебных лет проведено с соблюдением основных правил биоэтики в лаборатории возрастной физиологии спорта имени Т. Н. Цоневой кафедры биологии и основ здоровья Государственного учреждения «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского». Обследованы студенты 1–4 курсов обучения факультета физического воспитания. Физическая нагрузка задавалась на велоэргометре по методике Д. Н. Давиденко и соавт. [2]. По условиям тестирования мощность нагрузки постепенно повышалась со скоростью 33 Вт в минуту до уровня, определяемого частотой сердечных сокращений обследуемого (150–155 ударов в минуту), с последующим ее снижением до нуля. Скорость педалирования для всех студентов составляла 60 оборотов в минуту.

Результаты исследований показали, что физическая работоспособность юношей 17–21 лет, как составляющая функциональных возможностей организма, отвечала возрастным нормам. Достоверных изменений по среднегрупповым величинам общей физической работоспособности в процессе тестирования нагрузкой с реверсом не отмечалось. Возрастная динамика по всем критериям составляла в среднем 4–6 %.

По данным разработанных нами ориентировочных нормативных таблиц, отмечено, что 60–70 % юношей 17 лет имели средний уровень работоспособности, 10–18 % и 8–16 % – уровень выше и ниже среднего, соответственно. Низкий и высокий

уровни зарегистрированы в 2–6 % и 2–4 % обследованных, соответственно. Необходимо отметить, что у юношей 18 лет средний уровень наблюдался в меньшем количестве случаев, по сравнению с предыдущей возрастной группой. Начиная с 19-летнего возраста, отмечалось увеличение количества студентов со средним и уменьшение с ниже и выше среднего уровней. В 21 год юношей с низким уровнем физической работоспособности не регистрировалось, в то время как средний и высокий ее уровни отмечены в 60, 61–78, 79 и 6,06–21,21 процентов случаев, соответственно, что свидетельствует о лучших функциональных возможностях организма юношей данного возрастного периода.

Для выяснения влияния типа регуляции кардиоритма на физическую работоспособность все обследованные по величинам индекса напряжения регуляторных систем (ИН) были разделены на три группы: с ваготоническим (ИН < 30 усл. ед.), нормотоническим (ИН = 30–90 усл. ед.) и симпатикотоническим (ИН > 90 усл. ед.) типом регуляции. Достоверно лучшие результаты физической работоспособности ( $p < 0,05$ ) логично выявлены у юношей с преобладанием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

По абсолютным показателям физической работоспособности высокие их значения приходились на 21-летний возрастной период с преобладанием ваготонического и симпатикотонического типа регуляции, в то время как у юношей с нормотоническим типом регуляции лучшие результаты зарегистрированы в 17 и 19 лет (таблица).

Таблица – Динамика физической работоспособности юношей 17–21 года в зависимости от типов регуляции кардиоритма, по данным физической нагрузки с реверсом ( $M \pm m$ )

Показатели	Группы	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	21 год
Т общ, хв	В	11,60±0,42	12,16±0,64	11,30±0,43	11,87±0,62	12,58±0,50
	Н	11,07±0,38	<b>10,75±0,35*</b>	11,15±0,29	10,65±0,28	<b>9,27±0,63*</b>
	С	<b>10,49±1,01*</b>	<b>10,32±0,44*</b>	10,06±0,47	<b>9,64±0,32*</b>	10,27±0,95
А общ+, кДж	В	67,89±4,98	74,90±7,72	64,91±5,17	71,09±7,91	80,45±6,22
	Н	62,33±4,36	<b>58,98±3,85*</b>	63,62±3,45	<b>57,34±3,12*</b>	<b>53,63±7,20*</b>
	С	<b>47,86±5,03*</b>	<b>54,56±4,52*</b>	51,65±4,60	<b>46,71±3,04*</b>	<b>54,55±9,90*</b>
W рев, Вт	В	191,49±6,91	200,60±10,61	186,42±7,07	195,87±10,24	206,91±8,23
	Н	182,64±6,34	<b>177,44±5,70*</b>	181,09±4,45	175,72±4,64	<b>152,98±10,43*</b>
	С	<b>161,13±8,95*</b>	<b>170,26±7,27*</b>	166,0±7,72	<b>159,12±5,37*</b>	169,37±15,61
PWC <sub>170</sub> , Вт	В	223,60±11,05	233,22±12,32	213,45±7,48	228,37±13,57	249,12±11,21
	Н	216,55±9,53	212,12±6,92	217,46±6,61	210,19±5,26	<b>182,42±11,98*</b>
	С	208,75±15,14	206,79±10,0	199,11±11,50	<b>190,55±7,21*</b>	<b>199,68±18,67*</b>
PWC <sub>170</sub> , Вт/кг	В	3,21±0,13	3,06±0,16	2,93±0,17	3,15±0,17	3,29±0,17
	Н	3,06±0,13	2,95±0,09	<b>3,0±0,11♥</b>	2,96±0,11	<b>2,58±0,16*</b>
	С	2,98±0,19	2,73±0,12	2,50±0,14	2,78±0,18	<b>2,77±0,15*</b>
МПК, л/мин	В	4,08±0,15	4,21±0,17	4,02±0,11	4,15±0,18	4,42±0,15
	Н	3,98±0,14	3,93±0,09	4,0±0,09	3,90±0,07	<b>3,33±0,16*</b>
	С	3,88±0,2	3,84±0,15	3,73±0,18	<b>3,64±0,10*</b>	3,76±0,25
МПК, мл/мин/кг	В	58,89±2,02	55,30±2,48	53,66±2,59	57,30±2,42	58,49±2,53
	Н	56,31±1,88	54,62±1,46	<b>54,83±1,66♥</b>	54,92±1,75	<b>47,10±2,40*</b>
	С	55,49±2,58	50,71±2,03	46,94±2,24	52,99±3,04	52,78±1,58

Примечания: В – ваготонический тип, Н – нормотонический тип, С – симпатикотонический тип регуляции; \* –  $p < 0,05$  по отношению до группы В; ♥ –  $p < 0,05$  по отношению до группы С.

Необходимо подчеркнуть, что у юношей с ваготоническим типом регуляции величины физической работоспособности находились на среднем, выше среднего и высоком уровнях. У нормотоников распределение происходило между всеми уровнями: от низкого до высокого. Однако больший процент приходился на средний уровень работоспособности. В свою очередь, у обследованных с симпатикотоническим типом регуляции случаев с высоким и выше среднего уровнем не регистрировалось, кроме 21-летнего возраста. В данном возрастном периоде отмечалось 14,3 % юношей с высоким и выше среднего уровнем физической работоспособности.

В процессе всего периода обучения в высшем учебном заведении отмечены незначительные изменения физической работоспособности у юношей 17–21 года. Достоверно лучшие результаты физической работоспособности логично выявлены у юношей с преобладанием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В то же время установлено, что некоторые студенты способны проявлять высокую физическую работоспособность на фоне напряжения механизмов регуляции.

### Литература

1. Босенко, А. І. Методичні засади розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи у процесі занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... доктора педагогічних наук 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я / А. І. Босенко. – Чернігів, 2017. – 43 с.
2. Давиденко, Д. Н. Методика оценки мобилизации функциональных резервов организма по его реакции на дозированную нагрузку / Д. Н. Давиденко, В. А. Чистяков // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. БелГУ. – Белгород, 2011. – С. 204–210.
3. Мищенко, В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной мышечной деятельности / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
4. Товкун, Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми / Л. П. Товкун // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 157–160.
5. Топчій М. С. Функціональні механізми адаптації юнаків різного віку до навчальних навантажень: автореф. дис. ... кандидата біологічних наук 03.00.13 – фізіологія людини і тварин / М. С. Топчій. – Черкаси, 2018. – 20 с.
6. Korobeynikov, G. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova // The 12 European Congress of Psychology, Istanbul, 2011, 04 / 08 July. – P. 649.
7. Tunnemann, H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. Psychophysiological / H. Tunnemann // International Journal of Wrestling Science. – 2013. – V. 3 (2). – P. 94–105.
8. Williams, W. Physiological Profiles of Elite Freestyle Wrestlers / W. Williams // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 1998. – V. 30, № 5. – 34 p.
9. Wolf, S. Motor skill failure or flow-experience? Functional brain asymmetry and brain connectivity in elite and amateur table tennis players / S. Wolf, E. Brölz, Ph.M. Keune, B. Wesa, M. Hautzinger // Biological Psychology. – 2015. – V. 105. – P. 95–105.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

*А. В. Бутько*

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи становится сегодня особенно актуальной. В молодежной среде распространено курение, употребление алкоголя, имеет место низкая двигательная активность, недостаточно сформирована культура питания. В этой связи, забота о здоровье выдвигается в качестве главного приоритета молодежной политики. Следует отметить повышение роли высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Существенный вклад в данном направлении может внести спортивный клуб, деятельность которого, с этой точки зрения, может быть объектом специального исследования.

Составной частью физического воспитания в высшем учебном заведении являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые спортивным клубом, кафедрой физического воспитания и спорта при активном участии общественных организаций, в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, во время нахождения студентов на практике.

Спортивный клуб – это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, способствующее их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Современные теоретические подходы включения клубных форм в учебно-воспитательный процесс раскрывают П.М. Барский, И.И. Должиков, Н.А. Новосельцева, С.И. Смирнова, Ю.А. Стрельцов и другие.

Спортивный клуб в творческом вузе имеет свои особенности, ведь многие студенты таких вузов мало заинтересованы в их работе. Студенты творческих вузов чаще отдают предпочтение дополнительным занятиям по специальным учебным дисциплинам либо же участию в университетских проектах.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа и спортивная работа имеет многообразные формы [1]. Она направлена на обеспечение возможно более полного использования средств физического воспитания не только ведущими студентами-спортсменами, но и, что особенно важно, всеми студентами. Она содействует подготовке гармонично развитых и квалифицированных специалистов. За годы учебы студенты получают не только специальность, но и занимаются физической культурой и спортом, который поможет им в физическом совершенствовании, воспитании осознанного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями, в формировании здорового образа жизни, приобретении навыков, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности.

Спортивный клуб должен существовать в каждом творческом вузе, ведь он является первичной общественной спортивной организацией студентов, которая помогает всем желающим укрепить своё здоровье, поддержать физическую форму и приобрести определённые спортивные навыки. Его председателем избирается, как правило, один из преподавателей кафедры физического воспитания. Совет клуба из своего состава избирает заместителей председателя, руководителей постоянных комиссий по пропаганде спорта, врачебному контролю и медицинскому обеспечению, организации и проведению соревнований, материально-техническому и финансовому обеспечению, подготовке общественных кадров.

Важное место занимает подготовительная работа. В начале учебного года спортивным клубом и кафедрой физического воспитания и спорта разрабатываются положения о соревнованиях, утверждается календарь спортивно-массовых мероприятий. Студенты и преподаватели знакомятся с положением об этих соревнованиях и сроками их проведения.

Целесообразно предусмотреть следующие права клуба:

- иметь эмблему, знак, печать, штамп;
- осуществлять финансирование массовых спортивных соревнований, спартакиад населения, учебно-тренировочных сборов, других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- награждать грамотами, памятными подарками и денежными премиями спортсменов и тренеров, а также работников клуба;
- предоставлять в установленном порядке в вышестоящие организации документы к награждению и присвоению спортивных званий;
- осуществлять иную деятельность, не противоречащую законодательству.

Спортивно-массовая работа спортивного клуба осуществляется на принципах демократии, гласности, самоуправления, широкой творческой инициативы студентов.

Наиболее значимыми целями в деятельности спортклуба являются:

- консолидация усилий администрации вуза, кафедры физического воспитания и спорта и студентов с физкультурно-массовым движением;
- создание объективных предпосылок для гармонизации физического и духовного воспитания студенческой молодежи.

При реализации этих целей спортивный клуб творческого вуза координирует деятельность её членов по совершенствованию спортивной работы, оказывает информационные услуги в области физической культуры, налаживает межвузовские и международные студенческие спортивные связи. Клубная деятельность способствует активному включению студентов в образовательном пространстве вуза в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, членами клуба приобретает практический опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Работа клуба по формированию здорового образа жизни строится на принципах коллективного и индивидуального подходов, сопровождается научно-методическим и информационно-образовательным обеспечением.

В сфере внимания спортивного клуба находится работа по организации самостоятельных занятий студентов во внеучебное время, а также по пропаганде ценностей физической культуры, здорового образа жизни.

Различные формы физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества интенсивности выполняемых упражнений.

В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные соревнования [2].

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышение уровня их физкультурных знаний. Они проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

Задача учебно-тренировочных мероприятий – сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности студентов. К этому виду относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, спортландии и др.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта в соответствии с правилами соревнований с целью достижения нормированных и наивысших спортивных результатов. К участию в них допускаются студенты при условии необходимой физической и технической подготовленности.

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. По форме проведения они могут быть открытыми и закрытыми, одноразовыми и традиционными, однодневными и многодневными, официальными и товарищескими. В то же время, эти формы могут использоваться в сочетании [3].

Выбор видов спорта, по которым организуются и проводятся спортивные соревнования в вузе, определяются несколькими факторами. В первую очередь, это учет интересов и потребностей студентов; спортивной специализации преподавателей; материально-технических возможностей кафедры физического воспитания и спорта, спортивных традиций вуза.

Клубная деятельность обладает потенциальными возможностями по реализации студентами своих познавательных интересов в области сохранения и укрепления здоровья, способствует становлению устойчивой мотивации к формированию здорового образа жизни.

Необходимо отметить, что организацию и проведение всех форм физкультурно-спортивных и оздоровительно-массовых мероприятий в вузе спортивный клуб осуществляет совместно с кафедрой физического воспитания и спорта.

#### **Литература**

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК УВО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»**

*А. В. Бутько*

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

Физическая культура является важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, и ее значимость проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей – физического благополучия, физического совершенства, устойчивой психики.

Важнейшим условием подготовки квалифицированных специалистов, обладающих высокой работоспособностью, является их хорошее состояние здоровья. В настоящее время установлена тесная взаимосвязь состояния здоровья, физического



развития, физической работоспособности и успеваемости студентов, а также их общественной активности.

Культура отношения к своему здоровью и уровню физических кондиций, как составная часть культуры здоровья личности, определяет очень многое в ее социальном и нравственном статусе. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. Систематическая физическая активность является основой здорового образа жизни, ее базовым компонентом [1].

Одним из методов укрепления здоровья и повышения физической работоспособности является применение регулярных физических тренировок, которые проводятся в нашем вузе во время занятий физической культурой по учебной программе, а также вне учебного процесса (самостоятельно).

Как показывают результаты тестирований, выпускники общеобразовательных школ, в силу разных причин, имеют недостаточный уровень развития основных физических качеств. Не исключение и показатели развития силы и выносливости. Это подтвердили и результаты исследований, ежегодно проводимых в БГУКИ – в начале каждого учебного года проводится тестирование первокурсников на предмет оценки основных физических качеств с использованием системы тестов. Для оценки выносливости у девушек в качестве контрольного теста применяется 12-минутный бег. В качестве контрольного упражнения для оценки силы выбрано сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Объектом наших исследований являются студентки БГУКИ. В сентябре 2016 года нами была протестирована контрольная группа из 75 девушек-первокурсниц на предмет развития силы. При выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лежа среднее значение составило 9, и 74 раза при нормативе на «отлично» 15 раз, при этом 5 студенток справились на «неудовлетворительно». А при тестировании выносливости замечается снижение показателей в течение всего периода обучения. И если исходный уровень осенью 2016 года составил 9,37 (8, 44; 12, 10) минут, то весной 2017 года студентки продемонстрировали результат 10,41 (8,27; 13,15) минут, а спустя год весной 2018 года – 10,63 (9, 00; 13, 58) минут.

Такие низкие показатели обусловили совершенствование методики развития силы и выносливости у студенток – важнейших физических качеств, одного из основных компонентов гармоничного развития личности.

Методика развития силовых качеств у девушек-студенток заключается в схеме, которая применяется на каждом занятии по физической культуре. Упражнения включаются в план-конспект занятия в конце основной части занятия. Данная схема предусматривает выполнение сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа в двух вариантах: в первом – упор лежа принимается с опорой на носки, ноги прямые; во втором – упор лежа принимается с опорой на колени, ноги согнуты, лодыжки подняты вверх скрестно. Второй вариант является более простым в исполнении, требующим меньших физических усилий, и практически все студентки справляются с упражнением в данной варианте. Постепенное увеличение количества повторений в более сложном варианте адаптирует организм к возрастающей нагрузке, что приводит к увеличению силы мышц плечевого пояса и, как следствие, – к улучшению результатов в контрольном упражнении.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникшему в процессе выполнения работы [3].

Методика развития общей выносливости основана на применении регулярного 12 – минутного бега по методу К. Купера [2]. Данная методика включала в себя применение 12 – минутного бега с постепенным увеличением интенсивности. На начальном этапе основная часть физической нагрузки выполнялась в большей степени с применением бега низкой интенсивности и даже с чередованием бега и ходьбы в различных временных сочетаниях. По мере тренированности и улучшения показателей развития выносливости, интенсивность выполнения упражнений увеличивалась путем введения различных вариантов беговых упражнений в различных сочетаниях: бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед, в стороны, бег с высоким подниманием бедра и т. п. Так как занятия в осенне-зимний период проводятся на базе тренажерного зала небольшой площади, то бег производится с изменением направления через каждые три минуты и под музыкальное сопровождение.

Данные методики применялись в течение одного учебного года. При выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лежа среднее значение составило 14, 26 раз. Прирост результата составил 4,52 раза, что составляет 68,3 %. При тестировании выносливости студентки также продемонстрировали более высокие показатели по сравнению с предыдущими результатами – 9, 85 (8, 11; 12, 5) минут.

Возникающие перетренированность и физическое перенапряжение в процессе занятий связаны с тем, что тренировка проводится неправильно, и нагрузка не соответствует возможностям организма. Возникшие в результате этого ощущения влияют на изменение функционального состояния организма, снижение работоспособности, ухудшение состояния здоровья и появление различных жалоб на общее состояние.

Развитию перетренированности и перенапряжению способствует также влияние различных заболеваний, нарушения режима, длительное недовосстановление и другие неблагоприятные факторы [3].

Перед началом занятий преподаватель должен провести устный опрос о самочувствии и готовности к занятию. В процессе проводимого занятия наблюдать за работой и активностью занимающихся, в индивидуальном порядке проводить с ними беседы.

Хорошим показателем тренированности служит измерение пульса в состоянии покоя. У человека, который регулярно занимается физической нагрузкой, этот показатель составляет в среднем от 70 до 80 ударов в минуту. Аэробные упражнения – это те упражнения, которые насыщают наши легкие кислородом, заставляя быстрее работать сердце.

Планируя тренировочную нагрузку, следует учитывать специфику своего типа нервной деятельности. Например, люди с уравновешенным и подвижным типом нервной системы хорошо переносят тренировочную нагрузку, дольше удерживают приобретенную спортивную форму, а процессы восстановления у них протекают быстрее, чем у лиц со слабыми и инертными типами нервной системы. У последних медленнее происходит усвоение двигательных навыков, а также приспособление к физическим нагрузкам.

В основу развития тренировочного процесса положен основной закон биологической системы – закон адаптации. Физическая нагрузка, являясь раздражителем для организма человека, формирует приспособительные сдвиги в системах организма, его органах и тканях. Ответная реакция организма на физическую нагрузку выражается в усилении функции кровообращения, дыхания, интенсивности обменных процессов, изменения ответных реакций нервной системы. Чем более постоянен раздражитель, тем быстрее приспособляется к нему организм, и его приспособление является тормозом к дальнейшему совершенствованию и прогрессу.

Поэтому, постоянно воздействуя на организм физическими нагрузками, следует варьировать их от занятия к занятию, изменяя величину объема и интенсивности.

Вывод. Содержание учебно-тренировочных занятий, дополненное нашей методикой, построено таким образом, что студентки значительно улучшают свои показатели в силовом компоненте физического развития, а также следует отметить достоверное улучшение показателей развития выносливости у представительниц экспериментальной группы по сравнению с теми показателями, что мы наблюдали до применения экспериментальной методики.

Вместе с тем, всегда надо учитывать тот факт, что даже тщательно разработанные, обобщенные программы тренировки не могут учесть всего многообразия индивидуальных особенностей человека. Поэтому каждому необходимо научиться понимать свой организм, прислушиваться к его работе, постоянно анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

#### **Литература**

1. Ильинич, М. В. Физическая подготовка студентов вузов / М.В. Ильинич. – М.: Высшая школа, 2004. – 340 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.

### **СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УО МГПУ ИМЕНИ И. П. ШАМЯКИНА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

*В.В. Валетов, С.Н. Щур*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь, как определено в программе развития студенческого спорта в РБ на 2017–2020 годы [1].

На совещании по вопросам развития зимних видов спорта, которое состоялось 13 апреля 2018 года, Президент Беларуси Александр Лукашенко отметил, что спорт – «это не только здоровье нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики». Глава государства обратил внимание, что необходимо прививать любовь к спорту с самого раннего детства. По его словам, в системе образования недостаточное внимание уделяется спортивно-массовым мероприятиям. «Нужно отвлечь внимание детей от ненужных дел, но не принуждать силой, а создать праздничную атмосферу, заинтересовать детей, достучаться до них по всем направлениям, может, даже через социальные сети» [2].

Образовательная политика в области высшего педагогического образования определяет социальный заказ на подготовку квалифицированного специалиста по избранной специальности с высокой степенью двигательной активности как способа удовлетворения профессиональных компетенций. То есть, физическая культура и спорт является неотъемлемой частью образовательного пространства, и его цель заключается в развитии и формировании физкультурных знаний, совершенствовании и воспитании физических качеств, двигательных умений и навыков будущего педагога, а также в становлении его социокультурных отношений к ценностям физической культуры.

В нашем университете физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа является одним из составных компонентов формирования здорового образа

жизни (ЗОЖ) преподавателей и студенческой молодежи. В университете спортивно-массовая работа позволяет не только вовлекать студентов в полезный досуг, но и формировать у них профессионально необходимые для педагогической деятельности навыки и умения организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

В комплекс профессиональной готовности педагогов к организации культурно-массовой работы с детьми мы включаем следующие *компоненты*:

– ценностно-смысловой, который выражается в глубоком осознании необходимости занятия физической культурой и спортом для успешной социализации и личностного развития;

– когнитивный, который характеризуется совокупностью знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, достаточной для эффективной организации физкультурно-оздоровительной и организационно-управленческой работы с детьми и родителями;

– практический, который подразумевает владение конкретными умениями и навыками в различных видах спорта и самостоятельного их совершенствования, умения методически верно организовывать здоровый образ жизни и внедрять физическую культуру в детскую среду и семейное воспитание.

Комплексная программа организации спортивно-массовой работы в университете включает учебную и внеучебную работу. Занятия физической культурой и спортом предусмотрены образовательной программой по каждой специальности. Следует отметить, что в университете предусмотрены и занятия специальных групп по типам здоровья.

Основными формами внеурочной спортивно-массовой работы в университете являются:

– агитационно-пропагандистские мероприятия, спортивные праздники, спортивные выступления, спортивные агитбригады, спортивные квесты, туристические мероприятия приуроченные к тематическим акциям и календарным датам направленным на формирование ЗОЖ;

– внутрифакультетские мероприятия, которые позволяют реализовывать личностные интересы студентов в области спорта, вовлекать студенческую молодежь в спортивно-массовую работу и способствующие формированию ЗОЖ;

– спартакиады, соревнования по прикладным видам спорта. Между факультетами ежегодно организуется круглогодичная спартакиада университета по таким видам спорта, как легкоатлетический кросс, ориентирование спортивное, дартс, настольный теннис, шахматы, зимнее и летнее многоборье согласно Государственному физкультурно-оздоровительному комплексу РБ, волейбол, гандбол, футбол, баскетбол и др. Организуется и спартакиада среди общежитий по различным видам спорта. Проведение подобных университетских спартакиад – это более 1000 человеко-стартов, активное вовлечение студентов всех факультетов в спортивно-массовую работу в университете и их активное участие в круглогодичной спартакиаде среди учебных заведений г. Мозыря по 17 видам спорта в других чемпионатах и кубках Мозырского района и Гомельской области;

– межвузовские спортивные соревнования. Ежегодно сильнейшие студенты-спортсмены, входящие в состав сборных команд университета, принимают участие в Республиканской универсиаде, занимая лидирующие позиции в таких видах спорта, как гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, армрестлинг, греко-римская борьба, гиревой спорт и др.

Особое внимание при организации форм спортивно-массовой работы уделяется развитию игровых видов спорта.

Отдельно можно выделить формы воспитательной работы, направленные на формирование валеологической культуры студентов, такие, как брейн-ринги, викторины, творческие конкурсы с элементами спортивной эстафеты и др.



*Проведение спартакиады по гандболу между факультетами*

Важной задачей администрации университета является создание целостной спортивно-развивающей среды. Оборудованы площадки для занятия волейболом, футболом, спортивные и тренажерные залы, арендуются объекты спортивной инфраструктуры города Мозыря.

Для эффективности реализации воспитательного и образовательного потенциала спортивно-массовой работы в университете учитывается специфика факультетов, гендерный аспект и направления специализации. Так, на факультете дошкольного и начального образования, филологическом факультете, где преимущественно обучаются девушки, наибольшую популярность приобретают такие формы спортивно-массовой работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия и мероприятия творческого характера. Специфическим является и выбор самостоятельных индивидуальных занятий во внеурочное время (фитнес, йога, пилатес и др.).



*Матчевая встреча по мини-футболу между белорусскими и иностранными студентами*

Систематической работе по организации и координации спортивно-массовой работы в университете, её форм и методов работы, совершенствованию физического мастерства студентов-спортсменов способствует эффективная работа спортивного клуба, деятельность которого направлена на создание благоприятных условий для удовлетворения интересов студентов и коллектива университета в области физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни среди учащейся молодежи и профессорско-преподавательского состава, воспитание у студентов потребности к повседневным занятиям физической культурой и спортом, привлечение большего числа студентов к занятиям в спортивных секциях.

Функционирующая в университете система организации и проведения спортивно-массовой работы создает оптимальные условия для реализации личностных

интересов будущих специалистов, формирования ЗОЖ студенческой молодежи и реализации профессиональных компетенций современного педагога. Эффективность проводимой спортивно-массовой работы доказывают высокие спортивные результаты студентов на Республиканской универсиаде и высокая оценка руководством Министерства образования РБ, Министерства спорта и туризма РБ, руководством областных и районных исполнительных структур, высказанная при посещении университета и при оценке деятельности руководства университета.



*Посещение университета Министром образования И.В. Карпенко, нач. управления Гомельского облисполкома С.И. Порошина и председателем Мозырского районного исполнительного комитета Е.Ф. Павлечко*

#### **Литература**

1. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 25 июля 2017 г. № 89 «ПРОГРАММА развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 годы». – 23 с.
2. Совещание по вопросам развития зимних видов спорта // [Электронный ресурс] / Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь. – Режим доступа : [http:// www.president.gov.by/](http://www.president.gov.by/) – Дата доступа : 13.09.2018.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

*А.В. Василевич, Е.А. Маслова*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть современного воспитания. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя непрерывно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее с трудом. Ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она неосуществима.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой, его ум, сердце, воля [1].

Подвижная игра – это осознанная, творческая, инициативная деятельность, протекающая на основе определенных правил и характеризующаяся активными действиями играющих, направленными на преодоление препятствий и трудностей, встречающихся на пути к достижению поставленной цели.

Любая игра, которая применяется в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, – обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Игра готовит ребенка к жизни, к учению, к труду: «Каков ребенок в игре, таков он будет и в труде», – считал замечательный педагог А.С. Макаренко [3].

Переход от игры к труду должен совершаться постепенно, естественно, сохраняя на первых порах отдельные игровые моменты.

Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, т.е. двигательное действие, а совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивами, которые определяют форму поведения играющих.

Для педагога это рычаг воспитания, а для детей эта деятельность наиболее интересная и эмоциональная и поэтому наиболее привлекательная. В игре, как и в труде, проявляется призвание к будущей деятельности.

Игра – своего рода микро-общество, в рамках которого дети получают первоначальную подготовку в области общественного поведения.

Педагог должен стремиться:

1. Укреплять здоровье занимающихся;
2. Воспитывать необходимые морально-волевые качества;
3. Формировать организаторские способности;
4. Содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
5. Учитывать психофизические особенности каждого ребенка [3].

Чтобы интерес к игре у детей не падал и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

1. Из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;
2. Оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
3. Место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено.

П.Ф. Лесгафт считал, что физическое упражнение и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы [4].

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

1. Создают условия для их активности;
2. Предоставляют возможность выбора;
3. Создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
4. Предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;

5. Нацеливают на способ достижения результата;
6. Учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
7. Развивают учебно-познавательные мотивы.

Таким образом, игровые упражнения в частности и подвижные игры в целом заслуженно считаются ключевым средством физического воспитания детей.

#### **Литература**

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова и др.; под. Ред. Л.В. Былеевой. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.
2. Гурович, Л.И. Спортивные и подвижные игры / Л.И. Гурович и др. 2-е изд. – М.:ФиС, 1977. 382 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебн. для студ. пед. ВУЗов / М.Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
4. Ковач, В.М. Подвижным играм – зеленую улицу: пособие / В.М. Ковач, И.М. Масло, М.В. Ковач. – Мозырь: МГПУ, 2002. – 66 с.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*М.В. Гаврилик, Н.Н. Колесникова*

*УО «Полесский государственный университет»*

Процесс физического воспитания в вузе направлен на формирование основ здорового образа жизни, физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемой части общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности [1].

Особое внимание, прежде всего, необходимо уделить повышению эффективности физического воспитания студентов, что обусловлено ухудшением состояния здоровья молодых людей, снижением уровня их физической подготовленности, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, недостаточно сформированной у них потребностью в здоровом образе жизни. Поэтому важной социальной задачей в системе образования в целом и высшего образования в частности является модернизация системы физического воспитания.

В настоящее время существуют различные концепции и подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов. Наиболее известны концепции: спортивно ориентированного физического воспитания, профессионально-прикладного, дифференцированного, оздоровительного [3, 4].

В последние годы некоторые авторы качественное улучшение процесса физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта [1, 2].

Проблема организации физкультурно-спортивных сред рассматривается многоаспектно: в контексте гуманизации учебно-воспитательного процесса по физической культуре, различной образовательной направленности, повышения



мотивации занятий, социализации индивида, становления физкультурно-спортивного стиля жизни, оптимальной самореализации личности и др. [2, 4].

С целью изучения потребностно-мотивационной сферы двигательной активности студентов и изучения их удовлетворённости организацией физического воспитания в период обучения в школе, а также их отношения к здоровому образу жизни проводилось анкетирование студентов первого курса Полесского государственного университета в 2012–2015 гг.

Было выявлено, что студенты-первокурсники недостаточно осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Большинство респондентов (54 %) отнесли себя к спортсменам и физкультурникам, 41% опрошенных студентов считают достаточным собственный двигательный режим для повседневной деятельности и сохранения здоровья. Однако лишь 13 % студентов занимаются самостоятельно физическими упражнениями и тратят на это 4–6 часов в неделю. При этом 69 % респондентов отметили неудовлетворенность организацией занятий физической культурой в школе и высказали нежелание их посещать.

Анализ проведенных исследований показывает, что низкая эффективность традиционного физического воспитания определяется его направленностью на решение задач общей подготовки, доминированием навязанного содержания уроков и режимов физической активности, осуществляемых в жестких строго регламентированных формах, сохранением нормативного подхода, что приводит к снижению интереса школьников к урочным занятиям.

С целью изучения заинтересованности в занятиях физической культурой в вузе, также проводилось анкетирование студентов 2–3 курса Полесского государственного университета. Проведенный анализ показал, что удовлетворены занятиями физической культурой только 51,1 % студентов, остальные не испытывают интереса к занятиям, вследствие чего и не испытывают потребности в качественном изучении и выполнении учебного материала, а посещают занятия лишь для получения зачета.

При оценивании мнения студентов по вопросам о необходимости изменений в организации физического воспитания в вузе выявлено, что наиболее значимы для студентов:

- 1) необходимость снижения требований к студентам при выполнении контрольных нормативов (41,9 %);
- 2) изучение видов спорта по желанию студентов (39,6 %);
- 3) сделать занятия физической культурой факультативными (35,9 %).
- 4) отмена занятий физической культуры, а вместо них введение различных занятий по интересам и спортивных секций (30,5 %).

Сравнительный анализ показал, что низкая эффективность физического воспитания в школе и вузе определяется его направленностью на решение задач общей и профессионально-прикладной подготовки, строгим регламентированием содержания и режимов физической активности, сохранением нормативного подхода, невозможностью реально сочетать на занятии образовательную и двигательную деятельность, что в свою очередь приводит к снижению интереса школьников и студентов к занятиям.

В то же время существующая в вузах система внеаудиторного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т. п.) в основном организуется только для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, способных защитить честь вуза на соревнованиях различного уровня. Тогда как, основная часть студентов, остается за пределами физкультурно-оздоровительной работы.

Принудительный характер физического воспитания не способствует формированию потребности в физических упражнениях. Поэтому можно наблюдать,

что, завершив обязательную двигательную активность в вузе, подавляющее большинство молодых людей полностью прекращают занятия физическими упражнениями. Изменить сложившуюся ситуацию возможно в том случае, если в процессе обучения у студентов будет сформирована потребность в занятиях физической культурой.

Исходя из проведенного анализа, налицо проблема объективной потребности модернизации физического воспитания в учреждениях высшего образования, отвечающего современным требованиям общества, потребностям личности и наличием альтернативных подходов к его совершенствованию. При этом кардинальные изменения нужны, прежде всего, в структуре образования, а затем в содержании и методике.

С целью повышения эффективности физического воспитания студентов была разработана концепция физического воспитания, основанная на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, а также вопросов планирования, организации и контроля самостоятельной работы, которая создает наиболее благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

Важными путями реализации концепции физического воспитания студентов основанной на создании интегрированной физкультурно-спортивной среды являются: внедрение гуманитарных технологий, способствующих повышению эффективности условий развития личности студентов; повышение профессиональной компетентности и мобильности преподавателей в освоении внедрении инновационных подходов в практике физического воспитания; актуализация целей физического воспитания на всестороннее, гармоничное развитие личности студента, понимаемое как достижение оптимального психофизического состояния и приобретение ценностной ориентации на здоровый стиль жизни; интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды.

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повысит их заинтересованность к занятиям в целом.

Модернизация физического воспитания студентов может быть реализована на основе организации интегрированной физкультурно-спортивной среды, которая позволяет создавать условия для гармоничного развития личности учащегося и его самореализации в физической культуре и спорте. Внедрение концепции физического воспитания студентов, основанной на создании интегрированной физкультурно-спортивной среды, как одного из важных факторов модернизации физического воспитания с использованием возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре и решение вопросов планирования, организации и контроля самостоятельной работы, создает наиболее благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

#### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.

2. Бутыч, Н.С. Формирование у студентов готовности к самообразованию в физкультурно-спортивной среде учреждений среднего профессионального образования : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.С. Бутыч. – Тюмень, 2012. – 205 с.

3. Гаврилик, М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов / М.В.Гаврилик // Здоровье для всех № 2 (2016). Пинск: ПолесГУ, 2017.

4. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2014. – 167 с.

5. Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И.В. Манжелей. – Тюмень, 2005. – 441 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕЖИТИЯХ УО МГПУ ИМ. И. П. ШАМЯКИНА**

*В. П. Дойняк, В. В., Валетов, С. Н. Щур*

В УО МГПУ им. И. П. Шамякина придается важное значение привлечению студентов к занятиям физической культурой и их участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и во внеучебное время.

Актуальным является организация в общежитиях комфортных условий жизнедеятельности, занятий физической культурой и спортом, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и предоставление каждому занимающемуся свободы выбора видов, средств и форм организации собственной физкультурной активности. Воспитание студентов в УО МГПУ им. И. П. Шамякина традиционно строится на основе единства учебного и воспитательного процесса.

Необходимым и правомерным является его разделение на следующие направления: воспитание в процессе обучения и воспитание во внеучебное время, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Каждому из этих направлений свойственны специфические задачи, средства, функции и содержание. Необходимо учитывать, что подготовка будущего учителя отличается от подготовки других специалистов. Имеются и общие направления, определяющие важность комплекса профессиональных знаний и навыков.



*Работа секции по волейболу*

является формирование интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, в реализацию которого включаются студенты, проживающие в общежитиях.

Общежитие – не только место проживания студентов, но и новая социальная микросреда.

В общежитиях Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина проживает более 1000 студентов.

Университет формирует направления воспитательной работы и ставит конкретные задачи, определяемые личностными, общественными потребностями в разных сферах жизни. Одним из наиболее приоритетных направлений

Значительное место в воспитательной работе со студенческой молодежью отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям во внеучебное время. Студенты, проживающие в общежитиях, занимаются в тренажерных залах, в секциях по видам спорта: футбол, волейбол, настольный теннис.

Основными задачами физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе является формирование у студенческой молодежи потребности к занятиям физической культурой и ведение здорового образа жизни. Решение этих задач способствует развитию функционального состояния, физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Целью исследования является выполнение программы спортивно-оздоровительной работы в общежитиях на основе выявленных педагогических аспектов, повышающих мотивацию и интерес студентов к физкультурной деятельности во внеучебное время.

Для достижения цели выполнялись следующие задачи:

- исследование отношения студентов, проживающих в общежитиях, к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе на различных этапах обучения;
- определение основных аспектов спортивно-оздоровительной работы со студенческой молодежью в общежитиях вуза;
- разработка и реализация спортивно-оздоровительных потребностей студентов.

На первом этапе исследования было анонимно проанкетировано 500 студентов различных факультетов, в том числе 164 студента 1 курса, 166 – 2 курса и 170 студентов 3 курса (250 юношей и 250 девушек).

На втором этапе исследования разработана и внедрена программа спортивно-оздоровительной работы.

На третьем этапе определены критерии эффективности физкультурно-оздоровительной работы со студентами во внеучебной деятельности, разработано методическое пособие по физической культуре и спорту.

Материалы анкетного опроса показали, что 40–45 % студентов отмечают



*Работа секции по настольному теннису*

усталость к концу недели, что объясняется недостаточной физической подготовленностью и является следствием незначительной двигательной активности.

После обработки анкетных данных мы получили следующие результаты: на вопрос о достаточности двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 60–62 % опрошенных студентов (55 % юношей и 45 % девушек) ответили удовлетворительно; 25% (20% юношей и 30 % девушек) затруднились ответить; 15 % (15 % юношей и 20 %

девушек) готовы признать факт недостаточности собственного двигательного режима.

Отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры студентов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике.

В результате данного исследования следует отметить достаточно высокую заинтересованность студентов в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях. Из полученных данных видно, что 85 % опрошенных студентов (85 % юношей и 85 % девушек) подтверждают желание заниматься физическими упражнениями в оздоровительных целях; 15 % студентов (20 % юношей и 10 % девушек) – не заинтересованы в использовании физкультурной деятельности для собственного оздоровления.



*Встреча руководства университета со студентами, проживающими в общежитии № 1*

Проведенное нами исследование мотиваций, интересов, запросов молодых людей, проживающих в общежитиях, показало, что наибольший интерес в свободное от учебы время студенты проявляют к игровым видам физических упражнений: волейболу (30 %), футболу (20 %), настольному теннису (15 %), баскетболу (15 %), подвижным играм (5%). Посещение тренажерных залов предпочитают 15 %.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, о том что проводимая работа по повышению эффективности спортивно-оздоровительной работы со студенческой молодежью во внеучебное время возможна при:

- наличии спортивных сооружений на территории общежития;
- профессионализме и творчестве руководителей спортивно-оздоровительной работы;
- планировании и реализации спортивно-массовых мероприятий;
- использовании современных оздоровительных технологий;
- интеграции всех звеньев системы воспитательной работы в вузе.

На основе данных анкетирования, анализа литературы и опыта работы преподавателей кафедр университета была подтверждена программа спортивно-оздоровительной работы в общежитиях и определены основные положения, которые необходимо учитывать:

- эффективность спортивно-оздоровительной работы в общежитиях и отношение к ней самих студентов, направленность их физкультурных интересов, запросов, потребностей;
- уровень сформированности интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой во многом определяется возможностями выбора вида спорта и других форм ее организации;

– физкультурно-оздоровительная деятельность вуза, направленная на студентов, проживающих в общежитиях, должна состоять в обеспечении их знаниями о жизнедеятельности человека и здоровом образе жизни, а также в овладении студентами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и социально значимых качеств личности;

– массовость, результативность и качество участия студентов в различных факультетских и университетских мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, спортивных праздниках, творческих вечерах, фестивалях;

– инициативность студентов, самостоятельный поиск новых форм занятий физической культурой и спортом;

– необходимые значимые критерии эффективности спортивно-оздоровительной работы в общежитиях, которые позволят комплексно оценить результативность внеучебной физкультурной деятельности в вузе;

– совместная плановая деятельность администрации вуза, деканатов факультетов и спортивного клуба университета.

В программе физкультурно-оздоровительной работы были реализованы следующие формы организации:

- систематические тренировочные занятия по различным видам спорта;
- регулярные физкультурно-массовые мероприятия и соревнования;
- разовые спортивно-массовые праздники в выходные дни;
- эпизодически проводимые спортивные и подвижные игры, развлечения;
- индивидуальные занятия по оздоровительным технологиям;
- творческие конкурсы по физкультурно-оздоровительной работе и др.

На наш взгляд, наиболее значимыми критериями эффективности физкультурно-оздоровительной работы со студентами общежитий во внеучебной деятельности являются:

- 1) наличие взаимодействия администрации вуза, деканатов факультетов, спортивного клуба, специалистов кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин;
- 2) интеграция воспитательной и спортивно-оздоровительной деятельности в программах университета в области молодежной политики;
- 3) материально-техническое обеспечение плановых мероприятий;
- 4) выполнение запланированных мероприятий, соревнований и праздников;
- 5) разнообразие видов спорта, удовлетворяющих потребности студентов;
- 6) увеличение массовости мероприятий, соревнований, праздников;
- 7) увеличение количества студентов, самостоятельно занимающихся различными видами спортивной и оздоровительной деятельности;
- 8) уменьшение случаев заболеваемости ОРЗ и ОРВИ студентами, проживающими в общежитии.

Предложенные в ходе нашего исследования критерии могут быть использованы для оценки состояния физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами общежитий вуза, позволят повысить уровень их здоровья, а также дают возможность определить направления интеграции воспитательной и спортивно-оздоровительной деятельности в программах университета в области молодежной политики.

В процессе реализации разработанной программы физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина можно отметить эффективность предложенных форм.

## СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО И ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Б. Т. Долинский, Д. М. Вайер, С. В. Романюк, Я. В. Шурупов*

*Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского»*

**Аннотация.** В статье проанализировано использование игр с элементами спорта у детей младшего школьного возраста. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможность для проявления собственных интересов и способностей. Игра представляет собой первую доступную младшим школьникам форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Игры с элементами спорта требуют от детей большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть и оценить создавшуюся обстановку, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует развития определенных умений и навыков. В сравнении с подвижными играми, игры с элементами спорта являются более сложной формой деятельности. Следовательно, и влияние их на организм более широкое и глубокое.

Многие ученые, педагоги-практики осуществляют поиск инноваций и реформ, направленных на гуманизацию, демократизацию, развитие личности ребенка в сфере ее физического воспитания.

Наметилась такая тенденция и в сфере физического воспитания детей. Изучение материалов исследований [3, 5] показало, что сегодня активно осуществляется поиск путей физического и духовного оздоровления младших школьников, формирование у них морально-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитание интереса к физическим упражнениям на основании жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным. Младший школьный возраст – это время первоначального становления личности, формирования основ самосознания, развития способностей.

По нашему мнению, использование в этом возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия на объект активной творческой деятельности на основании развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможность для проявления собственных интересов и способностей. Естественно, что достичь этих результатов возможно только при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Потеря массовости физкультурного движения, наследие «дворового спорта», невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в младших классах.

Игра представляет собой первую доступную младшим школьникам форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом плане моторное развитие, осуществляемое

младшим школьником в игре, является действительным прологом к сознательным физическим упражнениям ребенка [1, 5].

Игры с элементами спорта требуют от детей большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от игроков развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, отбор инвентаря). Некоторые из них, например городки, на основании преобладающих движений, можно отнести к играм с метанием. Однако такие игры, как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис построены на различных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используются ходьба, бег, прыжки, метания. Эти действия требуют сохранения устойчивого положения в заданной позе приседаний, поворотов, наклонов. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменением темпа и скорости. Двигательные действия, содержащиеся в себе игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (баскетбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, городки), тем самым стимулируя их развитие.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц [2, 4], что еще раз подтверждает целесообразность использования указанных двигательных действий в системе физического воспитания и развития младших школьников. Опыт, который накапливается ребенком в процессе овладения играми с элементами спорта, содержит различные двигательные программы и повышает тем самым возможности ребенка к овладению новыми движениями. Поэтому более предпочтительными для младших школьников являются движения с частой сменой направления передвижения тела и его частей, которые и лежат в основе игр с элементами спорта.

Различные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий, отсутствие жесткой регламентации допускают возможность широкого выбора самостоятельной деятельности, развитие творческих двигательных способностей благоприятно отражается на проявлении самостоятельности, инициативности, изобретательности. Игры с элементами спорта отличаются значительным разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, также являются важным фактором совершенствования организации движений. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта являются более сложной формой деятельности. Следовательно, и влияние их на организм более широкое и глубокое.

#### **Литература**

1. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996. – С. 9–64.
2. Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Таганрог, 2004. – 68 с.
3. Кудрявцев В. Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. 1999. – № 3. – С. 66.
4. Чернышенко Ю. К. Возрастная динамика мотивов и потребностей детей 6-10 лет в различных видах физкультурно-спортивной деятельности / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 45–46.



5. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений / В. Н. Шебеко, Н. И. Ермак, В. А. Шишкина. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 192 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Н.В.Зайцева*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

В условиях современной социокультурной ситуации особенно актуализируется потребность в воспитании культуры здоровья подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста.

Необходимо отметить, что согласно образовательным стандартам, определяющим цель дошкольного образования как разностороннее развитие и социализацию воспитанника раннего и дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями, акцент ставится на развитие воспитанника, которое осуществляется по пяти основным направлениям: физическому, социально-нравственному и личностному, познавательному, речевому, художественному и эстетическому» [2].

Образовательная область «Физическая культура» в учебной программе представлена как отдельная дидактическая единица, содержание которой подразделяется на образовательные компоненты, такие как обучение движениям и воспитание физических качеств; двигательная активность. При этом учебной программой определены основные задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, дифференцированные по возрастным группам с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка: оздоровительные (формирование правильной осанки, развитие гармоничного телосложения; регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др., особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей); образовательные (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости, развитие двигательных способностей: функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия); воспитательные (потребность в ежедневных физических упражнениях, умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; приобретение грации, пластичности, выразительности движений, воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр) [2].

Проведенный нами анализ научных исследований позволил установить, что значительный вклад в разработку исследуемой проблемы внесли такие ученые, как:

– Е.В. Воднева, Т.В. Каменская, Л.П. Кудаланова, С.А. Сергейко, О.Б. Тихомирова. Воспитание культуры здоровья у детей дошкольного возраста рассматривается ими как совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранение и укрепление;

– М.В. Меличева, Т.В. Волосникова разработали методические рекомендации по формированию культуры здоровья дошкольников;

– В.А. Деркунская, С.А. Козлова, И.М. Новикова, культуру здоровья детей дошкольного возраста рассматривают как личностно и социально значимые способы деятельности, направленные на обретение физического, психического и социального благополучия;

– в работах Л.П. Кудаланова, Е.Ю. Миконен, Е.Б. Родионова, обосновываются особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста, культура здоровья дошкольников рассматривается как педагогическая проблема.

В настоящее время становится все более очевидным, что воспитание культуры здоровья дошкольников предполагает обеспечение полноценного своевременного физического и психического развития воспитанников (познавательных, двигательных, эмоциональных процессов, различных видов деятельности). С этой целью расширяется спектр образовательных и оздоровительных услуг в дошкольном учреждении.

В этом плане особый интерес представляет следующее принципиально важное суждение Е.А. Аркина, который подчеркивал, что «... физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укреплении здоровья детей, но и в том, что физическая культура в дошкольном возрасте есть культура чувств, внимания, воли, красоты, культура всего характера» [1, с. 213].

В соответствии с данным положением, представляется логичным и оправданным: в воспитании культуры здоровья дошкольников важная роль принадлежит созданию таких педагогических условий, при которых, взаимосвязь всех видов деятельности в детском саду будет способствовать в первую очередь морфофункциональному развитию воспитанника, повышению уровня его адаптации к окружающей среде, сопротивляемости организма вредным факторам.

В этой связи реализация содержания воспитания культуры здоровья дошкольников будет осуществляться с опорой на следующие принципы: принцип развивающего характера (предполагает вовлечение воспитанников в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка); принцип непрерывности (заключается в преемственности и последовательности реализации содержания воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей); принцип оздоровительной направленности (означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка и руководствуются правилом: «Не навреди здоровью»); принцип социализации ребенка (предполагает создание условий для включения воспитанника в различные виды социально значимой деятельности); принцип единства с семьей (означает соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирование культурно-гигиенических навыков, развитие движений воспитанников, установление партнерских отношений, сотрудничества в различных формах организации воспитания и обучения); принцип дифференцированного подхода (предполагает организацию образовательного процесса по подгруппам с учетом типологических особенностей, уровня развития воспитанников).

Отсюда целевыми установками воспитания культуры здоровья дошкольников будут являться:

– развитие личности воспитанника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья;

– поддержание и укрепление здоровья воспитанников за счет гигиенически целесообразной организации педагогического процесса, использовании естественных методов оздоровления;

– формирование у воспитанников умений и навыков, направленных на ведение здорового образа жизни;

– действенной взаимосвязи физического воспитания с развитием личностных качеств воспитанника в психологически здоровой, предметно-развивающей среде дошкольного учреждения, предусматривающей для каждого ребенка свою, индивидуальную зону развития;

– широкое применение методов эмоционального воздействия, направленных на формирование ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью;

– использование в специально организованной и нерегламентированной деятельности воспитанников интерактивных методов воспитания и обучения, направленных на воспитание физических и личностных качеств дошкольника, развитие его активности, позитивного отношения к миру и себе.

#### **Литература**

1. Аркин, Е. А. Дошкольный возраст / Е. А. Аркин. – М. – Л. : 1929. – 336 с.
2. Учебная программа дошкольного образования: учеб. изд. / М -во образования Респ. Беларусь ; редкол. Л.Б. Сопот, Е.И. Иванова; под общ. ред. Г.И. Бондаренко. – Минск : НИО, 2012. – 399 с.

### **НРАВСТВЕННОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Е.Е.Заколотная*

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

Современный спорт по глубинной сути своей остался той же деятельностью, что и в Древней Греции: в его основе лежит та же соревновательная ситуация, в которую спортсмен вовлечен, и гуманистический потенциал этой ситуации в целом все так же значителен. В то же время, очевидно, что экзистенциально-смысловой масштаб современного спорта существенно иной [1].

Спортсмен проливает много пота, зарабатывает кровавые мозоли ради главной цели – стать победителем. При этом, побеждая на спортивных соревнованиях других, атлет часто не может одержать самую главную победу – над собой: своей ленью, высокомерием, злобностью, завистью, тщеславием. Будущему педагогу мало быть хорошим спортсменом, нужно научиться различать нравственные и безнравственные поступки и контролировать свое поведение. Победителем можно считать того, кто в ответ на оскорбление не ввязался в драку, остался невозмутим; его вызвали на словесный бой, а он отказался от перепалки, потому, что не воюет с фантомами; призывают поучаствовать в осуждении человека, а он, попросив прощения, удалился; замолчали о чьих-то добрых делах, а он сказал. И таким образом можно избежать войны и стать победителем, потому что люди не знают, как воевать с такими нестандартными действиями человека. Соблюдение нравственных законов – это боевое искусство, сравнимое с современным японским боевым искусством айкидо (合道).

Айкидо, созданное Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Чаще всего айкидо переводят как «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего [3,5].

Сегодня айкидо встречается во всём мире в виде нескольких стилей, с широким диапазоном толкования техник и смещением акцента к разным его областям. Однако все их объединяют принципы, сформулированные ещё Уэсибой, включающие и заботу о нападающем. Название состоит из трёх иероглифов, имеющих следующее значение:

Ай (яп. 合) – 1. «гармония»; 2. «совпадать, соединяться, согласовываться»; 3. «быть правильным»; 4. «быть выгодным»; 5. «подходить для чего-либо».

Ки (яп. 気) – «энергия духа, жизненная энергия, дыхание, движение пара, сила»;

До (яп. 道) – «дорога, путь, способ».

«Айки» означает «соединиться с силой; стать одним целым с силой универсальной энергии; стать одним целым с энергией жизненной силы». Совместно все три иероглифа примерно означают «путь к гармонии духа».

Следовательно, нравственное поведение – это боевое искусство поведения человека, включающие и заботу о нападающем, провоцирующим скандал и конфликт, а нравственные принципы и методы поведения – это пластырь, прикладываемый к ране, то есть сотни приемов, которые помогают выстраиванию добрых взаимоотношений между людьми.

Есть мнение, что уже сейчас изменилось восприятие спорта. Он в большей степени выступает не как феномен культуры, а как обыкновенная услуга, «товар», то есть как «бизнес», а потому, «спорту нужна новая этика», которая будет, прежде всего, основываться на «утилитарных ценностях», требовать же от спортсмена соблюдать нравственные нормы и принципы, в частности «Fair play», – бессмысленно [1].

Всякое спортивное соревнование, помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т.д. Сегодня СМИ и другие средства воздействия на сознание демонстрируют оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками [2].

Есть светофоры, сопровождающие перемену цвета звуковым сигналом. Это сделано для слепых людей. Есть сурдоперевод новостей на ТВ – для глухих; пандус в транспорте, всенародный сбор средств для пострадавших от потопа, пожара, войны – это знаки того, что мы знаем о законах отношения к людям. Но это поверхностное знание, а детальное изучение содержится в Библии. Заповеди о любви к ближнему не так просты, как может показаться. В них нужно вникать, их нужно делать предметом пристального изучения.

Третья законоположительная книга Ветхого Завета, которая содержит в себе свод законов, в том числе и нравственных, в славяно-русском переводе с греческого называется «Книга Левит». В ней написано о глухих и слепых следующее: «Не злословь глухого и перед слепым не клади ничего, чтобы преткнуться ему...». Самый поверхностный слой смысла прост. Не говори плохо о том, кто не слышит твоих слов и, не может поэтому вступить в свою защиту. В этом смысле глухой против злословящего его абсолютно беззащитен, а беззащитных обижать нельзя. Таким же беззащитным предстает и слепой, который упадет, как только зрячий этого захочет. Однако недостаточно только поверхностным смыслом исчерпать значение заповеди, она глубже.

Нужно быть нравственно опустившимся до крайней степени человеком, чтобы на пути слепого класть бревно, кирпич или вырывать яму. Патологическая жестокость не составляет правило, большинство нормальных людей такие поступки пугают и отталкивают. Так что же ограничивает закон Писания?

Дело в том, что во многих вопросах мы являемся «слепцами», тогда как некто в этих вопросах «зряч». Например, продавец хорошо знает о невысоком качестве продаваемой продукции, но рекламирует ее как хорошую вещь, и мы ее покупаем. Произошло нарушение заповеди. Слепцу (то есть любому из нас) поставили препятствие, и слепец споткнулся, купив заведомо плохой товар. Много сетевых маркетологов, преследуя только личную выгоду, вместе с маслом на хлеб покупателей намазывают обман. Все это – насмешка «зрячих» людей над «слепыми». «Зрячие» врачи могут долго лечить «слепого» больного, если в их интересах не его здоровье, а его длительная зависимость от дорогостоящих лекарств и процедур. Люди разных профессий, живущие обманом «слепых», измеряются числами с множеством нулей. Обман «незрячих», насмешка над чужим невежеством и его корыстное использование – это тотальное явление нашей цивилизации, где этика безнадежно отстала от техники. Это явление стоит распознавать и говорить о нем, чтобы истреблять его. На современном языке это называется «здоровой конкуренцией», которая стремительно превратилась в некое «Шоу «слепых» на полосе препятствий», где «зрячие» зрители на трибунах веселятся, наблюдая за смешными падениями тех, кого они обманули. [4, с. 599–601].

Заповеди универсальны, они обращены ко всем. И тот, кто «слеп» в чем-то, обязательно «зряч» в другом. Торговца могут обмануть с налогами, но сам торговец может обмануть покупателя с весом и качеством товара. Спортсмен может обмануть зрителей, показав свой высокий результат с помощью употребления допинга, или невысокий результат в договорном матче. А фанаты могут обмануть ожидания спортсменов и вместо поддержки устроить на стадионе погром и сорвать матч. «Слепые» и «зрячие» постоянно меняются местами, и весь мир опутан сетями взаимного корыстного обмана. Вот почему нужно изучать заповеди и смотреть на себя и на других людей «зрячими» глазами. Иначе слишком легко будет приписать себе кристальную честность, а своим недругам – черное коварство. Каждому из нас нужна глазная мазь, чтобы лучше видеть [4, с. 602].

Безнравственный поступок, незримо совершаемый в мыслях, равен поступку, вырвавшемуся наружу и ставшему видимым. Правильно думать и плохо поступать не лучше, чем правильно поступать и не предавать значение правильному образу мыслей. Это все равно, что гасить костер маслом или учиться летать, прыгая с крыши. Если в инженерных расчетах большого моста неправильно поставить одну цифру, пропустить ноль, перепутать степень, то расчетную ошибку нельзя будет исправить ни дополнительными металлоконструкциями, ни избыточным бетоном. Недостающая цифра обвалит огромное сооружение. Расчеты можно сравнить с мыслительной работой, а бетон и железо с делами. Чтобы мост отвечал своему назначению, нужно чтобы было правильным и то, и другое (что ты думаешь и что ты делаешь) [4].

Нравственность – это не привычка и не традиция, принятая от отцов, а такой же фактор выживания и самосохранения, как аккуратная эксплуатация ядерной станции или безопасность дорожного движения.

Выводы. Принцип гуманизма в спортивной деятельности накладывает отпечаток на регламентированные и нерегламентированные межличностные отношения человека в процессе реализации своих физических, психологических, нравственных и других качеств. В правилах соревнований существуют запреты на удар ниже пояса в боксе, прекращение применения действий болевых приемов в самбо или дзюдо после отказа

от ведения борьбы соперником, но нигде в правилах не говорится о том, что соперник является партнером в спорте, к которому относиться следует, как к самому себе. Нигде не фиксируется то нравственно-эмоциональное воздействие спорта, которое приносит честная и заслуженная победа, одержанная максимальным напряжением всех физических и духовных сил. Поэтому эти проблемы в полной мере должны решаться в системе образования и воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Самые простые, прописные истины нужно повторять и отстаивать. В нравственных поступках нужно постоянно упражняться так же усердно, как и при подготовке к главным соревнованиям сезона.

#### **Литература**

1. Визитей Н. Идея Олимпизма и реалии современного мира / Н. Визитей, В.Манолоаки // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 1. С. 43–47.
2. Кобринский М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е.Кобринский, Е.Е.Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. Минск: БГУФК, 2015. 265 с.
3. Масатаке Фудзита. Айкидо Кейко Хо: Метод практики Айкидо. – 2013. – ISBN 978-617-7067-01-5.
4. Ткачев А.Ю. О мире и человеке: сборник статей. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. 704 с.: с ил.
5. Уильям Глиссон. Духовные основы Айкидо. – 2009. – ISBN 978-5-699-32887-1

### **ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНОЙ УСТАНОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОРА ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене*

*Клайпедский университет*

Общеизвестно значение физической активности для здоровья человека. Не вызывает сомнения и факт, что среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, физической активности принадлежит едва ли не первостепенная роль. Также не приходится сомневаться и в том, что основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Несомненно, что в реализации задач здоровья формирующей педагогики физического воспитания ведущая роль принадлежит учителю физической культуры, способному создать на занятиях благоприятный социально-психологический климат для учебного процесса и умеющего не только разрешать конфликтные ситуации, но и предупредить их.

Выделенные выше особенности уроков физической культуры актуализируют коммуникативные способности учителей, ибо установлено, что ученикам импонируют коммуникабельные и дружелюбно расположенные учителя. При этом указывается, что внутренняя мотивация физической активности на уроках и внеурочное время оказались выше у тех старшеклассников, для учителей которых была свойственна положительная коммуникативная установка (Masiliauskas, Kardeliene, 2012). О значении коммуникативных установок в учебно-воспитательном взаимодействии и важности их формирования высказываются и другие авторы (Chusovitina, 2014; Токарева, 2015). К тому же есть основания утверждать, что речь учителя физической культуры является основной составляющей его коммуникативной компетентности, в которой отражаются установки личности к партнеру по коммуникации. Поэтому, зная особенности этих

установок, появляется возможность судить о коммуникативной компетентности как условии эффективности профессиональной деятельности, поскольку установлено, что коммуникативная установка, будучи одним из социально-психологических аспектов процесса коммуникации, непосредственно связана с активностью и эффективностью профессиональной деятельности (Галакова, 2013; Redelius at all, 2015).

Однако несмотря на то, что имеется ряд исследований, касающихся изучения процесса коммуникации (в основном, в теоретическом плане), вопросы развития коммуникативной компетентности учителя физической культуры недостаточно изучены. Поэтому, исходя из описанной ситуации, связанной со специфическими особенностями уроков физической культуры в школе, целью данной работы явилось выявление особенностей коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности.

В методической части работы для достижения поставленной цели была сконструирована независимая выборка из 324 учителей физической культуры, которые путем случайной выборки были подобраны из разных общеобразовательных школ Литвы. Коммуникативная установка учителей выявлялась с помощью опросника В. Бойко, в котором по ответам на разные варианты суждений определялись признаки негативной коммуникативной установки: 1) завуалированная жестокость в отношениях к людям и в суждениях о них; 2) открытая жестокость в отношениях к людям; 3) обоснованный негативизм в суждениях о людях; 4) брюзжание; 5) негативный личный опыт общения с окружающими. Каждый вариант ответа на предложенное суждение (согласен или не согласен) был оценен соответствующим баллом. Для каждой негативной коммуникативной установки подсчитывался суммарный балл. Чем он больше, тем отчетливее выражена негативная коммуникативная установка. Такой же балл подсчитывался и по всем ее признакам.

Результаты проведенного нами исследования показали, что суммарный балл признаков негативной коммуникативной установки в исследовательской выборке в среднем был  $45,79 \pm 1,12$  балла из 100 максимально возможных. Данный показатель среди учителей разного пола статистически значимо не отличался, однако мужчины чаще склонны занимать менее дружелюбную позицию в социальной коммуникации. Данная тенденция подтвердилась при сравнении средних показателей коммуникативной установки, позволивших распределить испытуемых на группы позитивной и негативной коммуникации. В группе негативной коммуникативной установки оказалось 42,3 % женщин и 53,7 % мужчин ( $p < 0,06$ ). Более значительные различия между мужчинами и женщинами установлены при сопоставлении признаков негативной коммуникативной установки. Так, мужчины в социальной коммуникации чаще склонны проявлять завуалированную жестокость в отношениях к людям и в суждениях о них. Им также более свойствен обоснованный негативизм в суждениях о людях. Большой негативизм у мужчин проявляется и по другим признакам коммуникативной установки, за исключением негативного личного опыта в общении с окружающими, различия которого являются относительно небольшими и менее заметными. Необходимо подчеркнуть, что лица, выделяющиеся негативной коммуникативной установкой, чаще вынуждены себя сдерживать, стараться быть корректными по отношению к окружающим, поэтому постоянно чувствуют напряжение, которое нередко приводит к возникновению стрессовых состояний и тем самым ухудшает их психосоциальное здоровье.

Выявленная у большей части обследованных учителей негативная установка в социальной коммуникации может оказать влияние на решение воспитательных задач, направленных на укрепление здоровья учащихся, реализация которых во многом зависит от самочувствия учителей физической культуры, в частности, от их

коммуникативной толерантности, способствующей созданию благоприятного социально-психологического климата для учебного процесса. Установлено, например, что те учителя физической культуры, которым свойственно брюзжание в социальной коммуникации, реже помогают ученикам решать проблемы, связанные с потерей учебной мотивации, и чаще оказываются в ситуационной позиции профессиональной деятельности (Masiliauskas, Kardeliene, 2012; Yoo, 2015). Поэтому возникает эмоциональный барьер, формирующий неуважительное отношение ученика к учебному предмету и учителю, в то время как положительные отношения становятся целью, которая должна быть достигнута в учебно-воспитательном взаимодействии.

Таким образом, результаты исследования подтвердили актуальность повышения эффективности процесса развития коммуникативной компетентности и ее формирования у будущих специалистов школьного физического воспитания.

#### Литература

1. Chusovitina, O. M. Development of professional verbal behavior skills in specialists in the sphere of physical education and sports [Текст] / O. M. Chusovitina. Kemerovo State University Bulletin. 2014, Vol. 57 (1), p. 84–88.

2. Masiliauskas, D. The link between physical education teachers' pedagogical orientation, ethical competency and pupils' subject-related position in the lesson [Текст] / D. Masiliauskas, L. Kardeliene. Mokytojų ugdymas. 2012, Vol. 19 (2), p. 12–30.

3. Redelius, K. Communicating aims and learning goals in physical education: part of a subject for learning? [Текст] / K. Redelius, M. Quennerstedt, M. Öhman. Sport, Education and Society. 2015. Vol. 20(5), p. 641–655. DOI: 10.1080/13573322.2014.987745

4. Yoo, J. Perceived autonomy support and behavioral engagement in physical education: a conditional process model of positive emotion and autonomous motivation [Текст] / J. Yoo. Perceptual Motor skills. 2015, Vol. 120 (3), p. 731–746. DOI: 10.2466/06.PMS.120v20x8.

5. Галакова, М.В. К вопросу о формировании позитивной коммуникативной установки в процессе профессиональной подготовки [Текст] / М. В. Галакова. Современные проблемы науки и образования. 2013, № 1. Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8158> (дата обращения: 10.06.2018).

6. Токарева, С.В. Профессиональная компетентность будущих учителей будущих учителей физической культуры к коррекционно-оздоровительной работе и этапы ее формирования [Текст] / С.В. Токарева. Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 2 (34). Режим доступа: <http://scientific-notes.ru/pdf/039-032.pdf> (дата обращения: 18.06.2018)

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

*С.С.Кветинский*

*УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»*

Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современной социально-образовательной системы. Попытки ее решения (фрагментарные и фундаментальные) предпринимались неоднократно как в нашей стране, так и за рубежом. Среди них в генезисе и развитии можно отметить следующие целевые и стратегические направления: жизнедеятельностное повседневное физическое воспитание, военизированное физическое воспитание, аристократическое (буржуазное) физическое воспитание, пролетарская физическая культура (рабочих и крестьян), нормативный подход, образовательный подход, культурологический подход,



валеологический подход, проектно-программный подход, ЗОЖ, гуманизация, спортизация и многие другие. Однако добиться серьезных, фундаментальных результатов в решении этой проблемы практически не получилось ни в одной стране мира. Все это связано с ситуативно-феноменологическим подходом к рассмотрению и выявлению сущности физического воспитания и недостаточной направленностью познавательного усилия на выявление онтологических характеристик данного социокультурного явления в обществе.

В ряде исследований установлено, что за 150-летнюю историю физического воспитания в мире не произошло каких-либо заметных изменений в уровне физической подготовленности населения. Все это говорит о том, что необходима рефлексия онтологических оснований физической культуры личности и общества в социокультурной динамике. Полученные результаты могут служить основанием для развития онтологических представлений о духовно-физическом (одухотворенном телесном) в гуманитаристике. Здесь же возможно осуществить попытку отразить интеграцию и взаимодействие физического воспитания и спорта, как наиболее перспективного сегодня направления совершенствования процесса приобщения подрастающего поколения к физкультурным ценностям.

Как уже отмечалось ранее, нынешнее состояние культуры и стиля жизнедеятельности (образа жизни) населения, уровень национальной физической культуры (спорт для всех) в нашей стране не в полной мере соответствует потребностям государства и общества в силу различных причин и обстоятельств. Огромный креативный потенциал спорта практически не используется для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры профессиональной деятельности и жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех слоев населения нашей страны.

Термин «спортивное образование» означает методику и технологию преподавания предмета «Физическая культура» с ориентацией на культуру спорта. Данная методика преподавания получила очень широкое распространение в Новой Зеландии и Австралии и успешно применяется в Англии и США. Цель спортивного образования заключается в формировании компетентной, увлеченной и грамотной спортивной личности.

Основная идея спортивно ориентированной формы организации физического воспитания студентов состоит в поиске организационно-методического разрешения выявленного противоречия между имеющимися реальными, отработанными в спортивной практике, формами и методами целенаправленного преобразования физического потенциала подростка и взрослого человека и отсутствие таковых в практике физического воспитания. Теоретический фундамент спортизированного физического воспитания составляют следующие принципы: конверсии, гармоничности развития личности обучающегося, активного формирования здоровья, накопления потенциала социальной активности и толерантности, свободы выбора.

Ключевыми моментами преобразований в физическом воспитании становятся:

- ◆ организация процесса тренировки;
- ◆ физическое воспитание на основе вида спорта;
- ◆ предоставление студенту возможности выбора вида спорта, перейти из группы в группу;
- ◆ вынос занятий за рамки обязательного расписания;
- ◆ организация занятий по учебно-тренировочным группам;
- ◆ организация занятий не меньше трех раз в неделю;
- ◆ обязательное выполнение нормативов базового компонента.

При этом методологические основы управления инновационными преобразованиями в физическом воспитании сводятся к следующему:

- ◆ разработке проекта содержания, структуры и организации процесса обновления учебной работы по физическому воспитанию;
- ◆ разработке спортизированных программ физического воспитания;
- ◆ контролю и коррекции процесса реализации проекта на основе анализа информации о ходе и результатах учебно-тренировочной, воспитательной работы с группами студентов, занимающихся по программе.

Рефлексия опыта обновления организации и содержания физического воспитания позволяет сделать утверждение о том, что подготовку к переходу на организационную форму учебного процесса по физическому воспитанию студентов целесообразно начинать с разработки проекта инновационных преобразований сложившейся практики физического воспитания в данном образовательном учреждении. При этом важно, руководствуясь разработанными принципами (обеспечения максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями; обязательности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физическом воспитании детей и подростков; объединения студентов в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы) вместе с тем творчески осмыслить возможности их реализации в конкретных условиях каждого учебного заведения. Важным в этом направлении является кадровое обеспечение процесса спортизации физического воспитания учащихся. Преподаватель физической культуры должен иметь систему знаний о методике современной спортивной тренировки и владеть навыками тренерской работы. Необходимо обратить внимание на разработку таких условий, как: научно-методическое и дидактическое обеспечение, инфраструктурное обеспечение, материально-техническое обеспечение, организационно-управленческое и психологическое обеспечение, а также, при необходимости и на создание других видов условий, обеспечивающих качество данного процесса.

Проводимая опытно-экспериментальная работа по данной технологии во многих регионах России доказала, что организация реального наукоемкого процесса спортивно-ориентированного физического воспитания существенно улучшает физическое состояние студентов, снижает уровень заболеваемости, серьезно усиливает образовательную и воспитательную составляющие массового физического воспитания.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ**

*В.В. Клинов, И.В. Клинова*

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

В современных условиях важно, чтобы учащиеся старших классов сельских школ не только владели знаниями о культуре досуга, но и приобретали целостное, системное видение мира, что является существенным показателем культурной личности. Процесс формирования культуры досуга должен быть ориентирован на личностное развитие старшеклассника. Ему предоставлено право выбора объектов и форм деятельности, которые соответствуют его интересам и способностям [4].

По мнению Ю.К. Бабанского, эффективность педагогического процесса во многом зависит от условий, в которых он протекает [1]. Поэтому формирование

культуры досуга учащихся старших классов требует соблюдения ряда условий, позволяющих обеспечить его успешность. Исходя из вышесказанного, необходимо выделить основные педагогические условия данного процесса, которые будут способствовать его эффективности.

В трактовке понятия «педагогические условия» у ученых нет единства. Под педагогическими условиями понимают совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в педагогике задач [2, 3]. К педагогическим относят те условия, которые сознательно создаются в образовательном процессе и которые должны обеспечивать наиболее эффективное протекание этого процесса.

Исходя из вышесказанного, педагогические условия формирования культуры досуга старшеклассников сельских школ должны включать в себя совокупность объективных условий (внешние обстоятельства образовательного процесса) и субъективных (внутренние особенности личности старшеклассника), от наличия которых будет зависеть эффективность формирования всех компонентов культуры досуга старшеклассников.

Нами были выделены следующие педагогические условия, направленные на организацию и активизацию процесса формирования культуры досуга, а также отвечающие за включение в этот процесс личностных, психологических механизмов познавательной деятельности учащихся сельских школ:

*Подготовленность педагогов.* Обучение старшеклассников навыкам организации досуга имеет свою специфику. Прежде всего, это касается личности педагога. Профессионально подготовленный учитель, воспринимая каждую стоящую перед ним задачу как уникальную и предлагая оригинальные способы ее решения, тем самым передает свой образовательный потенциал обучаемым [3]. Ориентируясь на культурную деятельность своих учителей, учащиеся часто используют методы и приемы работы своих наставников, их манеру поведения, осмысливая и анализируя их опыт со своих собственных позиций. Поэтому учитель должен быть эталоном и образцом культуры досуга. Особые требования предъявляются к его коммуникативным навыкам и умениям, к которым относятся активное слушание, умение разъяснять, задавать вопросы, наличие положительного эмоционального тона.

Учитель должен являться творческой личностью и способствовать развитию творчества у учащихся, владеть активными и интерактивными методами обучения, использовать нетрадиционные средства и формы проведения урока; обладать способностью к рефлексии; занимательно, доходчиво и адресно знакомить учащихся с основами досуга, путями и условиями его достижения. Он обязан вести информационно-пропагандистскую работу в области культуры досуга; должен уметь оказать помощь в организации содержательного досуга, межличностного общения и поведения в коллективе; давать научно-обоснованные советы учащимся и родителям в вопросах культуры досуга; эффективно применять в целях оздоровления гигиенические и психологические средства воздействия; разрабатывать индивидуальные и групповые программы организации досуга с избирательной комплексной направленностью.

*Организация научно-исследовательской деятельности.* Формирование творческой личности, имеющей систему позитивных взглядов на свой досуг, возможно только при активности самой личности. Этому способствует участие в научно-исследовательской работе, когда учащиеся самостоятельно изучают проблемы, связанные с влиянием культуры досуга на их жизнедеятельность, анализируют результаты и прогнозируют последствия [5].

Учащиеся старших классов сельских школ должны принимать участие в проведении исследований по проблемам организации досуга, по вопросам

рационального распределения своего времени и др. В процессе исследований они изучают реальные ситуации, критически оценивают их, создают модель будущего и, исходя из объективных условий существования, определяют траекторию движения к ней. Научно-исследовательская работа интегрирует теоретические знания и практические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, приобщает их к работе с литературой и научному поиску с использованием различных методов сбора, обработки, анализа информации с применением приемов статистики.

Таким образом, проведение научно-исследовательской работы способствует формированию творческой и активной личности со сформированными ценностными ориентациями, знаниями и умениями организации досуга, и культурным поведением.

*Интеграция культурологического, личностно ориентированного и деятельностного подходов в процессе обучения.* Их комплексное применение позволяет создать такую учебно-пространственную среду, которая стимулирует социальное развитие старшеклассников, способствует акцентированию их внимания на формировании культуры досуга как необходимого компонента индивидуальной культуры личности старшеклассника, обеспечивает систему переходов от учебно-познавательной деятельности старшеклассников к физкультурно-спортивной деятельности.

*Активизация деятельности учащихся.* Эффективная подготовка учащихся старших классов сельских школ к организации досуга невозможна без активизации различных видов деятельности. Она предполагает создание такой обстановки, при которой у учащегося формируется деятельное отношение к окружающему миру и себе, возникает необходимость в преобразовании своего образа жизни [4].

Деятельность как конкретно-обусловленный способ существования человека всегда выступает в тех или иных качественно определенных видах. Целесообразно использовать классификацию, в основу которой положен критерий социальной деятельности, направленной на преобразование окружающей действительности [7]. Она позволяет с большей объективностью выразить и ввести в образовательный процесс виды деятельности, с помощью которых можно эффективно изучать содержание структуры досуга. Наиболее успешными формами активизации деятельности учащихся старших классов по формированию досуга являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, является применение интерактивных методов обучения, а также использование ролевых и деловых игр, ориентированных на организацию досуга. Таким образом, активизация деятельности учащихся в области организации досуга предполагает достижение определенного уровня досуговой деятельности, что обеспечит целостность процесса формирования культуры досуга.

*Активизация субъектной позиции старшеклассника в процессе образовательной деятельности.* Опираясь на исследования, рассматривающие субъектность как способность личности к самосовершенствованию, саморазвитию, самовоспитанию [1, 8], мы пришли к выводу, что при формировании осознанной потребности в организации досуга необходимо активизировать субъектную позицию старшеклассников сельских школ.

Поскольку субъектность человека проявляется в его деятельности и поведении, то применительно к старшекласснику сельской школы целесообразно говорить о субъектной позиции как системе его доминирующих избирательных отношений, определяющих его активность и активный характер его личностного развития в процессе образовательной и физкультурно-спортивной деятельности. Особенность отношений в условиях образовательной и физкультурно-спортивной деятельности предполагает, что учитель и старшеклассник выступают в роли субъектов, а их взаимодействие обогащает деятельность друг друга, при сохранении индивидуального своеобразия каждого.

Личность является сознательным субъектом и возникает по мере развития

самостоятельности, которая проявляется в умении ставить перед собой задачи, критически мыслить [6]. Следовательно, в учебной и физкультурно-спортивной деятельности учащегося востребованной должна стать его самостоятельная деятельность, заключающаяся в необходимости перехода от одного этапа деятельности к другому, анализа собственной деятельности. В процессе образовательной и физкультурно-спортивной деятельности у учащихся формируется представление о своих индивидуальных особенностях, сильных и слабых сторонах своей личности и о том, как находить пути для творческой самореализации. Осознание своих физических, психических, интеллектуальных возможностей, специфики темперамента, особенностей характера, с одной стороны, делает возможным адекватный учет их в учебной и физкультурно-спортивной деятельности, а с другой – показывает путь к личностному самосовершенствованию и к целенаправленному преобразованию своего досуга.

Актуальность становления и развития субъектности старшеклассников сельских школ отчетливо просматривается в трех плоскостях. Во-первых, в плоскости учебно-воспитательного процесса: субъектные характеристики обеспечивают активность, избирательность и творчество старшеклассника, превращение учебного процесса в сотворчество, что определяет качество жизни, то есть меру устойчивости, в том числе и здоровья. Во-вторых, в плоскости физкультурно-спортивной деятельности, которая во многом определяет стратегию жизни учащегося и ведет к реализации потребности в самосовершенствовании и самореализации. В-третьих, в плоскости саморазвития: субъектность обеспечивает основу развития личности, без нее сам процесс развития утрачивает свою целостность, комплексность и сущность. Саморазвитие определяет стиль жизни старшеклассника.

*Создание ситуации рефлексивного осмысления собственного опыта.* Только рефлексивное сознание контролирует процесс получения, построения и проверки знаний, критически осмысливает все задачи по организации досуговой деятельности, способствует развитию адекватной самооценки. Без рефлексии невозможно добиться осознания и принятия знаний о досуге. Рефлексия является процессом самоанализа субъектом своего поведения, сознания, внутренних психических актов и состояния собственного опыта, личностных структур, поэтому она выступает как важнейший фактор развития и формирования целостной культуры досуга старшеклассников сельских школ. Критичность мышления, стремление к доказательности, к обоснованию своей позиции, способность ставить вопросы, вести дискуссию являются важными формами проявления рефлексивных процессов, на основе которых старшеклассник осуществляет саморегуляцию и самоактуализацию. Рефлексия является предпосылкой для целенаправленного изменения себя, а способность к рефлексии помогает развивать собственную ценностную ориентацию [1, 2].

Ситуации рефлексивного осмысления представляют собой такие формы, как открытые дискуссии в группах, круглые столы, разнообразные виды анкетирования и диагностические срезы, рефлексивные задания, уроки рефлексии и др. Организация проблемных ситуаций, актуализирующих рефлексивные процессы старшеклассников, способствует развитию его особенностей и формирует готовность к организации досуга. Физкультурно-спортивная деятельность богата ситуациями, требующими выбора определенной линии поведения способствующей развитию рефлексивных способностей. Создание в образовательном процессе сельских старшеклассников ситуаций, направленных на активизацию рефлексивных процессов, на осуществление нравственного выбора, является существенным условием для формирования культуры досуга.

Рефлексия обуславливает формирование в сознании старшеклассников сельских школ смысла их деятельности, способствует выработке культурных норм поведения, с

точки зрения которых они оценивают для себя ценность досуга; рефлексия определяет направление, характер, результативность досуговой деятельности; побуждает учащихся к корректировке своего образа жизни.

Таким образом, выделенные педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ являются важным системным компонентом разработанной методики. Данные педагогические условия необходимы для обеспечения целостности и повышения эффективности процесса формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ.

#### Литература

1. Бабанский, Ю.К. Интенсификация процесса обучения / Ю.К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1989. – 115 с.
2. Басилая, А.А. Стереотипы досуговой деятельности учащейся молодежи: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Екатеринбург, 2002. – 22 с.
3. Гурьянова, М.П. Сельская школа и социальная педагогика. (Пособие для педагогов) / М.П. Гурьянова – Минск.: Амалфея, 2000.- 448 с.
4. Жарков, А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности / А.Д. Жарков. М.: МГУКИ : НПО Профиздат, 2002. – 288 с.
5. Зубра, А.С. Формирование культуры личности : пособие / А.С. Зубра. – Минск : Выш. шк., 2004. – 206 с.
6. Киселева, Т. Г. Социально-культурная деятельность: История, теория, основные сферы реализации, субъекты, ресурсы, технологии / Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильников. М. : МГУКИ, 2001. - 237 с.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.
8. Суртаев, В.Я. Социокультурное творчество молодежи: методология, теория, практика / В.Я. Суртаев. СПб.: Изд-во С.-Петр-го ун-та, 2000. – 208с.

### **ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ ИНСТИТУТОВ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*А.В. Ключников, А.Г. Нарскин*

*Гомельский филиал Университета гражданской защиты МЧС Беларуси  
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

Одним из важнейших условий перспективного развития любого государства выступает формирование человеческого ресурса, активное управление которым предполагает использование комплекса знаний о человеке. Сегодня ни для кого не секрет, что главным фактором, обуславливающим необходимость модернизации современной системы профессионального образования, является углубляющееся противоречие между современными требованиями к уровню и качеству подготовленности специалистов и ограниченными возможностями их совершенствования за время обучения в вузе. Поэтому в современных социально-

экономических условиях непрерывно повышается социальная значимость физической культуры и спорта как ведущих средств подготовки подрастающего поколения

Объектами профессиональной деятельности специалистов по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций являются предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, управление обеспечением пожарной и промышленной безопасности, а также Государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданская оборона.

По критериям развития общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь условно соотносят со спортсменами, занимающихся комплексными видами спорта – многоборьями. Вместе с тем приходится учитывать, что их практическая профессиональная деятельность проходит, как правило, в чрезвычайных, а порой экстремальных и непредсказуемых ситуациях.

Анализ научно-методической литературы и наши наблюдения свидетельствуют, что в настоящее время возникла необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса по физической культуре курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом текущего уровня их физического состояния, индивидуально-типологических особенностей занимающихся и требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью.

Для выявления эффективных направлений построения учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь нами анализировались программы построения учебно-тренировочного процесса, используемые в работе со студенческой молодежью в различных учреждениях образования. На основании этого курсанты 1 курса учреждения образования «Гомельский инженерный институт Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» были разделены на три экспериментальные группы, построение учебно-тренировочного процесса в которых носило разнонаправленный характер. В группе «А» (сформированной из курсантов первого взвода,  $n = 23$ ), преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса (более 80 % времени) составляла комплексная физическая подготовка. В группе «Б» (курсанты второго взвода,  $n = 27$ ) использовалась преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса (70 % времени) на «подтягивание» индивидуальных отстающих физических качеств и формирование отдельных технических умений и навыков курсантов. В группе «В» (курсанты третьего взвода,  $n = 25$ ) при планировании учебно-тренировочного процесса использовалась преимущественная направленность на совершенствование индивидуальных ведущих физических качеств (25 % времени) и целостное выполнение дисциплин пожарно-спасательного двоеборья (50 % времени).

Перед началом эксперимента для каждого курсанта были определены отклонения от средних значений исследуемых показателей, что позволило установить ведущие и отстающие физические качества. По окончании педагогического эксперимента в качестве критерия эффективности учебно-тренировочного процесса использовалась динамика результатов курсантов в профессиональной двигательной подготовке за экспериментальный период, представленная в таблице.

Таблица – Динамика исследуемых показателей курсантов по влиянием учебно-тренировочных занятий различной направленности в группах «А», «Б» и «В» за период педагогического эксперимента

Показатели	Исходные ( $X \pm \delta$ )	Конечные ( $X \pm \delta$ )	Достоверность различий	
			t	P
Группа «А»				
Физическая подготовленность (баллы)	21,35±3,27	33,31±3,52	2,49	< 0,05
Ведущие двигательные способности (баллы)	12,95±0,94	16,04±0,97	2,29	< 0,05
Отстающие двигательные способности (баллы)	6,37±0,73	9,23±0,82	2,60	< 0,05
Техническая подготовленность (с)	9,51±0,19	9,21±0,21	1,05	> 0,05
Сумма результатов пожарно-спасательного двоеборья (с)	46,27±0,74	44,47±0,87	1,57	> 0,05
Группа «Б»				
Физическая подготовленность (баллы)	20,97±3,41	30,28±3,67	1,86	> 0,05
Ведущие двигательные способности (баллы)	12,73±0,91	14,17±0,93	1,11	> 0,05
Отстающие двигательные способности (баллы)	6,24±0,78	10,27±0,87	3,44	< 0,01
Техническая подготовленность (с)	9,84±0,20	9,29±0,17	2,09	< 0,05
Сумма результатов пожарно-спасательного двоеборья	46,01±0,79	43,59±0,85	2,08	< 0,05
Группа «В»				
Физическая подготовленность (баллы)	22,41±3,54	34,78±3,71	2,41	< 0,05
Ведущие двигательные способности (баллы)	12,84±0,96	16,11±0,99	2,37	< 0,05
Отстающие двигательные способности (баллы)	6,21±0,79	9,38±0,82	2,78	< 0,01
Техническая подготовленность (с)	9,96±0,22	9,21±0,17	2,69	< 0,01
Сумма результатов пожарно-спасательного двоеборья	46,88±0,73	43,63±0,62	3,39	< 0,01

Как было установлено в ходе проведения педагогического эксперимента, наибольшие темпы прироста в показателе «Физическая подготовленность» были выявлены в группе «В» (прирост составил 12,37 балла). При этом в группах «А» и «Б» прирост в анализируемом показателе составил, соответственно, 11,96 балла и 9,31 балл, статистически значимой достоверность различий при этом оказалась лишь в группах «А» и «В» (при  $P < 0,05$ ).



В группе ведущих двигательных способностей наибольший прирост (на 3,27 балла) был отмечен также в группе «В», на втором месте находятся курсанты группы «А» – 3,09 балл (при этом достоверность различий в обеих группах  $P < 0,05$ ). В группе «Б» за период эксперимента темпы прироста составили лишь 1,44 балла, являясь при этом статистически недостоверными (при  $P > 0,05$ ).

Результаты анализа по группе отстающих двигательных качеств выявили следующие темпы прироста: на 4,03 балла был отмечен прирост в группе «Б»; на 3,17 балла – в группе «В» и на 2,86 балла – в группе «А». Достоверность различий при этом составила  $P < 0,01$  в группах «Б» и «В», и  $P < 0,05$  в группе «А».

Суммарный показатель уровня технической подготовленности за период эксперимента по темпам прироста был наиболее высоким в группе «В» (0,75 с, при  $t=2,69$ ,  $P < 0,05$ ). В остальных группах прирост уровня технической подготовленности был более низким: в группе «Б» он составил 0,55 с, при  $t=2,09$ ,  $P < 0,05$ ; в группе «А» – 0,3 с, при  $t=1,05$ ,  $P > 0,05$ .

Можно также подчеркнуть, что наибольший среднегодовой прирост по общей сумме результатов пожарно-спасательного двоеборья был выявлен также в группе «В», использующей преимущественную направленность на совершенствование ведущих физических качеств и целостное выполнение дисциплин пожарно-спасательного двоеборья, и составил 3,25 с, при достоверности различий  $t=3,39$ ,  $P < 0,01$ . Прирост на 2,42 с, при  $t=2,08$ ,  $P < 0,05$ , был отмечен в группе «Б», использующей преимущественную направленность подготовки на подтягивание отстающих физических качеств. И наименьший годовой прирост по сумме результатов пожарно-спасательного двоеборья был зарегистрирован в группе «А», которая использовала комплексную направленность учебно-тренировочного процесса – 1,8 с, при  $t=1,57$ ,  $P < 0,05$ ).

Таким образом, проведенные исследования влияния занятий различной направленности при построении учебно-тренировочного процесса по физической культуре курсантов инженерных институтов МЧС выявили, что наиболее эффективной является физическая подготовка с преимущественной направленностью на совершенствование индивидуальных ведущих физических качеств и акцентом на целостное выполнение дисциплин пожарно-спасательного двоеборья.

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Н.Н. Колесникова*

*УО «Полесский государственный университет»*

Требования, предъявляемые обществом к физическому состоянию детей, обуславливают необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания в учреждениях общего среднего образования посредством создания таких условий, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью. Тем не менее, педагогические воздействия, направленные на решение задач физического воспитания школьников не всегда являются эффективными.

Так, физическая работоспособность школьников девяти - десяти лет, по мнению специалистов, не соответствует возрастным нормам, в связи с чем необходим поиск новых средств и методов, позволяющих в значительной степени решить существенные проблемы. Одним из таких средств являются, на наш взгляд, игры на местности.

Тем не менее, данных, позволяющих оценить эффективность использования подвижных игр на местности как средства повышения уровня физической работоспособности учащихся младших классов учреждений общего среднего образования крайне недостаточно, что и определяет актуальность нашего исследования.

Оценивая физическую работоспособность детей девяти – десяти лет в начале экспериментального периода, мы выяснили, что средний показатель участников эксперимента равен 350,5 килограммометрам в минуту (350 кгм/мин в экспериментальной и 351 кгм/мин в контрольной группах).

Таблица 1. – Показатели физической работоспособности школьников девяти – десяти лет до эксперимента,  $M \pm m$

Группа	Количество	Показатели, кгм/мин.		
		девочки	мальчики	Средний показатель
Экспериментальная	n=20	320±2,1	380±2,6	350±2,9
Контрольная	n=20	320±2,1	382±2,6	351±2,9
Достоверность различий		P>0,05	P>0,05	P>0,05

Анализ полученных показателей указывает на недостаточный уровень физической работоспособности испытуемых согласно данным, представленным в возрастных оценочных таблицах, исходя из которых достаточной можно считать работоспособность, равную 370 кгм/мин в девять и 420 кгм/мин в десять лет у мальчиков; 310 кгм/мин в девять и 340 кгм/мин в десять лет у девочек (приложение 2). Достоверных различий в показателях физической работоспособности детей, посещающих контрольную и экспериментальную группы не зарегистрировано ( $P > 0,05$ )

В ходе исследования установлено, что представительство игр на местности в физкультурно-оздоровительной работе школ крайне незначительно. Они изредка организуются во время внеурочных физкультурных мероприятий, организованных выходов на природу в осеннее и весеннее время года. Вместе с тем, этот вид физических упражнений, по нашему мнению, должен быть значительно более полно представлен в системе физического воспитания младших школьников. Исходя из этого, в соответствии с рекомендациями специалистов, было разработано содержание занятий кружка подвижных игр и организована его работа. В ходе проведения занятий решались такие задачи как:

- повышение уровня физической работоспособности школьников за счет всестороннего воздействия игровыми физическими упражнениями и естественными силами природы;
- совершенствование естественных (жизненно важных) видов движений и обогащение двигательного опыта, благодаря овладению простейшими игровыми упражнениями прикладного характера, двигательными заданиями на ориентировку в пространстве;
- развитие основных физических качеств с акцентом на общую выносливость, способствующую повышению уровня физической работоспособности;
- развитие познавательных психических процессов и расширение объема знаний, благодаря активному включению ребенка в познание окружающего мира;
- формирование межличностных, в частности, дружеских отношений, а также

индивидуальных свойств личности младших школьников за счет их взаимодействия в ходе игровой деятельности.

В качестве экспериментальной (Э) и в контрольной (К) групп были определены учащиеся четвертых классов (n=30), которые изъявили желание посещать кружок подвижных игр. Занятия кружка проходили два раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 60 минут. Дети, составившие контрольную группу (n=15), на протяжении всех занятий занимались собственно подвижными играми, соответствующими возрасту и способствующие развитию физических качеств испытуемых. Содержание занятий экспериментальной группы (n=15) составили игры на местности, также отвечающие вышеуказанным характеристикам.

Содержание работы включало в себя различные виды подготовки: теоретическую, топографическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую (таблица 1).

Таблица 2. – Краткое содержание программного материала по видам подготовки

Виды подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о играх на местности как о средстве оздоровления и познания мира. Формирование знаний о личной гигиене и предотвращении опасностей в процессе игровой деятельности. Формирование знаний о бережном отношении к природе.
Топографическая подготовка	Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами отражающие реальное пространство. Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.
Общая физическая подготовка	Совершенствование естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.
Техническая подготовка	Овладение техникой движений, используемых в играх на местности. Рациональное преодоление естественных препятствий.
Тактическая подготовка	Выбор варианта достижения игровой цели. Формирование умений распределять силы в игре.
Психологическая подготовка	Формирование личностных качеств посредством моделирования разнообразные педагогических ситуаций.

В основу цикличности построения занятий кружка был положен принцип максимального использования благоприятных в погодном отношении дней.

С целью корректирования поведения школьников во время игр на местности нами соблюдались следующие правила: беспрекословно подчиняться руководителю, без разрешения не рвать растения и ягоды, не оставлять в беде товарища, всегда приходить ему на выручку, помогать слабому.

При планировании занятий кружка учитывались особенности усвоения познавательного материала младшими школьниками. Планируя учебный материал, мы опирались на исследования специалистов, которые экспериментально установили, что при однотипной физической активности, ее показатели снижаются в пределах 18–32 %. Кроме того, большое разнообразие учебного материала на занятиях с младшими школьниками объясняется необходимостью создания широкого фонда разнообразных

движений, на основе которого могут быстрее формироваться более сложные двигательные действия.

Сравнительный анализ результатов физической работоспособности детей контрольной и экспериментальной групп, полученных при повторном обследовании, указывает на более существенные ( $P < 0,01$ ) достоверные приросты ее показателей у школьников, занимавшихся играми на местности по отношению к их сверстникам из контрольной группы (таблица 2).

Таблица 3. – Динамика показателей физической работоспособности школьников девяти – десяти лет за период эксперимента,  $M \pm m$

Группа	Период обследования	Показатели, кгм/мин.
Экспериментальная	До эксперимента	350±2,9
	После эксперимента	375±3,3
Достоверность различий		$P < 0,001$
Контрольная	До эксперимента	351±2,9
	После эксперимента	360±3,1
Достоверность различий		$P < 0,05$
Достоверность различий Э-К		$P < 0,01$

В начале эксперимента этот показатель в экспериментальной группе был равен 350 кгм/мин, к его окончанию увеличился до 375 кгм/мин, то есть стал лучше на 25 кгм/мин ( $P < 0,001$ ). В контрольной группе прирост физической работоспособности составил 9 кгм/мин (ее показатели возросли с 351 кгм/мин до 360 кгм/мин) ( $P < 0,05$ ).

Это указывает на целесообразность использования игр на местностях целью улучшения показателей физической работоспособности у школьников девяти – десяти лет.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**

*Ю.Н. Колесникова, Н.Л. Богданович*

*ГБДОУ детский сад № 25 Калининского района г. Санкт-Петербурга  
УО «Полесский государственный университет»*

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность (ДА) можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания, физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности, спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой и в сумме составляют объем суточной двигательной активности (СДА) [1].

Сравнивая показатели суточной двигательной активности детей пяти-шести лет, имеющих нормальное зрение и нарушения зрительной функции, мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительный анализ показателей суточной двигательной активности детей пяти-шести лет с нормальным зрением и с нарушением зрительной функции

Возраст	Количество движений		Достоверность различий
	Дети с нормальным зрением	Дети с нарушениями зрительной функции	
5–6 лет	16524,5	15035	P<0,01

Установлено, что дошкольники, имеющие хорошее зрение, совершают в сутки на 1489 локомоций больше, чем их сверстники с нарушениями зрительной функции (P<0,01).

Оптимальное физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка достигается при двигательной активности в 5 лет – 15–16 тысяч, в 6 и 7 лет – 17–18 тысяч движений соответственно. Исходя из этого, можно утверждать, что суточная двигательная активность дошкольников, имеющих нормальное зрение, соответствует возрастной норме, тогда как количество локомоций, выполняемых за сутки их сверстниками, имеющими нарушения в работе зрительного анализатора, недостаточно для оптимального функционирования и развития детского организма.

В ходе исследования установлено, что разнополые дети, посещающие старшую группу детского сада, имеющие нормальное зрение выполняют в сутки от 12000 до 20440 локомоций. Мальчики совершают в среднем 16587 движений в сутки, девочки – 16462 локомоций.

Разброс показателей суточной двигательной активности детей старшей группы с патологией органов зрения составил от 10892 до 19060 движений. Средний показатель у пяти-шестилетних дошкольников равняется 15500 локомоциям, у дошкольниц – 14570 движениям в сутки.

Различия в показателях СДА как мальчиков так и девочек без зрительной патологии по сравнению с детьми, имеющими таковую достоверны (P<0,05).

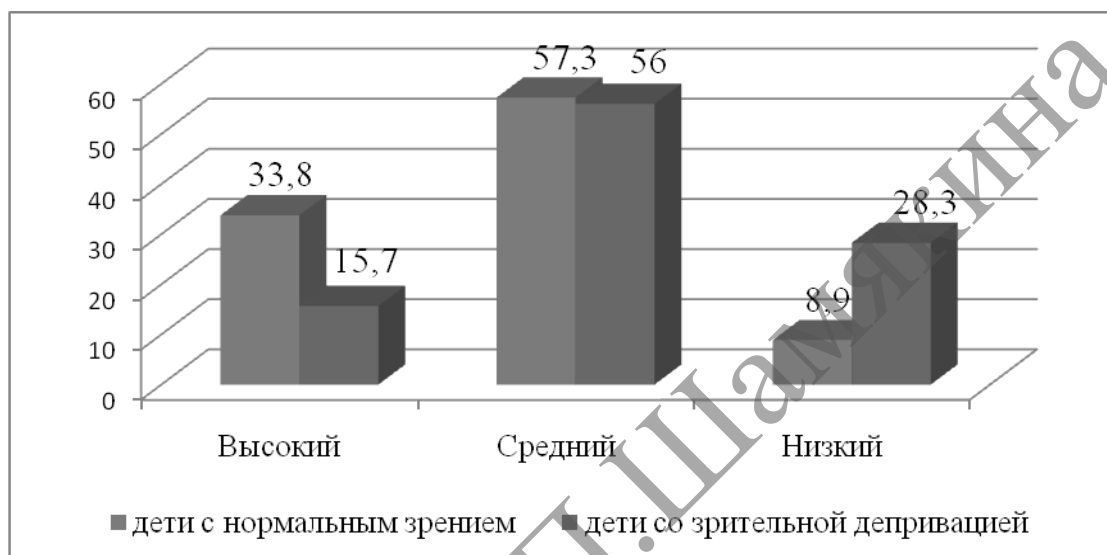
При этом слабовидящие мальчики достоверно опережают своих сверстниц (P<0,05). Тогда как различий между нормально видящими мальчиками и девочками не зарегистрировано (P>0,05) (таблица 2).

Таблица 2. – Сравнительный анализ показателей суточной двигательной активности, детей разного пола, имеющих нормальное зрение и нарушение зрительной функции

Контингент	Показатели двигательной активности, к-во движений М±м		Достоверность различий
	Мальчики	Девочки	
Дети с нормальным зрением	16587±83,9	16462±87,3	P>0,05
Дети со зрительной дисфункцией	15500±67,65	14570±67,40	P<0,05
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	

Также нами были определены уровни двигательной активности дошкольников пяти-шести лет. При этом мы следовали критериям, предложенным Руновой М.А., которая выделяет три уровня ДА: высокий, средний и низкий.

Оценивая уровень ДА испытуемых, мы выявили, что у 33,8% детей, не имеющих зрительных нарушений, этот показатель соответствует высокому уровню; у 57,3% – среднему уровню и у 8,9% – низкому уровню двигательной активности. Дети с нарушением зрительного восприятия имеют высокий уровень двигательной активности в 28,3% случаев; средний уровень отмечается у 56%, низкий – у 15,7% из них (рисунок 1).



**Рисунок 1. – Уровни двигательной активности дошкольников пяти-шести лет, с нормальным зрением и со зрительной дисфункцией, %**

Несомненный интерес представляла для нас двигательная активность детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

С этой целью были определены интенсивность и количество движений, выполняемых дошкольниками пяти-шести лет в ходе физкультурного занятия в спортивном зале и в ходе физкультурного занятия, проводимого на спортивной площадке, продолжительность которых составляла 25 минут.

Установлено, что в течение физкультурного занятия, проводимого в физкультурном зале, старшие дошкольники с нормальным зрением выполняют в среднем 1740 движений; у дошкольников с нарушениями зрительной функции этот результат равен 1591 движению ( $P < 0,05$ ). Интенсивность двигательной активности при этом составляет 68 движений в минуту у нормальнозрящих детей и 55 движений в минуту у слабовидящих ( $P < 0,05$ ) (таблица 3).

**Таблица 3. – Средние показатели двигательной активности детей пяти-шести лет на физкультурном занятии в спортивном зале**

Показатели		
Контингент	Интенсивность, движ/мин	Количество движений
Дети с нормальным зрением	68	1740±53,9
Дети с патологией органов зрения	55	1591±79,1
Достоверность различий	$P < 0,05$	$P < 0,05$

В детских дошкольных учреждениях одно из трех физкультурных занятий в неделю планируется и проводится на спортивной площадке, оснащенной как стандартным, так и нестандартным оборудованием. Перенос занятия в условия спортивного зала возможен лишь в случае неблагоприятных погодных условий.

Мы определили, что в процессе физкультурного занятия, проводимого на спортивной площадке, дети с нормальным зрением выполняют в среднем 2675 движений; а дошкольники с патологией органов зрения – 2350 движений ( $P < 0,05$ ). Интенсивность двигательной активности при этом составляет 107 движения в минуту у нормальнозрящих детей и 102 движения в минуту у слабовидящих детей ( $P < 0,05$ ) (таблица 4).

Таблица 4. – Средние показатели двигательной активности детей пяти-шести лет в ходе физкультурного занятия на спортивной площадке

Показатели		
Контингент	Интенсивность, движ/мин	Количество движений
Дети с нормальным зрением	107	2675±82,0
Дети с патологией органов зрения	84	2350±43,7
Достоверность различий	$P < 0,05$	$P < 0,05$

Вышеуказанные различия, на наш взгляд, могут быть объяснены наличием двигательных ограничений, связанных со зрительной дисфункцией, рекомендуемых офтальмологами и соблюдаемых во время физкультурных занятий.

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ

*В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем во многих видах спорта возраст от 7 до 14 лет, осуществляется в основном общая силовая подготовка. Ее цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех мышечных групп. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные, как с общим, так и локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Основным методом развития силы с юными спортсменами в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе с отягощением малого и среднего веса.

В особенностях подготовки юных спортсменов при развитии силовых способностей используются упражнения как в динамическом, так и в изометрическом режиме. Метод максимальных усилий следует применять очень осторожно, а сами усилия должны быть кратковременными.

Силовая подготовка юных борцов среднего возраста постепенно (по сравнению с младшим возрастом) усложняется. Повышается роль специальной силовой подготовки. Усложняется структура и содержание силовых упражнений, а также условия их выполнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это

упражнение сходно по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также существуют упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. В этот период в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями, другими отягощениями при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Основными методами развития мышечной силы у борцов 12–13 лет являются:

1. Метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий);

2. Метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий);

3. Метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрический усилий).

Метод максимальных усилий предполагает повторный подъем отягощений весом 90–95 % от максимального. Количество повторений в одном подходе 1–2 раза, отдых между подходами 4–8 мин. должен обеспечить полное восстановление. Силовые упражнения выполняются в несколько серий. Общий объем нагрузки небольшой. Данный метод содействует совершенствованию внутри- и межмышечной координации, за счет которой происходит рост силы. Однако кратковременность работы не позволяет широко развернуться обменному процессу, а это ограничивает рост мышечной массы.

Суть метода динамических усилий состоит в повторном повторении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 6–8 и более раз. Упражнения выполняются в несколько серий и с отдыхом между ними 5–8 мин. Основное внимание обращается на скорость выполнения движений, а все отягощения подбираются таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью, и не было искажений техники движений. Этот метод в основном способствует развитию скоростной силы.

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрическом упражнении сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4–6 секунд по 3–5 раз, с отдыхом между ними 30–60 секунд. Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения (например, удержание «на мосту»). Обычно их включают в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8–10 недель, по 10–12 минут в каждом занятии. На первом этапе применения изометрического метода (1–2 месяца) продолжительность упражнения не должна быть более 3–5 секунд. Комплекс может включать 6–9 упражнений (по 2–3 для мышц рук, ног, туловища). В последующие 4–6 месяцев увеличивается и количество (9–12) и продолжительность (5–6 секунд) каждого упражнения. Через 6–8 месяцев увеличивается до 2–3 количество напряжений в каждом упражнении. Выраженный прирост мышечной силы при использовании подобного метода наблюдается уже в первые месяцы тренировки, через 6–14 недель он составляет у отдельных борцов 8–30 %.

Полученные данные свидетельствуют, что у подростков 12–13 лет существенно увеличивается производительность организмов энергообразования. Наряду с этим наблюдается улучшение сократительных свойств скелетных мышц и увеличение максимальной мощности выполняемой работы.

Эти возрастные особенности позволяют учащимся данного возраста успешно



справляться с упражнениями силового и скоростно-силового характера, что предполагает более активное включение этих упражнений в содержание уроков физической культуры и тренировочных занятий. Однако время выполнения скоростно-силовых и силовых упражнений должно быть непродолжительным и строго ограниченным.

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

Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

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

На первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки. На последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнивать результаты с исходными.

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. Например, занятие проводится по методу экстенсивного интервального упражнения: на каждой «станции» упражнение продолжается 30 секунд, затем перерыв 30 секунд. Индивидуальная дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по формуле: МТ: 2.1, 2, 3. Это означает, что в каждом тренировочном круге выполняют половину (50 %) нагрузки максимального теста, а круг проходят три раза.

Для учета достижений в круговой тренировке на каждого юного спортсмена должна быть заведена карточка достижений. В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели.

Количество занятий с силовой направленностью зависит от ряда факторов, и в первую очередь, таких, как физическая подготовленность. Экспериментально доказано, что трехразовые занятия в неделю дают наибольший эффект в круговой тренировке. Эти рекомендации относятся к силовым упражнениям общего воздействия, т.к. работоспособность в наиболее мощных мышечных группах восстанавливается относительно медленно.

У юных спортсменов имеются большие возможности для совершенствования специальных скоростно-силовых способностей. Для совершенствования специальной силовой подготовленности юных борцов целесообразно:

1. Во-первых, совершенствовать взрывные способности отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении атакующих действий;
2. Во-вторых, повышать взрывную силу в отдельных фазах атакующих действий;
3. В-третьих, совершенствовать силу и скорость технических действий в целом.

В практическом отношении важно обстоятельство, что прирост силы после значительных силовых нагрузок несколько как бы отставлен по времени. Например,

интенсивный прирост силовых и скоростных характеристик движений отмечался через 20 дней после упражнений со значительными отягощениями, прирост скоростно-силовых показателей после 10-дневного отдыха, а рост силы при использовании изометрических упражнений отмечался сразу после их завершения.

Таким образом, применение эффективных средств и методов развития силы в учебно-тренировочных занятиях будет способствовать, укреплению мышц, на которые приходится основная нагрузка при выполнении соревновательного упражнения, что в свою очередь, повысит успех выступления в спортивных соревнованиях. Следует также отметить, что, хорошая силовая подготовка является серьезной профилактикой травматизма в спортивной борьбе.

#### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: «Физическая культура и спорт», 1980. – 337 с.
2. Дахновский, В.С. Некоторые методы повышения работоспособности борцов / В. С. Дахновский, С.С. Лещенко, Ю.В. Жильцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1980. – С. 40–41.
3. Киракосян, О.Е. Контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности борцов / О.Е. Киракосян // Теория и практика физической культуры – 1982. – №10. – С. 46–48.
4. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 280с.
5. Мартыанов, В.А. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами / В.А. Мартыанов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1984. – С. 50 – 53.
6. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
7. Пугачев, В.И. Методы повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И. Пугачев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1982. – С. 47–48.
8. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – М. Физкультура и спорт. 1972 г.
9. Юшков, В.Д. Методы повторных усилий для развития силовых способностей / В.Д. Юшков // Теория и практика физической культуры. – М.: «Физическая культура и спорт». – 2000. – № 5 – С. 15–16.

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Р. И. Купчинов*

*УО «Минский государственный лингвистический университет»*

Важнейшим фактором повышения уровня психофизического состояния занимающихся физическим воспитанием является система использования двигательной нагрузки.

Один из основоположников теории физической культуры профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними

разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных, особенно игровых, моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физическим воспитанием (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Система организованной двигательной подготовки в первую очередь должна быть направлена на эффективное проведение учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

Многочисленными исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–130 уд/мин и реже, или увеличение ЧСС на 25–30 % относительно ЧСС в покое, а также проведение учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию с энергозатратами за одно занятие (80-90 мин) в пределах 250-300 ккал, является неэффективным или малополезным. Указанные двигательные нагрузки не приводят к повышению уровня психофизического состояния и прежде всего функциональных возможностей, сколько их не повторять.

*Двигательная нагрузка* – это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельностью или физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

Основой роста уровня психофизического состояния здоровья являются тренирующий эффект занятий и адаптация организма занимающегося к нагрузке. Характер и величина этого роста зависят от трех причин: применяемых средств; применяемых нагрузок (объем, интенсивность); уровня двигательной подготовленности.

Физическое воспитание дает формирующий эффект для полноценного здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К.Д. Ушинский отмечал, «... что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой».

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма, как основу для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80–90 мин) для девушек 600–700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте

сердечных сокращений (ЧСС) 100–120 уд/мин, или 110–125 ккал, 50 % – при 130–160 уд/мин, или 330–385 ккал, 20 % – при 160–180 уд/мин, или 160–190 ккал. У юношей 720–840 ккал соответственно: 215–250 ккал, 360–420 ккал, 145–170 ккал.

Различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психофизические способности занимающихся.

Было бы неправильным сводить использование физическое воспитание только к повышению уровня отдельных двигательных способностей. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психофизических способностей, черт и свойств личности.

Установлено, что в среднем двигательная активность школьников и учащейся молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000–11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3000–4000 шагов, а в каникулярный период – 14 000–19 000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди школьников и учащейся молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а женщины 6–10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6–8 часов мужчинам и 5–7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия учащимися физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.).

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3–1,8 часа в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 минут игры в баскетбол. В качестве компонента не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовый режим 120–140 уд/мин).

## КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В.С. Макеева, А.М. Дубровская*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи  
и туризма (ГЦОЛИФК)  
Московский государственный областной университет*

Анализ литературных источников показал, что доминирующими социально-экономическими и социально-политическими факторами, обуславливающими конфликтогенность, являются жилищные, медицинские, производственные, образовательные, семейные, досуговые проблемы. Эти факторы, соответственно требуют их обязательного учета в рамках управленческих воздействий в процессе школьного обучения, которые чаще всего у учащихся связаны с различными нарушениями в эмоционально-волевой сфере [1, 2].

**Цель:** повышение эффективности регулирования эмоционально-волевой сферы и формирования социально одобряемого поведения в обществе у школьников средствами игровой деятельности.

В исследовании предполагалось, что включение подвижных игр в режим учебного дня и использование педагогических приемов, построенных на гуманном отношении между педагогом и обучающимися, будут способствовать коррекции негативного психического состояния детей и развитию их эмоционально-волевой сферы.

Задачи исследования:

1. Разработать программу педагогического сопровождения игровой деятельности для регулирования эмоционально-волевой сферы детей.
2. Экспериментально проверить эффективность программы педагогического сопровождения игровой деятельности учащихся в режиме учебного дня, направленную на регулирование их эмоционально-волевой сферы.

При разработке программы педагогического сопровождения учащихся МАОУ Гимназии «Российская школа» г. Королева с сентября 2017 года по апрель 2018 года применялись методы игровой деятельности и педагогические приемы, позволяющие управлять эмоционально-волевой сферой учащихся для формирования социально одобряемого поведения в обществе. С целью оценки динамики результатов применялся опросник, раскрывающий особенности поведения учащихся в различных ситуациях; использовался метод контролируемого наблюдения, включающий анализ межличностного взаимодействия, общения, с целью выявления динамики свойств и качеств волевой и эмоциональной сфер на основе 5-балльной шкалы.

Комплекс педагогических приемов преследовал цель не только коррекции эмоционально-волевой сферы, но и повышения уровня физической подготовленности. Выбор двигательных заданий и содержание игр строили с учетом наиболее востребованных и необходимых двигательных действий, связанных с общим понятием жизнедеятельность. Исходя из этого, сюжет игры заимствовался из окружающей действительности и образно отражал ее действия (например, трудовые, бытовые, локомоторные действия) или же специально создавался, исходя из задач текущего, предыдущего или последующих занятий. Кроме того, в программу наряду с общепринятыми методическими приемами, используемыми для освоения учебного материала подвижных игр, таких как «делай так», «делай как я», «не суетись» и пр.,

использовались следующие специфические приемы, способствующие снятию возбуждения и воспитанию уравновешенного поведения, в том числе:

- специальное затягивание сигналов к выполнению упражнений, с обращением внимания к спокойному тону при объяснении упражнений и замечаниях;
- переключение внимания на другой вид деятельности с тем, чтобы снизить процесс возбуждения в сериях упражнений, направленных на развитие выносливости с целью акцентирования внимания с нелюбимой работы на другой вид деятельности, который не воспринимается как травмирующий;
- использование счета (посчитать до 50) при разрешении конфликтной ситуации с целью переключения внимания, снятия возбуждения, преобразования негативных эмоций в позитивные;
- включение шутки как приема, способствующего преобразованию негативных эмоций в позитивные;
- опоры на ответственность и дисциплинированность, особенно агрессивных испытуемых с целью направления их действия в положительное русло;
- включение релаксирующей музыки в заключительной и основной части занятия с целью снижения возбуждения;
- умышленное умалчивание недостатков и подчеркивание положительных сторон занимающихся, способствующих снижению тревожности;
- поэтапное разучивание предлагаемых комплексов, заданий для исключения боязни, неуверенности, робости.

Для развития волевых качеств проводили беседы с родителями, отмечая негативный характер в семейных отношениях гиперопеки, неуверенности родителей в стиле воспитания. Нацеливали учащихся на осознание разницы в понятиях «хочу» и «должен», «не хочу, но должен», «хочу, но нельзя» с помощью следующих методических приемов:

- соблюдение обязательных для игровой деятельности ритуалов: приветствия команд, соблюдение правил, конкурирующие задания, основанные на реакции выбора и т. д.
- самоприказ как прием, способствующий преодолению неуверенных действий, путем самовнушения.
- наглядная фиксация результатов, достигнутых в игре в виде приза: вымпела, прикрепление звездочки, кубки команде (игрокам).

В процессе педагогического сопровождения использовали ряд традиционных приемов коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся: опоры на положительное в личности; поощрение за трудолюбие, успех в преодолении неуверенности, за проявление сдержанности; соблюдали правила дидактики «от простого к сложному» при выполнении двигательных заданий и др.

**Результаты и их обсуждение.** Известно, что психологическое напряжение вызывает сдвиги во всех системах организма и чаще всего имеет негативный характер. Это затрудняет общение и, несомненно, влияет на качество освоения учебного материала. Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение в программу педагогического сопровождения несложных подвижных игр и педагогические приемы, воздействующие на положительные стороны личности учащихся, нейтрализуют это состояние (таблица).

Таблица – Характеристика эмоционально-волевых качеств обучающихся на этапах эксперимента (в баллах)

Показатели	этапы обследования	
	исходный	конечный
Уверенность в себе	2.2±0.5	4.2±0.3
Отсутствие эмоционального напряжения	2.3±0.6	4.2±0.3
Владение голосом, мимикой, жестами	1.9±0.6	4.4±0.4
Наличие волевых качеств	1.7±0.5	4.3±0.2
Умение правильно объяснить, показать, судить игру	0.9±0.3	3.8±0.6

Так, анализ динамики оценки проявления эмоционально-волевых качеств на этапах эксперимента показал, что они (подвижные игры) ненавязчиво формируют в сознании детей мотивацию к наиболее совершенному освоению и воспроизведению необходимых двигательных действий как обязательной основе достижения самых различных, но уже не условных целей, а встречаемых в повседневной жизнедеятельности.

Анализ полученных результатов показал, что своему воздействию подвижные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития эмоционально-волевой сферы обучающихся. Так к концу эксперимента почти 75 % испытуемых составили группу более уверенных и коммуникативных. Это связано с наличием нескольких одновременно воспринимаемых объектов (объект внимания), с выбором наиболее значимых в данный момент объектов (распределение внимания), с большими психофизическими напряжениями (интенсивность внимания), с постоянной сменой ситуаций, а, следовательно, объектов восприятия (переключения внимания).

К концу учебного года две трети обучающихся отличала раскрепощенность в поведении, свобода суждений, они стали более спокойны, уверены и уравновешены, имеют опыт владения коммуникативными и двигательными навыками в реальной сознательной деятельности, вызывающей психические и эмоциональные реакции различной направленности.

#### **Выводы.**

1. Среди социальных проблем в образовании и досуге учащихся в появлении конфликтных ситуаций наибольшую роль играет низкий уровень двигательной активности, неумение организовать собственный отдых, отсутствие опыта взаимодействия. Внутренними причинами появления нервно-психического напряжения являются страхи, которые могут быть связаны с природой самого человека (таким родился!) или с его прошлым (с пережитыми драматическими событиями и негативными взаимоотношениями с другими людьми).

2. Специально организованное педагогическое сопровождение игровой деятельности способствуют снижению нервно-психического напряжения, формированию эмоционально-волевых качеств учащихся.

Подвижные игры является важным фактором овладения учащимися определенными социальными и физическими навыками, формируют мотивационную установку на социальную активность, развивают физические кондиции, формируют важные психологические качества уверенности во взаимодействиях с другими; способствуют эффективному поведению в различных жизненных ситуациях, учат самодисциплине, умению руководить, подчинять личные интересы общественным, критически относиться к себе и своим поступкам, находить выход из проблемных ситуаций без ущерба для здоровья.

## Литература

1. Жуков, М.Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М.Н. Жуков; ВНИИФК. – М., 2005. – 47 с.
2. Макеева, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях / В.С. Макеев, М.А. Соломченко. – М.: Физическая культура. – 2012. – 288 с.

## ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*М.И.Масло, И.М.Масло*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, способствует их полноценному физическому развитию, своевременному формированию двигательных умений и навыков. Дошкольный период играет большую роль в процессе становления личности ребенка. В дошкольных учреждениях необходимо создавать систему физического воспитания, основной задачей которой стало бы оздоровление детей с использованием арсенала средств и методов физической культуры физио- и фитотерапии при учете индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Важным фактором, определяющим эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, является диагностика, которая позволяет оценить исходное физическое состояние ребёнка. На основе анализа результатов диагностики планируется физкультурно-оздоровительная работа в детском саду и контролируется ее эффективность.

Для оценки состояния здоровья детей дошкольного возраста используют следующие критерии и факторы: наличие или отсутствие заболеваний; функциональное состояние основных систем организма; степень сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям; уровень физического и нервно-психологического развития, а также степень его гармоничности.

Наличие или отсутствие заболеваний у ребенка определяет при осмотре врач-специалист. Степень сопротивляемости организма определяется по количеству острых заболеваний (в том числе обострений хронических болезней) за предыдущий год. Уровень психического развития обычно устанавливает детский психолог, который принимает участие в осмотре.

Комплексная оценка состояния здоровья каждого ребенка определяет группу здоровья. По состоянию здоровья на практике выделяют следующие группы детей:

1. Здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций организма.
2. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также со сниженной сопротивляемостью острым и хроническим заболеваниям.
3. Страдающие хроническими заболеваниями в состоянии компенсации с сохранёнными функциональными возможностями организма.
4. Больные с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма.



5. Больные с хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (как правило, такие дети не посещают детские учреждения общего профиля).

К первой группе здоровья относятся дети с нормальным физическим и психическим развитием, не имеющие психических особенностей развития и функциональных отклонений.

Ко второй группе относятся дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но которые имеют некоторые функциональные отклонения. Сюда попадают дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии, со значительным дефицитом массы тела, а также часто болеющие (четыре раза и более в год).

В третью и четвертую группы здоровья определяют детей в зависимости от степени выраженности патологического процесса с учетом функциональных возможностей организма.

Большое значение на практике имеет формирование второй группы здоровья. Дети, отнесенные к этой группе, нуждаются в оздоровительных мероприятиях, так как их функциональные возможности снижены. При отсутствии своевременного врачебного контроля и адекватных лечебно-оздоровительных мероприятий такие функциональные отклонения могут перейти в хроническую форму. В медицинской практике врач определяет группу здоровья для каждого ребенка. В сентябре медсестра вместе с воспитателем дошкольного учреждения анализируют количество часто болеющих детей (ЧБД), эпизодически болеющих (ЭБ) и здоровых (ЗД) за прошлый год. К группе ЧБД относятся дети, которые перенесли респираторно-вирусную инфекцию четыре и более раза в год; к группе ЗД – дети, ни разу не болевшие респираторно-вирусными инфекциями в течение года, к группе ЭБ – дети, которые болели 1–3 раза в год.

Воспитатели и руководители физического воспитания дошкольных учреждений должны учитывать быстрый рост и развитие ребёнка. Созревание морфологических и функциональных структур определяет высокую пластичность организма ребёнка, который очень чувствителен как к положительным, так и к отрицательным воздействиям окружающей среды.

Для оценки физического развития детей используют метод антропометрических измерений: определяют длину тела (рост), массу тела (вес) и окружность грудной клетки (ОГК) – морфологические признаки; жизненную емкость легких (ЖЕЛ), экскурсию грудной клетки (ЭГК), мышечную силу рук – функциональные признаки; состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, стопы, положение головы и плечевого пояса, развитие мускулатуры); степень ожирения – самотоскопические признаки.

При изучении физического развития исследуют не только морфологические и функциональные свойства организма, но и уровень биологического развития ребёнка: формирование зубов, моторики, речи и процесс роста.

По результатам диагностики физического развития определяют группы детей с гармоническим физическим развитием и с отклонениями в нем. Уровень и степень гармоничности физического развития определяют с помощью антропометрических измерений, опираясь на региональные стандарты физического развития. Достигнутый уровень физического развития устанавливают путем сравнения со средними показателями биологического развития для данного возраста, а степень гармоничности – с использованием оценочной таблицы.

Дети с гармоническим физическим развитием имеют правильную осанку, у них пропорциональные соотношения роста, веса, окружности грудной клетки и соответствующие возрастным нормам функциональные показатели.

Диагностика физической подготовленности проводится в сентябре и в мае руководителем физического воспитания совместно с воспитателем и медицинским персоналом детского сада: оценивается сформированность навыков основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) и уровень развития физических качеств.

Лучше всего проводить исследования на занятиях по физической культуре после легкой разминки. Дети, которые в момент обследования не посещали детский сад, проходят тестирование в свободное время индивидуально. Все полученные показатели заносятся в индивидуальную карту здоровья, физического развития и физической подготовленности. Такую карту заводят при поступлении ребёнка в детский сад. На основании диагностики индивидуальных карт детей составляется групповая диагностическая карта, которая позволяет руководителю физического воспитания и воспитателю определять основные направления работы по физическому воспитанию на новый год, планировать годовой перспективный план работы с детьми, а также оценивать результаты своей работы и коллектива дошкольного учреждения в целом.

#### **Литература**

1. Нарский, Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Г.И. Нарский, И.М. Масло. – Минск: Польша, 2002. – 176 с.

2. Лескова, Г.П. Влияние оценки воспитателя на физкультурном занятии на усвоение движений детьми / Г.П. Лескова // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М., 1982. – С. 104 – 108.

3. Основы диагностики и коррекции в процессе физического воспитания: методические рекомендации для студентов факультета дошкольного воспитания. – Могилёв, 1993.

4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М., 1986.

5. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов / М.А. Рунова – М., 2000.

6. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д, 1999.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*В.И. Метлушко, В.А. Конопацкий*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Силовая подготовка в пауэрлифтинге является определяющей в общей системе тренировки спортсменов. Без высоких показателей развития силы ног, рук, спины и туловища невозможно добиться высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге [1, 2].

Анализ научно-методической литературы по пауэрлифтингу показывает, что рост достижений обусловлен, в первую очередь, совершенствованием методики развития силы. В частности, быстрота развития силы определяется величиной применяемого отягощения, числом повторений за подход и оптимальным количеством подходов.

Традиционно совершенствование методики развития силы шло в основном по пути увеличения веса отягощения, снижения количества повторений за подход и уменьшения подходов в упражнении (А.Д. Ермаков, С.В. Литвиненко, Н.И. Семин, В.С. Филиппев, 1989; Н.И. Заблоцкий, 1991; Н.В. Зимкин, 1979; А.В. Ковалик, 1976; И.С. Кудюков, 1986; А.С. Медведев, 1986 и др.). В настоящее время основу нагрузки составляют динамичные специально-вспомогательные упражнения (Н.П.Лапутин, 1993; А.С. Медведев, Я.А. Якубенко, 1997; А.С. Медведев, 1991; Л.А. Остапенко, 1994; А.В. Паков, 1990; Дж. Уайдер, 1990; Г. Фунтиков, 2001; Б.И. Шейко, 2000 и др.). Однако и сегодня важное значение в тренировке атлета по-прежнему имеют вес поднимаемой штанги и количество подъемов за подход, так как они оказывают существенное влияние на развитие силы и других физических качеств. Между тем, вес поднимаемой штанги и количество повторений за один подход должны подбираться для каждого спортсмена индивидуально, с учетом его возможностей, морфологического строения мышц и тела [2–5].

Сила спортсмена – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Принято различать абсолютное и относительное значение силы мышц в пауэрлифтинге.

Под «абсолютной силой» мышц понимается то максимальное ее значение, которое способны развить мышцы при предельном напряжении. «Относительная сила» – это отношение абсолютной силы к собственному весу спортсмена. При этом показатели относительной силы в разных весовых категориях имеют разное значение. На показатель силы мышц спортсмена влияют многочисленные факторы внешней и внутренней среды: уровень тренированности, эмоциональное состояние, питание, гормоны, фазы дыхания и некоторые другие. Сила также зависит от физиологического поперечника мышц. С увеличением собственного веса, при одинаковом уровне тренированности, абсолютная сила мышц возрастает, а относительная – имеет тенденцию к снижению.

Максимальная сила зависит, с одной стороны, от биомеханических характеристик движения длины плеч – рычагов, возможности включения в работу наиболее крупных мышц, а с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания в работе. Это необходимо учитывать при подготовке атлетов в пауэрлифтинге [2].

Различают три вида режима мышечной деятельности:

1. Динамический, называемый также миометрическим, характерный для динамичной работы, при которой происходят изменения мышечного тонуса и длины мышц, поскольку при сокращении мышцы ее длина уменьшается.

2. Изометрический («изо» – равный) или статический, при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина.

3. Полиометрический – характерный для уступающей работы [7].

В динамических упражнениях максимальное напряжение мышц достигается лишь в отдельные моменты движения, а в статических возможно сохранение напряжения сравнительно длительное время. Однако при использовании лишь статических упражнений сила растет медленнее, и через 6-8 недель они перестают оказывать положительный эффект. Поэтому статические упражнения следует использовать в пауэрлифтинге как вспомогательные.

Статические усилия не рекомендуется применять в первые годы тренировок, т. к. сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Их необходимо включать в тренировочный процесс постепенно, с ростом спортивного мастерства, сначала со средними, а потом с большими и максимальными напряжениями мышц.

Статические напряжения можно выполнять в сочетании с уступающим и преодолевающим режимом мышечной деятельности [2].

Наибольший эффект в увеличении силы наблюдается в том случае, если опускаемый вес равен или превышает (120–140 %) максимальный результат в упражнении с преодолевающей работой мышц. В тренировочном процессе целесообразно применять сочетание уступающей работы с преодолевающей. Целесообразно придерживаться следующего соотношения: упражнения преодолевающего характера – 75 %, уступающего – 15 % и изометрического – 10 % от общего объема нагрузки.

В силовом троеборье существует три метода создания максимальных силовых напряжений [2, 8].

1. Метод повторных усилий или повторного поднимания неопредельного веса до выраженного утомления. В данном случае только при последних подъемах физиологическая картина становится близкой к предельным условиям, поэтому наиболее ценны последние подъемы. Описываемый метод эффективно способствует увеличению мышечной массы, следовательно возрастанию силы у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Метод повторных усилий рекомендуется начинающим спортсменам. Он позволяет избегать травм и обеспечивает постепенное втягивание в процесс больших тренировочных нагрузок. При нем используют упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями.

«Предельный» – 1 раз (количество повторений за подход).

«Околопредельный» – 2–3 раза.

«Большой» – 4–7 раз.

«Умеренно большой» – 8–12 раз.

2. Метод максимальных усилий, применяется тогда, когда для дальнейшего достижения максимального эффекта в приросте силы в тренировочных занятиях необходимо применять все большие отягощения. Поэтому квалифицированные атлеты (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта и т. д.) наряду с первым методом развития силы должны использовать и второй – кратковременные (1–3-кратные) усилия высокой интенсивности. Причем, если атлет собирается переходить в следующую, более тяжелую, весовую категорию, он должен в большей степени использовать первый метод - многократных усилий.

Если же атлет планирует еще долго оставаться в своей категории или перейти в более легкую, то предпочтение следует отдавать второму методу работы – с предельными весами.

В зависимости от величины отягощения рекомендуется количество повторений за подход и оптимальное количество подъемов в упражнениях (см. таблицу).

Таблица – Содержание методики максимальных усилий

Величина веса (%)	Количество повторений	Всего подъемов
70	3–6	18
80	2–4	15
90	1–2	10

3. Поднимание неопредельного веса с максимальной скоростью. Способность развивать большую силу и способность проявлять ее быстро – главная задача спортсмена при поднимании большого веса в пауэрлифтинге. Поэтому необходимо вырабатывать взрывную силу.

Однако полноценность развития силы мышц зависит не только от оптимальной интенсивности силовых напряжений, но и от оптимальной их повторяемости. Следует отметить тот наблюдаемый в практике факт, что при установлении количества подъемов веса в каждом упражнении порой не учитывается, какие мышцы несут нагрузку. Нередки еще случаи, когда тренировочные занятия строятся из упражнений, во многих из которых повторяется работа одних и тех же мышц, во много раз превышающая оптимум нагрузки. Чтобы избежать этого, следует составлять тренировочные комплексы так, чтобы работа мышц не повторялась в других упражнениях.

Полноценные силовые напряжения мышц во всех фазах сокращения можно создать следующими способами:

- а) выполнять упражнения по частям;
- б) применять изометрические силовые напряжения в различных фазах сокращения мышц;
- в) выполнять упражнения из различных исходных положений и из различных положений звеньев тела (вертикального и горизонтального);
- г) выполнять упражнения с большой начальной скоростью (для упражнений увеличивающимся плечом силы);
- д) выполнять упражнения с эспандерами различной упругости (для упражнений, в которых плечо рычага уменьшается).

Таким образом, все вышперечисленные методы и способы развития силы являются частью основных путей повышения силовой подготовки спортсменов в силовом троеборье. Практическое использование научно-обоснованных методов развития силовых качеств, индивидуальных возможностей спортсменов и эффективные применения способов напряжения мышц позволяют улучшить развитие силы, и в конечном итоге – добиться высоких результатов в пауэрлифтинге.

#### Литература

1. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
2. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: учебное пособие / Б.И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.
3. Ермаков, А.Д. Распределение тренировочной нагрузки тяжелоатлетов / А.Д.Ермаков [и др.]. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 75 с.
4. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.
5. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки в пауэрлифтинге: учебное пособие / А.А. Хабаров. – Краснодар, 1997. – 125 с.
6. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: учебное пособие / Б.И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.
7. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция / А.С. Солодков. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 38 с.
8. Лапутин, Н.П. Специальные упражнения тяжелоатлета / Н.П. Лапутин. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 25, 80–81, 108.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

*А.А. Мисюра, Е.П. Врублевский*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»*

Группы продленного дня в учреждении образования открываются для оказания помощи семье в обучении и воспитании учащихся, создания максимально возможных условий для развития личности и ее творческих способностей. Основными задачами деятельности группы продленного дня учреждения образования являются: личностное развитие учащихся; овладение основами гражданского самосознания; физическое развитие; подготовка учащихся к осознанному профессиональному самоопределению, трудовой и общественной деятельности; охрана здоровья учащихся при осуществлении работы во внеучебное время; усвоение основ здорового образа жизни.

Организация групп продленного дня предусматривает реализацию многих целей: развитие личности каждого ребенка; формирование детского интеллекта; целенаправленное развитие у ребенка познавательных психических процессов: внимания, воображения, восприятия, памяти, мышления; раскрытие творческого потенциала каждого ребенка. Не менее значимой целью в работе групп продленного дня выступает сохранение и поддержание физического здоровья учащихся [3, 4]. Следовательно, основными направлениями работы групп продленного дня являются следующие: образовательная, развивающая, воспитательная, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Среди приоритетных направлений по сохранению здоровья детей во время их пребывания в группах продленного дня необходимо отметить соблюдение режима дня и правил личной гигиены; полноценное питание – комплексный обед; изучение основ безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, обязательная часовая прогулка на свежем воздухе с большой двигательной активностью. Особое внимание необходимо уделять различным формам физического воспитания (спортивные праздники, спортивные часы, веселые старты, подвижные игры, физкультминутки) и комплексному использованию оздоровительных мероприятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в группах продленного дня было проведено анкетирование, в котором приняли участие 110 воспитателей групп продленного дня из трех гимназий и восемнадцати средних школ г. Гомеля. По мнению 44 % воспитателей, приоритетным направлением работы в этих группах является развивающая деятельность: занятия музыкой, танцами, рисованием, лепкой и др. Спортивно-оздоровительная деятельность (физкультурные минуты на занятиях, игры в помещении, на прогулках и др.) является приоритетной по мнению 36,7 % опрошенных.

При этом следует отметить, что ввиду повышенной умственной нагрузки учащегося на протяжении учебного дня ключевую роль играет именно физкультурно-оздоровительная деятельность. Она создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций, интеллектуальных способностей учащихся и несомненно влияет на умственное развитие ребенка [6]. Так, физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они представляют особую важность для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать. Составляя недельный план работы, воспитателю необходимо уделить особое внимание и достаточно времени двигательному режиму учащихся и провести ряд мероприятий для восстановления утраченных резервов здоровья ребенка [5].

Ребенок, посещающий группу продленного дня, испытывает недостаток в мероприятиях по укреплению и сохранению здоровья. В практике физического воспитания учащихся фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Так, согласно данных анкетирования, 85,5 % воспитателей отметили, что не имеют специального физкультурного образования и 26,4 % признают недостаточный уровень знаний и методики проведения таких занятий. В дополнительной помощи при проведении спортивно-оздоровительных и общеразвивающих занятий с учащимися групп продленного дня иногда нуждаются 64,5 % воспитателей. Помощь при проведении вышеуказанных занятий 65,5 % респондентов видят в лице учителей-предметников, а 16,4 % согласны привлекать самих учащихся для данного вида деятельности.

Ежедневные занятия в группах продленного дня способствуют активному отдыху, повышению физической и умственной работоспособности, приобщению учащихся к систематическим занятиям, достижению необходимого объема двигательной активности. Они должны включать упражнения, рекомендованные для подвижных перемен с учетом интересов и желаний учащихся. При этом продолжительность занятий должна составлять 45–60 мин. [3].

А.А. Гужаловский рекомендует следующую структуру физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня:

1. Упражнения с преимущественной нагрузкой на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки и др.) – 5–10 мин. [1].
2. Упражнения с преимущественной нагрузкой на верхние конечности (метания, лазания, перелазания и др.) – 5–10 мин.
3. Игры большой и средней подвижности на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания, лазания и др. – 30–35 мин.
4. Игры на внимание – 5 мин.

Физкультурно-оздоровительные занятия для учащихся включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно проводиться воспитателями при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности учащихся.

Существует ряд обстоятельств, которые препятствуют регулярному проведению спортивно-оздоровительных занятий. Так, 11,8 % опрошенных педагогов отмечают отсутствие желания в организации данных мероприятий, а 23,6 % участников анкетирования считают, что у детей отсутствует интерес к подобного рода занятиям и необходимая спортивная одежда (26,4%). Самым главным препятствием, по мнению 52,7 % респондентов, является отсутствие необходимого помещения в школе.

Для устранения вышеназванных обстоятельств 71,8 % воспитателей считают целесообразным разнообразить формы проведения спортивно-оздоровительных занятий. На внедрение интегрированных занятий в режим работы групп продленного дня, согласно 49,1 % опрошенных (39,1 % затрудняются ответить), которые

подчеркивают, что такие занятия могут стать дополнительной возможностью всестороннего развития личности ребенка, разнообразием в досуге учащихся, помощью для воспитателя, а также средством повышения мотивации в посещении группы продленного дня.

Одним из примеров интегрированных занятий является изучение иностранного языка и повышение уровня двигательной активности учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье» [2]. Характерно, что 47,3 % воспитателей признают достаточную актуальность данного примера, а 37,2 % участников опроса затрудняются ответить.

Таким образом, интегрированные и физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня, дифференцированные по задачам и содержанию, благоприятно сказываются на оптимизации учебной деятельности учащихся, содействуют удовлетворению потребности организма в движениях, служат укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию.

При этом следует иметь в виду, что при их разработке методически обоснованное и систематическое использование физических упражнений, с учетом сенситивных периодов, должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такая нагрузка может расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

#### Литература

1. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.А. Гужаловский. – М.: ГЦОЛИФК, 1963. – 25 с.

2. Затоненко, А.А. Методика обучения иноязычному общению младших школьников на основе интеграции дисциплин «Иностранный язык» и «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / А.А. Затоненко, Н.А. Тарасюк. – Курск: учитель, 2017. – 48 с.

3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с.

4. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69–71.

5. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы. [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 25 июля № 137 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.



## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

<sup>1</sup>Н.Н. Ничипорко, <sup>2</sup>Е.Б. Величко

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный университет»

Правильное питание является одним из условий достижения высоких спортивных результатов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Связано это с тем, что питание можно рассматривать как фактор, способствующий удовлетворению потребности спортсмена в энергии, обеспечению процессов роста и развития, а также и адаптации к систематическим физическим нагрузкам. При этом питание должно быть индивидуально подобрано, поскольку несбалансированное питание может оказать отрицательное влияние на спортивные достижения и состояние здоровья занимающихся.

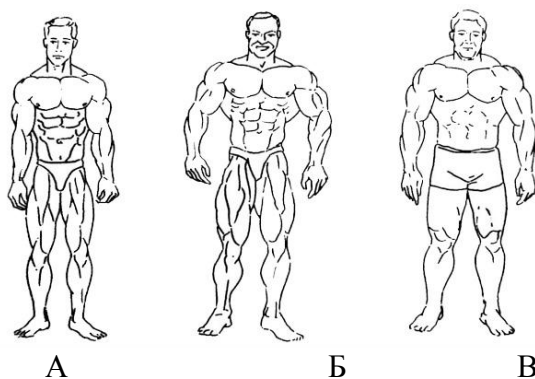
Рацион питания спортсменов будет зависеть от многих факторов, где существенное место будет занимать тип телосложения спортсмена. Тип телосложения человека можно оценить с помощью соматоскопических методов, которые позволяют оценить общую характеристику телосложения по морфологическим признакам обследуемого.

Для разработки рекомендаций по питанию для юношей при занятиях спортом проводился педагогический эксперимент в условиях учебно-тренировочного процесса на базе УО МГПУ им. И.П. Шамякина. В нем приняли участие 22 человека, которые были разделены на группы. При распределении спортсменов учитывался тип телосложения спортсмена.

Для оценки эффективности применяемой нами методики проводились соматоскопическое исследование, которое включало в себя определение типа телосложения спортсмена. Тип соматической конституции определяли по классификации М.В. Черноруцкого (рисунок) с помощью индекса Пинье. Морфотипы включают астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения. Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) отражает связь между окружностью грудной клетки в фазе выдоха (ОГК, см), ростом стоя (Р, см) и массой тела (М, кг):  $ИП = Р - (М + ОГК)$ .

Так, если  $ИП > 30$ , то человек – астеник (астенический тип, худощавое телосложение); если  $30 > ИП > 10$  – нормостеник, (атлетический тип, нормальное телосложение); если  $ИП < 10$  – гиперстеник (пикнический тип, тучное телосложение).

При определении конституционального типа также обращалось внимание на развитие и соотношение таких признаков, как форма спины, грудной клетки, живота, ног, степень развития костной, мышечной и жировой тканей (рисунок).



**А – астеник; Б – нормостеник; В – гиперстеник**  
**Рисунок - Типы телосложения**

Эти три типа конституции характеризуются не только особенностями внешних морфологических признаков, но и функциональных свойств. Для астеников, в отличие от гиперстеников, характерно преобладание продольных размеров над поперечными, конечностей над туловищем, грудной клетки над животом. Сердце и паренхиматозные органы у них относительно малых размеров, легкие удлинены, кишечник короткий, брыжейка длинная, диафрагма расположена низко. Отмечены различия и физиологических показателей: понижено артериальное давление, ускорено капиллярное кровообращение, увеличена жизненная емкость легких, уменьшены секреция и моторика желудка, всасывательная способность кишечника, уменьшены гемоглобин крови, число эритроцитов. Отмечаются гипофункция надпочечников и половых желез и гиперфункция щитовидной железы и гипофиза. Основной обмен повышен, обмен белков, жиров и углеводов ускорен, преобладают процессы диссимиляции; снижено содержание в крови холестерина, мочевой кислоты, сахара, нейтрального жира [2].

Далее участникам эксперимента, согласно делению на группы, была предложена программа питания, разработанная согласно типу телосложения, которая включала следующие элементы:

- соматоскопическое исследование – определение типа телосложения;
- сбор данных о фактическом питании спортсменов (анкетно-опросный метод);
- определение индивидуального режима питания спортсменов;
- разработка программы питания (рисунок 2);
- ведение пищевого дневника;
- оценка (при необходимости коррекция) выбранной системы питания по истечении 3–6 месяцев.

Таким образом, исходя из сказанного выше, можно выделить следующие рекомендации по питанию юношей при занятиях спортом:

- определение типа сложения при помощи соматоскопии;
- консультация с тренером по составлению программы питания;
- сбалансированная диета с качественным потреблением углеводов, протеинов, витаминов и здоровых жиров;
- оптимальный набор пищевых добавок;
- соблюдение 5–6 разового приема пищи;
- ежедневное употребление свежих фруктов и овощей;
- ограничение сладостей и кондитерских изделий;
- употребление оптимального объема воды в сутки;
- умение прислушаться к своему телу.

#### АСТЕНИК

Цель – увеличение массы.

Принимать пищу надо 5–6 раз в день небольшими или средними порциями, но допустимы и более редкие приемы (не менее 3-х).

Углеводы – 50–60 %, (рис, овсянка, фасоль, чечевица, макароны из твердых сортов пшеницы, различные овощи, в том числе и картофель).

Белки – 20–30 % из расчета 3 г на 1 кг собственного веса (нежирные сорта мяса, куриная грудка, индейка, рыба).

Жиры – 20–30 %.

Добавки (поливитамины, углеводные энергетические коктейли).

#### НОРМОСТЕНИК

Цель – поддержание оптимального веса.

Принимать пищу надо 5–6 раз в день небольшими или средними порциями, но допустимы и более редкие приемы (не менее 3-х).

Углеводы – 40–50%, (рис, овсянка, фасоль, чечевица, макароны из твердых сортов пшеницы, различные овощи, в том числе и картофель).

сократить потребление простых углеводов (сахар, конфеты, булки, варенье).

Белки – 30–40 % (мясо, яйца, рыба, бобовые, белковые смеси).

Жиры – 10–20 %.

Добавки (поливитамины, белково-углеводные коктейли).

#### ГИПЕРСТЕНИК

Цель – избавиться от жировых отложений.

Принимать пищу надо 5-6 раз в день малыми порциями.

сократить потребление простых углеводов (сахар, конфеты, булки, варенье)

Углеводы– 30–40 %, во второй половине дня нужно исключить потребление всех углеводов.

Белки – 40–50 % (куриное мясо без кожи, индейка, рыба, нежирное мясо, протеиновые напитки).

Жиры – 10 %.

Кефир, йогурты, молоко, творог с содержанием жира не более 1 %.

**Рисунок 2. – Правила составления программы питания по типу телосложения**

#### **Литература**

1. Харитонов, В.М. Антропология / В.М. Харитонов, А.П. Ожигова, Е.З. Година, М.: ВЛАДОС, 2003. - 271 с.
2. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. – СПб: Гиорд, 2002. – 98 с.
3. Колосова, Е.Г. Основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта. / Е.Г. Колосова, Л.Л. Богомолов; Мин-во образования и науки РФ, Федерал. агентство по образованию, Оренб. гос. пед. ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. – 72 с.
4. Спортивная энциклопедия // [Электронный ресурс]. – 2018.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

*А.М. Полещук*

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»*

Инклюзивное образование является наиболее перспективным направлением реализации особых образовательных потребностей детей с особенностями психофизического развития, предполагает совместное их обучение с другими обучающимися в учреждениях основного и дополнительного образования [7].

Среди значимых преимуществ инклюзивного образования чаще всего выделяют: создание в общеобразовательном учреждении специальных образовательных условий, удовлетворяющих потребности всех категорий детей; организацию гибкой адаптивной образовательной среды и комфортных условий обучения, способствующих достижению максимального уровня социальной интеграции лиц с нарушениями в развитии; формирование навыков толерантности, милосердия, взаимоуважения среди учеников, педагогов, родителей [9].

Вместе с тем, обеспечение функционирования и развития инклюзивного образования имеет ряд сложностей, связанных с созданием безбарьерной среды и соответствующим техническим оснащением учреждений образования; подготовкой и переподготовкой педагогических работников; разработкой необходимого учебно-методического обеспечения и его дальнейшего научного обоснования [5].

Еще более широкий перечень проблем может быть обозначен в реализации инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью. В первую очередь, это связано с отсутствием апробированного на практике и общественно-признанного опыта совместного обучения этой категории детей со здоровыми сверстниками, а также недостаточным его научным и методическим обоснованием [9]. Специфика учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с одной стороны, и психофизические особенности детей, с другой, не позволяют в полной мере реализовать общепринятые подходы инклюзивного образования. К сожалению, накопленный в Республике Беларусь опыт интегрированного обучения не может быть в полной мере положен в основу инклюзивного образования, т. к. оно основывается на содержании соответствующего уровня основного образования (а не специального, в отличие от интегрированного обучения и воспитания) [7].

Проблема организации обучения учащихся инклюзивного класса по единой учебной программе является предметом пристального внимания отечественных и зарубежных специалистов [4]. В системе образования Российской Федерации накоплен опыт проектирования адаптированных образовательных программ на базе основной образовательной программы в соответствии с психофизическими особенностями и ограничениями по здоровью обучающихся [5, 66]. В публикациях, обобщающих передовой зарубежный опыт указывается перспективность уровневой дифференциации содержания учебных программ инклюзивного образования. Многоуровневая структура учебных программ рассматривается как условие максимальной адаптации образовательного процесса к разнообразным потребностям учащихся. Уровневая организация содержания образования достигается за счет изменения степени сложности и объема учебного материала, темпа и «разовой порции» его усвоения [4].

Физическое воспитание школьников с интеллектуальной недостаточностью в Республике Беларусь организовано на основе учебных программ для 1-го и 2-го отделений вспомогательной школы. Учебная программа по предмету «Физическая

культура и здоровье» для 1-го отделения вспомогательной школы предполагает выделение базового, прикладного и спортивного уровней освоения учебного материала раздела «Двигательные умения, навыки и способы деятельности». Базовый уровень представлен элементарными видами жизненно важных движений (ходьба, бег, подскоки, прыжки и т. д.). Прикладной уровень учебного материала включает более сложные двигательные действия, а также их различные сочетания с движениями предыдущего уровня. Спортивный уровень объединяет физические упражнения, выполнение которых осуществляется в условиях соревновательной деятельности, и требует проявления высокого мышечного и волевого напряжения. Обязательным для изучения является только базовый уровень учебного материала. При условии его прочного усвоения может быть реализовано содержание прикладного и спортивного уровней, носящих рекомендательный характер [10].

Содержание учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся общеобразовательной школы на сегодняшний день не предполагает уровневую дифференцировку учебного материала и слабо ориентировано на организацию совместного образовательного процесса школьников с особенностями психофизического развития и без особенностей развития. В случае с детьми с интеллектуальной недостаточностью инклюзивное образование сталкивается с проблемой построения образовательного процесса на программном материале, который не соотносится и не совпадает с учебным материалом общеобразовательной школы ни на одном этапе обучения [3, 70].

Школьники с интеллектуальной недостаточностью представляют собой весьма разнообразную по составу группу детей, для которых в той или иной степени характерны нарушения познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, моторики и личности в целом [8, 49–79]. Помимо отклонений в психическом развитии у них наблюдаются нарушения статических и локомоторных функций, точности и темпа произвольных движений, значительно страдает ориентация в пространстве. Они медленно овладевают предметными действиями [11, 10–13]. Организованное Н.В. Астафьевым в течение длительного периода времени изучение физического состояния школьников с интеллектуальной недостаточностью показало, что 36% из них имеют сопутствующие дефекты развития, а более 38% – соматические заболевания. При этом около 50 % таких школьников одновременно имеет сопутствующие дефекты развития и соматические заболевания [2]. Как следствие, учащиеся с интеллектуальной недостаточностью требуют иных, чем здоровые сверстники, подходов к подбору физических упражнений и дозированию физических нагрузок. У занимающихся с интеллектуальной недостаточностью на уроке может быть 56 пиков нагрузки продолжительностью до 1-й минуты, при ЧСС 70–80 % от максимальной [11, 17].

По мнению А.В. Аксенова, в процессе инклюзивного физического воспитания целесообразно применение методических приемов, предполагающих: выполнение различных ролевых функций на основе функционального состояния учащихся; выполнение различных заданий при проведении эстафет; выполнение упражнений с форой (гандикапом); активизацию межличностных взаимоотношений внутри класса в процессе занятий; выработку умений самостоятельной организации и проведения инклюзивных мероприятий по физической культуре [1].

На наш взгляд, наиболее оправданной формой инклюзивного образования по предмету «Физическая культура и здоровье» является занятие в специальной медицинской группе (СМГ), где школьники с интеллектуальной недостаточностью совместно с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, занимаются по содержанию и методикам адаптивной физической культуры. Меньший численный состав группы занимающихся, более низкий темп занятия, индивидуализированный

подбор состава физических упражнений и параметров нагрузки в большей степени обеспечит реализацию педагогических требований инклюзивного образования.

Совместное обучение детей с интеллектуальной недостаточностью в классах массовой школы, прежде всего необходимо для расширения социальных контактов, а не для достижения образовательных целей. В этом же аспекте следует широко развивать их общение со сверстниками на праздниках, в различных досуговых физкультурно-оздоровительных программах в рамках форм мейнстриминга [5]. В условиях инклюзивного образования с учетом специфики форм занятий физическими упражнениями оправданным будет зарубежный опыт привлечения тьюторов, поддерживающих и стимулирующих детей с интеллектуальной недостаточностью во время занятия, а при необходимости квалифицированно оказывающих им помощь [6].

### Литература

1. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста / А.В. Аксенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 17–21.
2. Астафьев, Н.В. Дополнительное физкультурно-спортивное образование умственно отсталых школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; 13.00.03 / Н.В. Астафьев ; Сиб. гос. академия физ. культуры. – Омск, 1997. – 44 с.
3. Вопросы инклюзивного образования : практическое пособие : в 4 ч. / ГОУЯО Центр помощи детям ; под ред. Е.В. Коневой. – Ярославль. – 2013. Ч. 3. – Обучение детей с нарушениями речи и интеллекта. – 73 с.
4. Гайдукевич, С.Е. Проблема дифференциации содержания образования в условиях инклюзии: подходы, опыт, основания / С.Е. Гайдукевич, В.В. Хитрюк // Повышение качества образования в условиях поликультурного социума : сборник статей / редкол.: И.А. Шарапова [и др.]. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – С. 14–17.
5. Инклюзивное образование : учеб. пособие / Н.А. Борисова, И.А. Букина, И.А. Бучилова [и др.] ; сост. О.Л. Леханова. – Череповец : ЧГУ, 2016. – 162 с.
6. Мулатова, Н.А. Инклюзивное образование детей с нарушениями интеллекта / Н.А. Мулатова, Н.Н. Рябенченко // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 4. – Ч. 2. – С. 259–261.
7. Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь [Электронный ресурс] : приказ М-ва обр. Респ. Беларусь, 22 июля 2015 г., № 608 // Сайт управления спец. образования М-ва обр. Респ. Беларусь. – Режим доступа: [http://www.asabliva.by/sm\\_full.aspx?guid=105633](http://www.asabliva.by/sm_full.aspx?guid=105633). – Дата доступа: 21.06.2018.
8. Специальная психология : учеб. пособие / В. И. Лубовский [и др.] ; под ред. В.И. Лубовского. – Москва : Академия, 2005. – 464 с.
9. Феталиева, Л.П. Достоинства и недостатки инклюзивного образования и интеграции / Л.П. Феталиева // Вестник университета. – 2015. – № 8. – С. 313–315.
10. Физическая культура и здоровье : учебная программа для I–V классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) с русским языком обучения / НИО М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск, 2016. – 43 с.
11. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы : учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В.Тихон ; под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.

## **К ВОПРОСУ О СООТНОШЕНИИ БЕГА С РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*А.Я. Пташиц*

*УО «Белорусский государственный университет транспорта»*

Особую роль в построении тренировочного процесса играет выбор и распределение беговых нагрузок, а также оперативный медико-биологический контроль жизненно важных параметров.

С целью изучения влияния реальных вариантов структуры соревновательного периода на результаты бегунов на средние и длинные дистанции нами было проведено исследование, в котором динамика нагрузок в мезоциклах, их логическое соединение и общая последовательность отличались от распространенного в оперативной практике варианта планирования, когда в соревновательном периоде объемы бега снижаются, а скорость возрастает (переход количества в качество).

Соревновательный период 105 дней был разделен на пять мезоциклов, продолжительность по три недели 21 день каждый.

В начале мезоциклов бегуны получали планы, в которых указывались параметры беговой нагрузки, основными средствами подготовки были: продолжительный бег в аэробном режиме при ЧСС 140–160 уд/мин до 1,5 часа.

Интервальный бег в смешанном аэробно-анаэробном режиме при ЧСС до 180 уд/мин с восстановлением ЧСС до 130 уд/мин.

Повторный бег с преимущественно анаэробном режиме с ЧСС свыше 180 уд/мин с отдыхом до восстановления ЧСС в границах 100–120 уд/мин. Анализ тренировочных планов позволяет сделать вывод о том, что построение соревновательного периода с пятью мезоциклами в сочетании с системным чередованием продолжительного, интервального и повторного бега (на реальной ЧСС) является эффективным, на что указывает рост спортивных результатов бегунов на средние и длинные дистанции. Это позволяет разносторонне воздействовать на общие факторы выносливости и планирование достижения спортивной формы к определенному периоду подготовки.

## **ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Л.А. Пшеницына, Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ*

*ГУО «Минский городской педагогический колледж»  
УО «Белорусский государственный университет имени М. Танка»*

В условиях развития современного общества особое внимание обращено на решение проблем воспитания здорового поколения. В этой связи важной задачей является поиск эффективных средств, способствующих физическому воспитанию и укреплению здоровья детей, начиная с самого раннего возраста. Одним из таких средств физического воспитания является досуговая деятельность, которая несет в себе

одновременно оздоровительную, образовательную и воспитательную ценность, расширяет кругозор и обогащает духовную жизнь личности, развивает двигательные навыки, формирует социальные качества, способы безопасной жизнедеятельности, воспитывает интерес и любовь к спорту, желание самостоятельно заниматься физической активностью.

Досуговая деятельность и ее виды рассматриваются в зарубежных и отечественных психолого-педагогических исследованиях (М.Б. Зацепина, Данг Лан Фыонг, М.В. Крулехт, Т.С. Комарова, М.В. Созинова, Б.А. Титов и др.).

Вместе с тем, в практике работы учреждений дошкольного образования данный вид деятельности применяется в ограниченном масштабе, и организуется только в форме традиционного проведения спортивных досугов и праздников, что снижает степень подготовленности детей дошкольного возраста к восприятию и самостоятельному освоению более широкого круга действий различной направленности в современном информационном пространстве. Для рассмотрения указанной проблемы необходимо обратиться к нормативным документам, определяющим основные направления развития дошкольного образования в Республике Беларусь и к отечественным психолого-педагогическим исследованиям по досуговой деятельности.

Так, например, согласно Постановления Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 г. № 156 «О внесении изменений и дополнений в постановление 27 ноября 2012 г. № 133» в учебную программу дошкольного образования внесены изменения, которые могут быть использованы для решения проблемы практического использования досуговой деятельности в целях физического воспитания детей дошкольного возраста. Предложенные изменения касаются содержания образовательных услуг сверх базового компонента по образовательной области «Физическая культура» для воспитанников от пяти до семи лет по таким направлениям, как «Юные туристы» и «Детский фитнес» [3]. Содержание вышеназванных программ может быть, на наш взгляд, направлено на решение задач физического воспитания в досуговой деятельности, способствующей обеспечению высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности средствами двигательной деятельности.

Важным для решения проблемы практического использования досуговой деятельности является также рассмотрение исследований отечественных ученых. Досуг в работах Л.Д. Глазыриной рассматривается как активный отдых, служащий для восстановления жизненных сил ребенка, и включающий разнообразную, специально подобранную деятельность (двигательную, умственную, творческую и др.) на основе развлечений с элементами различных творческих заданий, спортивных видов деятельности, обеспечивающих перенос навыков и умений, полученных в образовательном процессе, в практику досуговой деятельности и наоборот [1, 3]. Автором выделены направления (оздоровительное, воспитательное, образовательное и др.), организация которых поможет решить проблему практического использования досуговой деятельности в целях физического воспитания детей дошкольного возраста.

Е.В. Милькова определяет досуговую деятельность как равноправный с другими вид деятельности, ориентированной на себя, удовлетворяющей личные интересы человека, его потребности, притязания, обеспечивая состояние удовлетворенности и основанный на свободе [2, 23]. В этой связи организация досуговой деятельности, основанной на свободном выборе детей, позволяет ориентировать воспитанников на самостоятельное выполнение разнообразных двигательных действий.



Вышеназванные авторы отмечают, что важным в организации досуговых мероприятий является широкое включение различных средств – физических упражнений, подвижных и спортивных игр, направленных на физическое воспитание, развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста. Одновременно необходимо проводить большую воспитательную работу по выработке у детей старшего дошкольного возраста таких личностных качеств, как умения преодолевать различные виды препятствий, с которыми ребенок может сталкиваться в процессе эстафет, походов, прогулок, экскурсий. Особое внимание при этом уделяется формированию знаний правил культуры поведения со сверстниками и взрослыми и умений их самостоятельно применять в процессе различных видов досугов.

На основании анализа нормативных документов и психолого-педагогических исследований становится возможным выделить следующие организационно-педагогические условия, необходимые для решения проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей дошкольного возраста:

- наличие комплекса досуговых мероприятий для воспитанников от пяти до семи лет по образовательной области «Физическая культура»;
- разработка методических материалов и повышение квалификации педагогических работников по проблеме физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в досуговой деятельности;
- педагогическое просвещение родителей по проблеме организации досуговой деятельности, направленной на решение задач физического воспитания в семье.

#### **Литература:**

1. Глазырина, Л.Д. Досуг в воспитании и развитии детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина // Пралеска. – № 2. – 2016. – С. 3–9.
2. Милькова, Е.В. Педагогические основы профессиональной подготовки студентов педагогического училища (колледжа) к организации досуговой деятельности учащихся младших классов: дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.В. Милькова. – Липецк, 1998. – 187 с.
3. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 г. № 156. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 20.12.2017, 8/32592.
4. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Национальный институт образования, 2012. – 415 с.

### **ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ю.В. Сак*

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»*

Овладение техникой передвижения на лыжах будущему учителю физической культуры необходимо для понимания правильной структуры движения, качественного владения демонстрацией техники скольжения, формирования у учащихся мотивации к занятиям на лыжах. Свободно и уверенно чувствуя себя на лыжах, учитель сможет профессионально объяснять учащимся учебный материал, исправлять ошибки в технике, объективно оценивать уровень их технической подготовленности.

При неправильно организованном начальном обучении занимающихся приходится переучивать. Поэтому, по мнению специалистов в области лыжного спорта, если в процессе обучения отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой бы формировалась техника лыжника. Такую школу надо пройти. Этап начального обучения должен сводиться к тому, чтобы научить занимающегося стоять и передвигаться на лыжах на основе современных требований к совершенной технике [1, 86]. Переходить к изучению основных способов передвижения следует только овладев основами техники [2, 25; 3, 37].

Одна из центральных проблем теории и методики обучения двигательным действиям состоит в том, чтобы полноценно использовать эффект положительного переноса двигательных умений и навыков, ограничить эффект отрицательного переноса и превратить его по возможности в позитивный фактор. Решение этой проблемы предполагает тщательное программирование учебного материала, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом [4, 149; 5, 122–123].

Примером взаимосвязи навыков является включение в программу начального обучения технике передвижения на лыжах имитационных упражнений «школы лыжника», с помощью которых создается фундамент овладения основными элементами техники [4, 37].

С помощью упражнений «школы лыжника» формируются двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах. Очень важно добиваться от занимающихся точности выполнения упражнений. Прodelать с ошибками все упражнения подряд может любой лыжник, но это не позволит ему удовлетворительно овладеть основами техники. Их целесообразно применять как при начальном изучении техники, так и при ее совершенствовании, выполнять в разных условиях – как на укатанном или рыхлом снегу, так и без наличия снежного покрова [4, 350].

Новичкам в первую очередь необходимо овладеть умением управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега, переносить массу тела с одной ноги на другую. В тоже время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие.

Исходя из вышеизложенного следует, что проблемным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах будущих учителей является овладение «школой лыжника» в силу их низкого уровня технической подготовленности [6].

*Цель исследования* заключалась в обосновании эффективности овладения основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры на основе применения специальных упражнений, развивающих способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногами.

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание техники способов передвижения) и математико-статистические (статистическое описание).

Группа студентов трех академических групп» ( $n = 76$ ) второго курса факультета физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» изучала учебный материал, необходимый им для обучения учащихся лыжной подготовке в аспекте содержания школьной программы по физической культуре и здоровью. Студенты не имели существенных отличий по показателям технической подготовленности, изучаемых ими в период обучения в общеобразовательной школе согласно программе «Физическая культура и здоровье» для учащихся начальных, средних и старших классов [7; 8]. В начале второго учебного

семестра при проведении занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» со студентами была проведена предварительная лыжная подготовка в объеме 6 учебных часов.

Для достижения поставленной цели перед технической подготовкой ставились следующие задачи:

1. Выработать чувство лыж и снега (для умения использовать сцепление лыж со снегом и ее скольжения, а также управления лыжами в движении).
2. Выработать способность к равновесию на скользящей опоре (для умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной).
3. Научить отталкиваться палками (для увеличения скорости скольжения).
4. Научить отталкиваться лыжей от снега.
5. Овладеть координацией движений в работе рук и ног [1, 96–114].

В результате решения поставленных задач у будущих учителей удалось сформировать представления об особенностях этого вида спорта и элементарные основы техники передвижения на лыжах.

По анализируемым способам передвижения на лыжах (ступающий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; повороты на месте махом; основная, высокая и низкая стойки спуска; подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; торможение палками; остановка падением; преодоление неровностей склона; преодоление препятствий) у занимающихся произошли значительные качественные изменения в технике ( $p < 0,001$ ) при сравнении с начальным уровнем технической подготовленности, что свидетельствует об эффективности организации образовательного процесса и обучаемости данного контингента основам техники передвижения.

Анализируя экспертные оценки за качество выполнения изученных способов передвижения, следует отметить тот факт, что в целом все занимающиеся успешно освоили основы техники передвижения на лыжах, подтвердив эффективность проведенной предварительной лыжной подготовки.

#### **Литература**

1. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.
2. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. И. Бергмана. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.
3. Лыжный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / В. А. Евстафьев [и др.] ; под ред. Е. И. Кудрявцева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

### **ПРОТИВОРЕЧИЯ В СООТНОШЕНИИ ТРАДИЦИЙ И НОВАЦИЙ В СОДЕРЖАНИИ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ВУЗОВ РОССИИ, ПРИДНЕСТРОВЬЯ И КАЗАХСТАНА)**

*Ф.И. Собянин*

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»*

Одним из фундаментальных вопросов на современном этапе научно-технического прогресса является соотношение традиций и новаций в различных видах деятельности. Он касается, в том числе, и развития высшего профессионального

физкультурного образования, в котором традиции и новации вступают в диалектическое противоречие. Изучение и понимание этого процесса раскрывает суть того, что происходит в содержании профессиональной подготовки физкультурно-педагогических кадров. Этим определяется актуальность настоящего исследования, которое должно раскрывать механизм модернизации профессионального физкультурного образования в России, Приднестровье и Казахстане, а также выявлять главные проблемы и перспективы его дальнейшего развития в ближайшем будущем.

Исследование проводилось в Белгородском государственном национальном исследовательском университете (Россия, г. Белгород), Приднестровском государственном университете им. Т.Г. Шевченко (Приднестровье, г. Тирасполь), Западно-Казахстанском инновационно-технологическом университете (Казахстан, г. Уральск) в течение 2017–2018 гг. Основными методами исследования были: анализ и обобщение данных специальной литературы и документов, индукция, дедукция, сравнение, а также культуролого-акмеологический подход [1]. Всего изучено 128 источников.

В ходе исследования было установлено, что в специальной литературе часто встречается, прежде всего, обсуждение образовательных новаций, но чрезвычайно редко – рассмотрение соотношения традиций и новаций. Новации позиционируются как данность, аксиома, не требующая доказательств и обоснования, при этом не учитываются те противоречия, которые возникают при внедрении новаций вместо сложившихся традиций. С общетеоретической точки зрения традиции (стереотипы сложившейся практики в образовании) и новации (абсолютно или относительно обновленная образовательная практика) изначально всегда находятся в противоречии, потому что новация должна вытеснить традицию, хотя сама со временем тоже становится традицией. Эти противоречия составляют основу механизма взаимодействия, противоборства традиций и новаций в любой социальной практике, включая физкультурное образование. Эти противоречия в реальности имеют свои особенности, которые разрешаются не всегда кардинально (заменой новацией традиции). Могут быть различные варианты взаимодействия традиций и новаций (новация может не выдержать конкуренции с традицией, новация может сосуществовать с традицией и т. д.). Однако эти особенности разрешения противоречий между традицией и новацией в образовательной практике часто совершенно не учитываются.

Например, в Казахстане в настоящее время в высшем профессиональном физкультурном образовании пытаются приспособиться к нормам, требованиям, подходам зарубежных систем оценки качества образования (новация), в то время как материально-техническая база вузов, менталитет и подготовленность наиболее квалифицированной части профессорско-преподавательского состава и другие компоненты основываются на сложившихся традициях бывшего союзного государства. В итоге результат образования формально достигается, но фактически его качество далеко отстает от зарубежных требований. Для разрешения данной проблемы требуется анализ соотношения традиций и новаций в образовании, изучение возможностей перехода в новое образовательное русло с учетом того положительного опыта, который был достигнут ранее. При этом анализе вполне возможен и радикальный вывод: не внедрять зарубежные образцы образования, а идти своим собственным путем, учитывая прошлые достижения, национальные особенности, имеющиеся ресурсы, социальные ориентиры и другие факторы.

В Приднестровской Молдавской республике система физкультурного образования (и непрофессионального, и профессионального) ориентирована на российскую систему, на имеющиеся государственные образовательные стандарты и

прочие стратегические документы, однако, образовательная политика учитывает собственную национальную специфику, которая основывается на ближайшем историческом прошлом, политическом согласовании, взаимном доверии и взаимодействии России и Приднестровья, что значительно облегчает соотношение традиций и новации в содержании образования, включая факты, например, академической мобильности.

В Российской Федерации также существуют противоречия между традициями и новациями в содержании высшего профессионального физкультурного образования, как в Приднестровье и Казахстане, но они существенно отличаются. Они наблюдаются в развитии таких тенденций, как информатизация, компьютеризация, интеллектуализация, демократизация, стандартизация и т. д. В этих тенденциях заметно проявляются взаимодействия традиций и новаций, причем они складываются довольно сложно, поскольку заказ общества, научно-технического прогресса значительно обгоняют приращение новаций и потому часто наблюдается сопряженное функционирование традиций и новаций. Иногда новациями называют, к примеру, некоторые методы обучения (деловые игры, проблемное обучение, мозговой штурм и другие), которые известны и применяются уже достаточно давно. К сожалению, бездумное внедрение некоторых новаций приводит к искажению благородных идей модернизации высшего профессионального физкультурного образования. В частности, в настоящее время отсутствует так называемый «сюжет» построения образования, который бы мог обосновать последовательность и соответствующую его содержательность.

Компетентностный подход, который еще недавно был новацией, становится уже традицией. Однако анализ, например, применения компетенций в государственных стандартах показывает не только низкую эффективность его применения, но иногда и негативное влияние на качество образовательного процесса за счет искусственности, оторванности от реальной жизни и практики, дезориентации, кратковременности действия [1]. При этом нарушается главная образовательная традиция, принципиально прежде отличающая российское образование от зарубежных образцов – это фундаментальность. Еще в 1995 году количество учебных дисциплин и общий объем учебных часов были примерно в два раза меньше (более 4000 часов), чем в 2002 году (более 8000 часов) и в настоящее время. Главные учебные предметы, которые осваивались в течение нескольких лет обучения, обеспечивали глубокую теоретическую и методическую подготовку специалистов. В настоящее время даже при предельном увеличении учебных дисциплин образование становится фрагментарным – очень часто студентам приходится «знакомиться» с новым предметом в короткий промежуток времени, за который они не успевают освоить новый материал. Новации в виде внедряемых новых учебных предметов иногда не имеют достаточного методического обеспечения, соответствующих учебников. В таких условиях создается впечатление, что новации внедряются лишь формально, для того, чтобы обеспечить сам факт их существования и иллюзии полезного приращения.

Таким образом, в развитии высшего профессионального физкультурного образования на примере трех стран отмечаются разные противоречия между традициями и внедряемыми новациями. Некоторые новации являются несостоятельными, необоснованными и уступают по своей значимости сложившимся традициям. Поэтому они часто сосуществуют с традициями, поскольку не

обеспечивают требуемого качества образования. Учет особенностей взаимодействия традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования позволит быстрее адаптировать его к новым условиям и требованиям, повысить фактическое качество подготовленности физкультурно-педагогических кадров.

### Литература

1. Собянин Ф.И. Культуролого-акмеологический подход как методологическая основа повышения качества профессионального физкультурного образования / Ф.И. Собянин, О.В. Петренко, Е.С. Николаева // Теория и практика физической культуры. 2016. – № 1. – С. 6–9.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ ТЕСТА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*В.Н. Старченко, А.Н. Метелица*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Физическое воспитание школьников нацелено на формирование их физической культуры, что предполагает активное и заинтересованное участие детей во всех его формах [1]. Важным элементом физической культуры человека является потребностно-мотивационно-ценностная сфера (ПМЦС). Она выполняет функцию своего рода «приводного ремня», обеспечивающего учебную активность школьников. Именно от уровня сформированности этой сферы зависит степень включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность и соответственно ее результативность.

Очевидно, что одной из важнейших задач физического воспитания является задача по формированию ПМЦС физической культуры школьников. Успешное решение этой задачи предполагает наличие метрологически корректного (информативного и надежного) диагностического инструментария, позволяющего определять уровень сформированности ПМЦС физической культуры школьников.

Нами разработан тест для диагностики уровня сформированности ПМЦС физической культуры школьников [2; 3]. Тест включает в себя анкету и методику интерпретации результатов анкетирования. Он имеет высокую логическую информативность, поскольку его структура и содержание разработаны в соответствии с теоретической моделью целевой ПМЦС физической культуры [2; 4]. Однако необходимо было определить его надежность (стабильность).

С этой целью в октябре 2017 года 35 учащихся 3-го курса ГУО «Специализированный лицей при университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь» (Лицей МЧС) были протестированы на предмет сформированности ПМЦС физической культуры, через пять дней они приняли участие в повторном тестировании. Результаты теста и ретеста представлены в таблице. Корреляционное поле зависимости результатов теста и ретеста показано на рисунке.

Таблица – Результаты теста и ретеста по определению уровня сформированности ПМЦ физической культуры учащихся Лицея МЧС (n = 35)

№ учащегося	Уровень сформированности ПМЦ		№ учащегося	Уровень сформированности ПМЦ	
	Тест (ранг)	Ретест (ранг)		Тест (ранг)	Ретест (ранг)
1	5	5	19	5	4,5
2	4	4	20	3	3
3	3,5	4	21	4,5	5
4	5	5	22	4	4
5	2,5	2	23	5	5
6	4,5	4,5	24	4	4
7	5	5	25	5	5
8	5	4	26	5	5
9	5	5	27	5	5
10	5	5	28	4	4
11	4	4	29	4	4,5
12	5	5	30	5	4
13	3	3	31	4	4
14	5	5	32	5	5
15	3,5	4,5	33	4	4
16	5	4	34	2	2
17	5	4	35	4	4
18	4	5		Me = 4,5	Me = 4,5

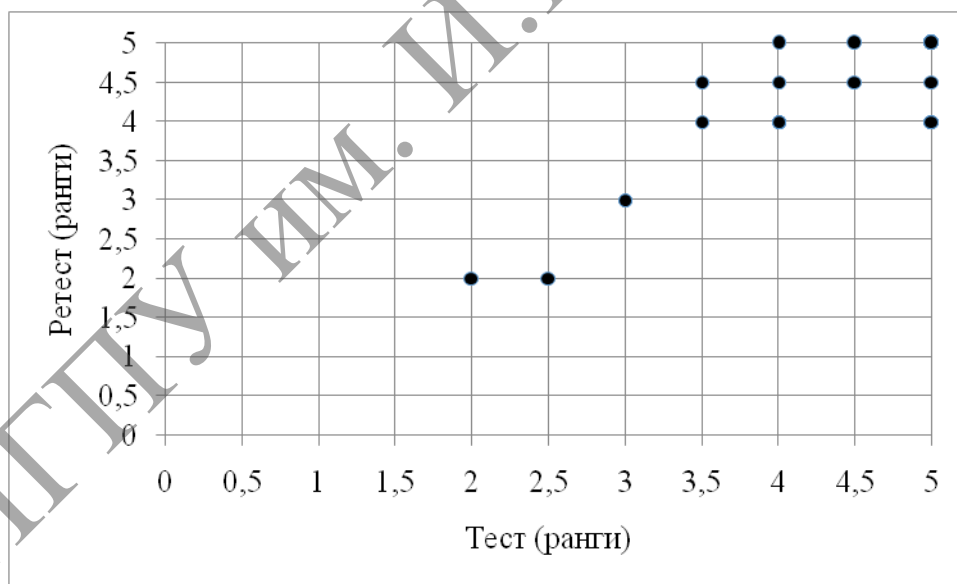


Рисунок – Корреляционное поле зависимости результатов теста и ретеста по определению уровня сформированности ПМЦ физической культуры учащихся Лицея МЧС (n = 35)

Медиана уровней сформированности ПМЦ физической культуры учащихся 3-го курса Лицея МЧС, как при проведении теста, так и при проведении ретеста составила 4,5. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии значимой разницы между связанными выборками (тест – ретест) с использованием непараметрического критерия Уилкоксона подтвердила ее справедливость ( $p\text{-level} =$

0,533). Таким образом, статистически значимой разницы между результатами теста и ретеста не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Надежность (стабильность) диагностического теста для определения уровня сформированности ПМЦС физической культуры лицеистов устанавливалась с помощью вычисления рангового коэффициента корреляции Спирмена между результатами теста и ретеста. Коэффициент надежности составил  $r = 0,71$ , что свидетельствует о приемлемой надежности проверяемого диагностического инструментария [5, с. 152].

Таким образом, тест для определения уровня сформированности ПМЦС физической культуры учащихся является информативным и приемлемо надежным (стабильным), что позволяет использовать его в качестве метрологически корректного диагностического инструментария как в педагогической практике, так и для научных исследований.

### Литература

1. Физическая культура и здоровье (V–XI классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск: НИО, 2012. – 112 с.

2. Старченко, В. Н. Структурно-содержательная модель целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры человека и методика её диагностики / В.Н. Старченко, А. Н. Метелица // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). – С. 106–113.

3. Старченко, В.Н. Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся ГУО «Лицей при гомельском инженерном институте» МЧС Республики Беларусь / В.Н. Старченко, А.Н. Метелица // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2016. – № 5 (98). – С. 39–44.

4. Старчанка, У.М. Структура і змест патрэбасна-матывацыйнай і каштоўнаснай сфер фізічнай культуры чалавека / У. М. Старчанка // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 октября 2009 г. / ГГУ им. Ф. Скорины ; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – С. 176–179.

5. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Гомель: ГДУ імя Ф. Скарыны, 2017. – 282 с.

### ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*С.В. Субботин, Н.Н. Гаврилович, А.Н. Сергеенко*

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»*

Развитие физических качеств является важной и неотъемлемой задачей как в спорте, так и в физическом воспитании.

В данной статье мы хотим отразить, каким образом тренажер «координационная (скоростная) лестница» применяется для развития физических качеств. Следует отметить, что данный тренажер можно использовать для совершенствования следующих качеств: силы, скорости, ловкости, а также их сочетаний (скоростно-силовой подготовки, двигательного-координационных способностей и т. д.).

В любом виде спорта мы выбираем способы, как улучшить свои физические качества. В поисках повышения результатов можно прибегать к различным тренировкам, тренажерам, монотонным упражнениям. Особенно, в этом помогают



различные тренажеры. Мы хотим обратить ваше внимание на один из самых доступных и не дорогих – это координационная лестница. Она по карману любому начинающему спортсмену.

С помощью координационной лестницы можно развивать скоростные навыки при выполнении заданий на короткие дистанции, для развития маневренности, силы, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, всех видов двигательных способностей, для синхронизации двигательных навыков, быстроты двигательной реакции, частоты движений. Тренировка на координационной лестнице является комплексной и может сочетать в себе и разминку, и тренировку. Тренироваться можно как в зале, так и на улице. При занятиях на координационной лестнице можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим. Повторяя одни и те же упражнения, постепенно и постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям. Именно так и достигается стабильный прогресс.

Координационная лестница состоит из прочных нейлоновых лент (от 4 до 8 метров) и из 7–11 гибких пластиковых поперечин. Ширина ее – 50 см, расстояние между планками – 40 см. Стоит добавить, что для совершенствования необходимых качеств, координационную лестницу можно изменять по пространственным параметрам. На сегодняшний день, координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Если обратиться, например, к игровым видам спорта, то данный тренажер используется там достаточно широко. Такой тренажер выбирают футболисты, волейболисты, хоккеисты, баскетболисты, теннисисты, регбисты, бегуны и другие спортсмены. Его можно также использовать и в учебном процессе учащихся и студентов. Такой тренажер интересен и полюбился за свою простоту и доступность. Его используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Он компактный и не занимает большую площадь, а простота и оперативность сборки, а также мобильность – являются несомненными достоинствами данного тренажера.

До начала занятий на тренажере координационная лестница следует провести небольшой инструктаж, который включает в себя:

- занимающиеся должны соблюдать дистанцию;
- во время выполнения заданий следует стараться не попадать на планки лестницы;
- правильная техника важнее скорости и поэтому торопиться не следует.

Сначала добиваемся хорошего выполнения, а потом постепенно увеличиваем скорость и сложность.

Для достижения успеха, важно использовать педагогические принципы спортивной тренировки: наглядность, доступность, постепенность, систематичность, от простого к сложному, от общего к частному.

При тренировке с лестницей используют четыре навыка: ходьба, приставные шаги, бег и его разновидности, прыжки. В начале составления программы тренировок желательно использовать эти основные навыки именно в таком порядке. Это поможет обучить нервную систему основным навыкам. Освоив базовые навыки, в дальнейшем можно работать над увеличением скорости, изменения темпа и ритма и внесения вариаций в их исполнение.

Тренировку разбиваем на подходы, разы и сеты. Чтобы развить основные навыки следует повторять упражнения не один раз. Обычно, считается одно прохождение лестницы за 1 раз, при этом 2–4 раза считаются за 1 подход. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее 2 повторений. Это значит, что боковые упражнения необходимо сделать по 4 повтора, т. к. каждая сторона тела должна быть

развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо). Через некоторое время упражнения следует усложнять, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время. Стоит добавить, что на работу рук следует обращать особое внимание, т. к. их использование обязательно для развития скоростных и двигательных-координационных способностей и имеет такое же значение, как и работа ног. Скорость работы рук должна соответствовать скорости работы ног, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой. В более сложных упражнениях активная работа руками помогает «поймать» темп, ритм и делает выполнение упражнений проще. В отдельных упражнениях руки помогают сохранять равновесие. Практически все упражнения выполняются с пониженным центром тяжести, т. е. на полусогнутых ногах.

Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, но большая часть – являются универсальными.

Преподаватели нашего вуза тренажер «координационная лестница» используют в практической работе уже несколько лет.

Как пример, мы можем рассмотреть одно из наших практических занятий со студентами первого курса основной группы. Задачи занятия: – развитие ловкости и координации, развитие скорости и координации в беге на короткие дистанции.

Данный тренажер использовался в основной части занятия, где давались следующие задания:

- 1 – бег с высоким подниманием бедра;
- 2 – бег с высоким подниманием бедра левым, правым боком;
- 3 – бег скрестным шагом левым, правым боком;
- 4 – упражнение «пила» левым, правым боком;
- 5 – упражнение «хвост» левой, правой ногой;
- 6 – прыжки ноги врозь-ноги вместе;
- 7 – прыжки на двух «зигзагом»;
- 8 – бег спиной вперед (с вариациями);
- 9 – прыжки на левой, правой (с вариациями);
- 10 – прыжки спиной вперед (на одной, на двух).

К условиям выполнения всех заданий необходимо отнести синхронную работу рук, постепенное увеличение частоты, поочередное выполнение заданий студентами на лестнице, постоянный визуальный контроль за самочувствием студентов с периодическим измерением ЧСС. Также лучше использовать дифференцированный подход к каждому занимающемуся.

На данном занятии пульсовая стоимость нагрузки при выполнении заданий на лестнице была следующей: в начале основной части занятия, при выполнении разновидностей бега – 144 уд/мин; при выполнении прыжков и их разновидностей – 170 уд/мин.

Следует обратить внимание, что если данный тренажер мы используем в учебном процессе в основной части занятия, то при работе со студентами-спортсменами он используется, в основном, в подготовительной части.

Занятия с использованием тренажера координационная лестница отличаются доступностью; высоким эмоциональным фоном, при использовании игрового и соревновательного методов; высокой пульсовой стоимостью и ее регулированием; большим разнообразием упражнений.

Тренажер хорошо зарекомендовал себя для развития скоростных, скоростно-силовых качеств и двигательных-координационных способностей.

# ANALIZA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PRZYKŁADZIE GIMNAZJUM IM. JANA PAWŁA II W SOKYLCE

*J. Sarosiek, K.L. Sodolewski*

*Wyższa Szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku*

**Wstęp.** W dzisiejszych czasach coraz więcej młodych ludzi ma kiepską sprawność fizyczną. Coraz więcej młodzieży jest otyła lub ma nadwagę, korzysta z różnych używek, takich jak alkohol, papierosy, narkotyki czy też słodczyce lub nadmierne jedzenie. Coraz więcej młodych ludzi jest uzależnionych od obecnych zdobycz techniki takich jak komputer, smartfon czy też telewizor [1, s. 82]. Ważne jest zatem, aby zainteresować ich czymś pozytywnym, dzięki czemu mogliby uwolnić się od tych problemy. Bez wątpienia lekarstwem na to wszystko jest aktywność ruchowa, którą wzbudza zainteresowanie coraz większej rzeszy ludzi [2, s. 46]. Wprowadzenie zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego w szkole przyczynia się do pokazania młodzieży alternatywnych sposoby spędzania wolnego czasu [3, s. 136]. Jest to atrakcyjny program moim zdaniem, ponieważ udostępnia im wybór jak chcą spędzić czas po lekcji. Fakultety z wychowania fizycznego dostępne obecnie w szkołach to: sportowe, rekreacyjne, turystyczne oraz taneczne. Widać zatem, że uczniowie mogą wybrać taką formę ruchu jaka im najbardziej odpowiada.

**Celem** głównym niniejszej pracy było sprawdzenie czy fakultety przyczyniły się do wzrostu zainteresowania aktywnością fizyczną przez uczniów.

Celem pośrednim pracy było przedstawienie punktu widzenia uczniów odnośnie zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego, czy uczniowie lubią wybrane przez siebie zajęcia, czy uczęszczają na nie aktywnie oraz które z nich uważają za najciekawsze? Pytania badawcze. W odniesieniu do celu pracy, problemu badawczego oraz hipotezy ogólnej w pracy odpowiedziano na poniższe pytania badawcze:

1. Czy fakultety z WF przyczyniły się do wzrostu zainteresowania aktywnością ruchową wśród uczniów gimnazjum?
2. Czy uczniowie są zadowoleni z podziału na fakultety oraz zajęcia ogólne z WF?
3. Jakie fakultety cieszą się największą popularnością wśród uczniów gimnazjum?
4. Jaki ma wpływ nauczyciel wychowania fizycznego na przyszłość uczniów?
5. Czy program fakultetyw spełnia swoją rolę?

**Metody i organizacja badań.** W odniesieniu do celu oraz problematyki pracy zastosowano następujące metody badawcze: 1. Analizę piśmiennictwa. 2. Metodę sondażu diagnostycznego.

Pierwsza metoda została zastosowana w celu opisu zagadnień związanych z tematem pracy, czyli kultury fizycznej, gimnazjum, zajęć fakultatywnych, podstawy programowej oraz czasu wolnego. Została ona użyta do przeanalizowania literatury. Druga metoda została wykorzystana w celu uzyskania oraz przedstawienia wyników badań na podstawie kwestionariusza ankiety rozdanej uczniom w trzech klasach w Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II w Sokylce. Kwestionariusz zawierał do określenia; 1. płeć: 2. wiek: 3. klasę: 4. czy interesujesz się sportem? 5. czy przed rozpoczęciem nauki w gimnazjum interesowałeś/aś się sportem? 6. czy uprawiasz jakąś dyscyplinę sportową? jeśli tak, to jaką? 7. jak często w tygodniu ćwiczysz w czasie wolnym? 8. jak często ćwiczysz na zajęciach wychowania fizycznego w szkole? 9. jak często uczęszczasz na zajęcia fakultatywne z wychowania

fizycznego? 10. czy udział w zajęciach fakultatywnych sprawił, iż zacząłeś/zacząłaś interesować się zajęciami ruchowymi w czasie wolnym? 11. jakie zajęcia fakultatywne podobają Ci się najbardziej? 12. czy podobają Ci się wybrane przez Ciebie zajęcia fakultatywne z wychowania fizycznego? 13. co sądzisz o podziale na zajęcia fakultatywne oraz ogólnie zajęcia z wychowania fizycznego? Czy jest on ? 14. w jaki sposób najczęściej spędzasz czas wolny?

### **Wnioski**

1. Fakultety są ciekawym rozwiązaniem dla uczniów gimnazjum, którzy mogą wybrać zajęcia ich interesujące w ramach nauki.
2. Fakultety z wychowania fizycznego przyczyniają się do wzrostu zainteresowania aktywnością ruchową wśród uczniów.
3. Nauczyciele wychowania fizycznego to osoby, które muszą ciągle zdobywać nowe umiejętności i rozwijać się w kierunku kultury fizycznej poprzez doszkalanie się.
4. Większość uczniów chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego oraz w fakultetach z wychowania fizycznego.
5. Ponad jedna trzecia uczniów w czasie wolnym najwięcej czasu poświęca na rekreację oraz sport. Jednak spora część uczniów jest bardziej pochłonięta mediami, TV oraz telefonem i komputerem.
6. Podstawa programowa powinna być ciągle ulepszana, tak aby zrealizowała wszystkie swoje cele i założenia, umożliwiając uczniom wzięcie czynnego udziału w kulturze fizycznej w ciągu całego przyszłego życia.
7. Prawie jedna czwarta uczniów nie ćwiczy w czasie wolnym, natomiast pozostałe trzy czwarte ćwiczą przynajmniej raz w tygodniu.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Dąbrowski A., Zarys Teorii Rekreacji Ruchowej, WSE, AWF, Warszawa, 2006, s. 156.
2. Kołodziej M., Polak E., Michno M., Kołodziej J., Kurzak M., Lekcje wychowania fizycznego w gimnazjum - poradnik metodyczny, FOSZE, Rzeszyw, 2010, s. 89.
3. Osiński W., Teoria wychowania fizycznego, AWF, Poznań, 2011, s. 286.

## **POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY (NA PODSTAWIE BADAŃ PRZEPROWADZONYCH W SPOŁECZNYM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W BIAŁYMSTOKU)**

*K.L. Sodolewski, A.Ju. Żurawski*

*Wyższa Szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku*

**Wstęp.** Zagadnieniem sprawności fizycznej od wielu lat zajmują się teoretycy wychowania fizycznego. Poświęcono jej wiele publikacji i badań, jednak nie dały one jednolitej definicji. Z. Gilewicz [1] definiuje sprawność fizyczną, jako gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości. Sprawny fizycznie osobnik jest odporny na zmęczenie, zaradny w ruchowych czynnościach, silny, szybki i zręczny. R. Przewęda [2] podaje, że sprawność fizyczna to aktualna możliwość wykonania wszelkich działań motorycznych decydujących o zaradności człowieka w jego życiu. Oprócz umiejętności ruchowych potrzebna jest do tego wydolność wszystkich narządów i funkcji ustroju, wyrobienie cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości), odpowiednia motywacja, a nie rzadko także swoiste cechy budowy.

Sprawność fizyczna jest, więc pojęciem szerokim, wiąże się, bowiem ze stanem całego organizmu człowieka. S. Sulisz [3] uważa, że sprawność fizyczna to określone możliwości wykonywania różnorodnych form ruchu wyznaczone poziomem rozwoju cech motorycznych, morfologicznych, funkcji fizjologicznych i psychicznych. Poziom sprawności fizycznej zależy również od sprawności układu: kostnego, stawowego i mięśniowego, krążenia oraz narządów zmysłów.

R. Trześniowski [4] sprawność fizyczną określa, jako gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia.

Podsumowując powyższe definicje możemy powiedzieć, że sprawność fizyczna jest sumą cech motorycznych oraz wyrazem zaradności ruchowej człowieka, świadczącym o lepszym jego przystosowaniu do warunków życia i przygotowaniu do różnych zadań i ról społecznych.

**Celem** badań jest określenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej młodzieży licealnej oraz czy istnieje współzależność między wzrostem, a sprawnością.

**Metody badań.** Jako narzędzie badawcze w pracy zastosowałem głównie Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF). Oceniając stan rozwoju fizycznego badanych grup posłużyłem się kryterium opartym głównie na dwóch cechach: wysokości i masy ciała.

Sprawność fizyczną ocenialiśmy Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej zawierającym następujące próby:

1. Bieg na dystansie 50m.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg na dystansie 1000m, a u dziewcząt bieg na dystansie 800m.
4. Pomiar siły dłoni.
5. Podciąganie w zwisie, w przypadku dziewcząt zwis na drążku.
6. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.
7. Skłony tułowia w przód.
8. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m.

Szkoła, w której przeprowadziliśmy badania to Społeczne Liceum Ogólnokształcące, które rozpoczęło swoją działalność w 1997r. Na chwilę obecną w szkole uczy się razem 159 uczniów w 10 oddziałach na czterech profilach:

Przebadaliśmy grupę 60 osób w tym 30 chłopców i 30 dziewcząt w trzech grupach wzrostowych:

a) chłopcy: – I grupa – do 175cm wzrostu; II grupa – od 175cm do 180cm wzrostu; III grupa - powyżej 180cm wzrostu.

b) dziewczęta: I grupa - do 165cm wzrostu; grupa II – od 165cm do 170cm wzrostu; grupa III- Powyżej 170 cm wzrostu.

#### **Wyniki i analiza materiału badawczego.**

Z proponowanego pomiaru wysokości ciała, średni wzrost badanych dziewcząt wynosi 165,7 cm i waha się od 154 cm do 180 cm. Natomiast wśród badanych chłopców wynosi 177,5 cm i waha się od 125 cm do 205 cm.

Średnia wartość masy ciała badanych dziewcząt wynosi 59,6 kg i waha się od 46 do 80 kg. Różnica między najniższą masą ciała i najwyższą wynosi aż 34 kg. Zaś u badanych chłopców wartość ta wynosi 73,93 kg i waha się od 55 kg do 111 kg.

Wskaźnik BMI badanych dziewcząt wynosi średnio 21,6, co świadczy o prawidłowej masie ciała. W grupie tej znalazło się aż pięć dziewcząt z nadwagą od 25,2 – 28,2 BMI.

Zaś u badanych uczniów wynosi 22,8 i waha się od 17,3 - 40,3.

Jedną z cech motorycznych badanych w niniejszej pracy jest szybkość. Polega ona na przemieszczaniu fragmentów ciała, lub też całego ciała w jak najkrótszym czasie, a zatem wymaga zdolności wykonywania szybkich skurczów mięśniowych, które mogą mieć charakter reakcji na nagłe i niespodziewane bodźce, bądź też mogą stanowić cykliczny łańcuch ruchów tak charakterystycznych np. w ruchach lokomocyjnych. Szybkość badanej grupy określona została na podstawie biegu na 50m.

Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie szybkości najlepiej wypadli zarówno chłopcy jak i dziewczęta z II- giej grupy wzrostowej uzyskując 60 pkt i 52 pkt. Na drugim miejscu uplasowali się chłopcy z III- cie grupy wzrostowej uzyskując 56 pkt i dziewczęta z I grupy wzrostowej uzyskując 47 pkt.

Następną badaną cechą motoryczną jest siła. Definiujemy ją, jako zdolność, do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwstawiania się mu kosztem wysiłku fizycznego.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej przewiduje trzy próby mierzące siłę, do których należą:

- zwis na drążku, uginanie rąk w zwisie (jako siła ramion),
- ściskanie dynamometru (jako siła dłoni),
- siady z leżenia (jako siła mięśni brzucha),

Uzyskany średni wynik badań próby siły ramion chłopców wynosi 71 pkt w tym chłopcy z I grupy wzrostowej uzyskali 66 pkt, z II grupy wzrostowej uzyskali 76 pkt, natomiast z III grupy wzrostowej uzyskali 72 pkt. Najlepiej wypadła II- ga grupa wzrostowa.

Jeżeli chodzi o dziewczęta najlepiej wypadła grupa II uzyskując 59 pkt, na drugim miejscu uplasowała się III grupa wzrostowa uzyskując 55 pkt, natomiast I grupa wzrostowa osiągnęła 52 pkt.

Siła dłoni została zmierzona dynamometrem. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie siły dynamicznej dłoni wśród chłopców najlepiej wypadła I grupa wzrostowa uzyskując 52 pkt, natomiast wśród dziewcząt najlepsza okazała się II grupa wzrostowa osiągając 34 pkt.

Uzyskany średni wynik badań próby siły mięśni brzucha wynosi 51 pkt w tym chłopcy z I grupy wzrostowej uzyskali 47 pkt, z II grupy wzrostowej uzyskali 55 pkt, natomiast z III grupy wzrostowej uzyskali 52 pkt. Najlepiej wypadła II- ga grupa wzrostowa. Jeżeli chodzi o dziewczęta najlepiej wypadła grupa III uzyskując 50 pkt, na drugim miejscu uplasowała się I grupa wzrostowa uzyskując 47 pkt, natomiast II grupa wzrostowa osiągnęła 46 pkt.

Siłę dynamiczną nóg, czyli moc mierzymy skokiem w dal z miejsca. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie siły dynamicznej nóg wśród chłopców najlepiej wypadła II grupa wzrostowa uzyskując 48 pkt, natomiast wśród dziewcząt najlepsza okazała się III grupa wzrostowa osiągając 41 pkt. Średni wynik wszystkich badanych chłopców i dziewcząt wynosi kolejno 43 pkt i 38 pkt.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej przewiduje badanie wytrzymałości biegiem na 1000 m dla chłopców, oraz biegiem na 800 m dla dziewcząt.

Analiza wyników osiągniętych w tej próbie pokazuje, że najlepsze wyniki wśród chłopców osiągnęła grupa II z wynikiem 49 pkt, następnie uplasowały się grupa III i I uzyskując kolejno 46 pkt i 41 pkt. Wśród dziewcząt natomiast najlepsza okazała się III grupa wzrostowa uzyskując 45 pkt, następnie uplasowała się grupa I i II osiągając kolejno 44pkt i 42 pkt. Dla określenia poziomu zwinności posłużyłem się biegiem wahadłowym 4x10m. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie zwinności najlepiej wypadli zarówno chłopcy jak i dziewczęta z II grupy wzrostowej uzyskując kolejno 52 pkt i 52 pkt. Na drugim miejscu uplasowali się chłopcy z III grupy wzrostowej uzyskując 49 pkt i dziewczęta z III grupy wzrostowej. Gibkość to cecha, którą możemy określić, jako zdolność do wykonywania

ручов о як најви́дшеј амплитудzie. Бадајач тачу цећу послу́жилем сечу склонуем туловиа в пруд. Резултаты осичнеуе в теј прубе увидачняюа, же вурд члупцув најлесе вынuky осичнеуа груа II узыскуяч 44 пк. Дзевчзета узыскауу сурднuy вынuky 44 пк. в тым дзевчзета з I груу вурстовеу узыскауу 43 пк, з II груу вурстовеу узыскауу 45 пк, натомасч III груа вурстова осичнеуа 43 пк. Најлесе окузала сечу II груа вурстова.

#### Wnioski

Прзевудачене бадачя дауу једнозначнуу одповедз на поставиене пычячя бадачече. Позиом рудзвужу справносуи мотурчзчхуе јест узалеуниону од вурсту. Зарувно у члупцув јак и у дзевчзчхуе најлесе вынuky узыскала груа II, чзлуу уччнюуе лееуем в сурднuy вурсточе т.ч. члупцу од 175 до 180см вурсту орач дзевчзета од 165см до 170см вурсту. Одвулуяч сечу до норм справносуи физычзнеу јест то вынuky з прзедзичалу сурднуй справносуи. Потвурдзчуу сечу поставиене хупечеу:

1. Справносу физычзчхуе узалеуниона јест од позиому вурсту.
2. Млудзечу сурднуй вурсту посичаа выуушчу позиом справносуи физычзнеу нечу млудзечу вурсту нускеу и высокееу.

#### Literatura

1. Gilewicz Z. [1968]: Teoria wychowania fizycznego. PWN. Warszawa.
2. Przewęda R. [1992]: Wychowanie fizyczne w Polsce. AWF Warszawa.
3. Sulisz S. [1991]: Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej.
4. Trzeźniowski R. [1990]: Rozwój fizyczny i sprawność Młodzieży szkolnej. AWF Warszawa.

## РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*И.И.Трофимович, Е.А.Кобец, А.С.Геркусов*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»*

**Регбучу** – кончакчнуй команднуй вуд спорчя, вонукчшччч в XIX веке в Анчлуу, один из вудув регбучу-футбола. Ичра в регбучу породича мнужество смежнхуе вудув спорчя, среди которхуе нуболее популярнuy регбулуг и регбучу-7. Некотурые элементуе из ичру регбучу булу вклученеу в правича америчанского и авсчралууекого футбола и их прудзводнхуе.

Регбууу чнуй мачч прзедставлет из себу сопернучество двух команд, каждаа из которхуе прзедставлена полевууи ичрокамучу (от 7 до 15). На леецевой лунучуе поля нубодячсу Н-образнuyе вуроча, а за леецевууи лунучуи поля располуженеу зачетуе зоны для каждой из команд. Основнуй задачей каждого из сопернучков јявлячсу совершечене резулчатуууе вудчстувуе, то есчч поражечене вуроч (удар выше перекладуны) или занос мяча в зачетуую зону оппонента. Правичауи разрешачсу касачене мяча ручауи, ччо и сосчавляет самое главное отлучиче регбучу от футбола. Прч этом на ичру ручауи нубагачсу ограчичечене: мяч не может буыч передан ручауи, есуу прчнучаюушччч ичрок нубодячсу блуче к зачетууе зоне сопернучка, чем пасуюшччч [1].

Исчоруча белорусского регбучу берет свое начало есчч в 1930-е году. Постуячннuy учасчнучком чемпучоната СССР по регбучу була команда технучкума физыческой кулчурчуе из Мунска. В далечнейшем команда пркратичаа сууе учасчче в первенсчче Советского Союза. До начала XXI столечуе ичру по регбучу в Беларусчу не првудучлечсу.

Первая регбууу чнуй тренучрочка в нубейшей исчоруча Ресчублукуе сосчоячсу летом 2005. Пара мяччуе, шкчульнуй счадучон и окуло полутора десчячкув человек – воч и все.

Спустя некоторое время, после налаживания контактов с поляками белорусская команда была приглашена на свой первый турнир по регби-7 в Гданьске.

Спустя некоторое время, в мае 2008 года, был основан регбийный клуб «Вепри» (Минск). Уже в апреле 2009 года объединенная команда Республики Беларусь смогла выехать на свой первый турнир в Финляндию, где успешно провела четыре товарищеских матча.

Для белорусского регби очень насыщенным выдался 2010 год. В мае была создана ОО «Минская федерация регби», под эгидой которой состоялись первые турниры: кубки города по регби-7 (зимний и летний) и по регби-15 (зимний). РК «Вепри» сыграли в турнире по регби-7 в Украине. Но, пожалуй, главным достижением стал первый официальный матч по регби-15 на территории Беларуси, в котором «Вепри» встретились с РК «Белая Крепость» (г. Белгород, Россия) [2].

Игра постепенно обретала новых поклонников. В Минске появилась команда «Степянка-300», начали основываться команды в Бресте и Речице. 9 октября 2012 года Белорусская федерация регби (БФР) была зарегистрирована Министерством Республики Беларусь. Всего через 9 месяцев на президиуме Европейской ассоциации регби (FIRA-AER) в Стокгольме БФР была принята в ассоциированные члены. 28 ноября 2014 на Генеральной Ассамблее в Париже федерация стала полноправным участником RugbyEurope. Между этими событиями регби в Беларуси было признано Национальным Олимпийским Комитетом страны.

Анализ историко-педагогических материалов показывает, что игру в регби можно использовать как средство физического воспитания студенческой молодежи, пропаганды здорового образа жизни.

В Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины регби не входит в обязательную программу по изучению игровых видов спорта на факультете физической культуры. Однако имеются предпосылки к созданию условий для секционных занятий всех желающих – учащихся университета. В Беларуси, на сегодняшний день, среди студентов ВУЗов, регби – как игровому виду спорта – трудно соперничать по популярности с такими видами спорта, как футбол, волейбол, гандбол.

Целесообразность разнообразия и повышения уровня физического воспитания посредством данного вида спорта, на наш взгляд, очевидны.

Среди преимуществ регби можно выделить:

- доступность;
- эмоциональность игровых ситуаций (способствует снижению стресса);
- необходимость проявления мужества и воли для преодоления действий соперника;
- нестандартность игровых моментов и способность подсчитывать наперед тактику ведения игры соперника;
- круглогодичность занятий (различные климатические и метеорологические условия);
- повышение адаптационных возможностей организма занимающихся (сопротивляемость организма заболеваниям).

Помимо способности к прогнозированию, анализу, креативности мышления, регби позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности [3].

Разностороннее и комплексное воздействие тренировочной и игровой деятельности на организм игроков способствует развитию основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости. Воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни,



достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают регби эффективным средством активного отдыха.

Все вышесказанное способствует формированию основных целей и задач секционных занятий по регби в вузе:

1. Достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

2. Подготовка спортивных резервов в регби.

3. Гармоничное развитие духовных и физических сил студенческой молодежи.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

– формирование потребности, у учащихся, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

– формирование стремления к здоровому образу жизни;

– последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;

– овладение занимающимися основам техники и тактики современного регби;

– приобретение необходимых знаний по гигиене и физиологии, организации тренировок;

– совершенствование и развитие двигательных качеств;

– воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Разнообразная двигательная деятельность, широкие атлетические и координационные возможности способствуют более успешному освоению занимающимися жизненно важных умений и навыков, в том числе трудовых. Регби часто используют в качестве дополнительного средства в тренировках по другим видам спорта. Элементы игры в регби служат хорошим средством не только общей физической подготовки. Скоростно-силовые возможности и волевые усилия, а также тактическое мышление, используемые в игре, позволяют совершенствовать многие специальные качества, незаменимые в различных видах спорта [4].

Регби – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на стадионы.

В заключении хотелось бы добавить, что регулярные занятия регби приучают молодёжь к дисциплинированности и уверенности в своих силах, способствуют социально-психологическому становлению их личности. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения, приучает к чувству коллективизма и дружбы. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности.

#### Литература

1. Свободная энциклопедия Википедия, статья "Регби [Электронный ресурс]. –<https://ru.wikipedia.org/wiki/Регби>.

2. Интернет портал – интересное о регби [Электронный ресурс].

3. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич/ЛГеография и практика физической культуры. – 1993. – № 4.

4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: Gamespeopleplay: Психология человеческих взаимоотношений: Whatdoyousayafteryousayhello: Психология человеческой судьбы // Пер. с англ. А.В. Ярхо, Л.Г. Ионина. – М.: Гранд: Фаир-пресс. – 1999.

## СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Г.М. Цыркунова*

*УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней гимнастике, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существуют два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц) [2]:

1) баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько мах или сгибание.

2) статические упражнения – это когда с помощью очень медленных движений (сгибаний и разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Физиологической основой таких упражнений является рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому эти упражнения можно использовать и как средство повышения работоспособности, и профилактики травматизма [3].

В то же время, следует отметить, что изучение степени эффективности воздействия стретчинга на здоровье человека и определение механизмов психолого-педагогического стимулирования нуждаются в дальнейшем научном осмыслении и обобщении.

Опираясь на опыт работы в УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств», мы проанализировали влияние упражнений стретчинга на развитие физических качеств молодых людей и их мотивацию на здоровый образ жизни. Сразу отметим, что здесь важен выбор оптимального комплекса упражнений, включающего в себя ходьбу, бег, прыжки и, непосредственно, упражнения на совершенствование гибкости и растягивание.

Регулярные занятия стретчингом направлены на поддержание тела в тонусе, тренировку мышц и общее оздоровление организма. Приобретение знаний о здоровом образе жизни носит не абстрактный характер, а способствует развитию основных физических качеств, позволяющих выработать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, совершенствовать приобретенные умения и навыки.

В настоящее время преподавателями кафедры физического воспитания и спорта разрабатываются и активно внедряются в учебный процесс более совершенные методы и средства физического воспитания. Применение упражнений стретчинга позволяет студентам разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или откорректировать те или иные недостатки фигуры.

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс

включаются 5–7 упражнений, связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный и значительный по величине тренирующий эффект.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

При планировании нагрузок занятий необходимо основываться на хорошо известных дидактических принципах физического воспитания и принципах спортивной тренировки. Наибольшее внимание нужно обратить на принцип непрерывности нагрузки. Его суть заключается в том, чтобы обеспечить взаимодействие тренировочных эффектов смежных занятий. При значительных перерывах между ними такого взаимодействия не будет, срочные тренировочные эффекты занятий окажутся разорванными [1].

Базой исследования стал факультет культурологи и социокультурной деятельности УВО «БГУКИ». Следует отметить, что как до эксперимента, так и после него во всех учебных группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств. В итоге полученные результаты исследования подтвердили сформулированную нами гипотезу о том, что у студентов, занимающихся стретчингом, показатели физической подготовки и уровень мотивационной сферы оказались значительно выше по сравнению со студентами, занимающимися по типовой учебной программе.

В ходе эксперимента выяснилось, что главную трудность для преподавателя физической культуры представляет решение сложной психолого-педагогической задачи по формированию мотивационной сферы студента. Для этого надо понимать саму структуру мотивационной сферы и знать механизмы ее формирования в различных областях, включая физическую культуру с элементами стретчинга.

Как известно, любая деятельность инициируется, поддерживается и прекращается вследствие роста, сохранения или снижения динамики потребностей, которые сами по себе еще не побуждают человека к деятельности. Потребность – это необходимое условие всякой деятельности. Однако сама по себе она еще не способна задать деятельности четкого направления. Наличие у студентов потребности физического совершенствования создает соответствующую избирательность, но это еще не означает, что они побегут в спортивные залы, на стадион или плавательный бассейн. Потребность должна преломиться через те или иные мотивы [1].

Мотив – это то, ради чего выполняется деятельность, это побуждение к направленной деятельности. Другими словами, должно вначале появиться стремление работать в заданном направлении и достичь здесь определенных результатов. Всем известно, что высокомотивированный студент больше работает и лучше учится. В этом плане речь идет о сложном, длительном и противоречивом процессе воздействия на мотивацию студентов.

Сама по себе мотивация – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. К ним относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, которые детерминируют поведение человека. Отдельно необходимо отметить роль ситуативных факторов при занятии стретчингом (мода, влияние других людей, общественное мнение и др.). Они могут сильно влиять на мотивацию человека в тот или иной промежуток времени. Ситуативные факторы динамичны, легко меняются. Поэтому существуют возможности влиять на них и на активность в целом. У студента необходимо сформировать так называемую динамику «первоначальных мотиваций» к занятиям стретчингом, то есть положительных

исходных импульсов, осознанных ценностных ориентаций, понимание того, что хорошее физическое самочувствие, уверенность в себе, возникновение ощущения удовольствия от физических упражнений – одно из проявлений успешности человека.

В итоге студент должен уяснить, что смысл его деятельности заключается не только в получении конкретного результата, но не менее привлекательной является и сама физическая деятельность. Студенту должен нравиться сам процесс выполнения деятельности, особенно под музыкальное сопровождение. Когда субъекта побуждает сам процесс деятельности, а не только ее результат, то это свидетельствует о наличии процессуального компонента мотивации. Вот почему есть все основания утверждать, что при выполнении упражнений стретчинга процессуальный и результативный компоненты мотивации тесно связаны друг с другом.

Таким образом, не только теоретически, но и экспериментально было подтверждено, что использование упражнений стретчинга способствует не только развитию у студентов силы мышц рук, ног, брюшного пресса. Всестороннее и гармоничное развитие личности невозможно также без эстетической составляющей. Далеко не последнюю роль здесь занимает музыкальное сопровождение занятий. Музыка, как правило, вызывает у студентов положительные эмоции, оптимистическое настроение, что существенно повышает не только их интерес к занятиям по физической культуре, но и к учебно-воспитательному процессу в целом.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся теоретические положения и анализ экспериментальной работы создают реальные предпосылки и возможности качественной подготовки студентов в контексте содержания здоровьесберегающей системы образования.

#### **Литература**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Калюнов, Б.Н. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом / Б.Н. Калюнов, Л.И. Маськов, С.В. Макаревич. – Минск : БГПУ, 1999. – 69 с.
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

### **ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Д.А. Альбаркайи, Х.А. Хоршид, Е.П. Врублевский*

*УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на

предельном уровне развития [1, 3]. Такое сочетание даже при самом благоприятном построении многолетней подготовки и наличии всех необходимых условий встречается крайне редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена. В соответствии с этим представляется целесообразным сопоставить этапы спортивного отбора с пятью этапами многолетней тренировки спортсмена, и выделить, соответственно, пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те конкретные задачи, которые стоят на данном этапе многолетней подготовки [1, 5]. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из пяти этапов. Для каждого из приведенных этапов отбора характерны свои методы и критерии, точность оценок и категоричность заключений. Таким образом, этапы спортивного отбора органически связаны со спортивной ориентацией.

Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки определяется основной задачей первой ступени отбора – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом. В отдельных случаях нельзя отказывать в приеме в спортивную секцию и детям, чей возраст несколько превышает приведенные границы. Следует сказать, что в спортивных школах многих стран мира на протяжении последних лет существует тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. Это отражается в программах детско-юношеских спортивных школ, системе соревнований, введении различных ограничений для великовозрастных спортсменов. Практика убедительно свидетельствует о том, что такой подход приводит к негативным последствиям. В подавляющем большинстве видов спорта фактический возраст начала занятий сильнейших спортсменов на 3–5 лет больше «директивного».

В связи с этим руководителям детских спортивных школ, которые делают акцент на привлечение к занятиям детей 6–7 лет, необходимо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности. Во-вторых, особенности современной спортивной тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети, которые раньше приступили к занятиям спортом, как правило, раньше и уходят из спорта. И действительно, многочисленные наблюдения показывают, что дети, приступившие к занятиям в 6–8-летнем возрасте, во многих случаях прекращают занятия спортом в 15–17 лет, т. е. до оптимального возраста для достижения спортивных результатов.

Специфика каждого вида определяет оптимальное время начала занятий спортом, что накладывает свой отпечаток и на систему отбора и ориентации. Легкая атлетика предъявляет к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать при отборе детей и подростков в спортивные школы [2]. Ранняя диагностика таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость, а также наличие у юного спортсмена необходимых для конкретной легкоатлетической дисциплины требуемых двигательных способностей – залог дальнейшего успешного спортивного совершенствования. Важно определить способность занимающихся управлять временными, пространственными и силовыми параметрами движений, характерными для отдельных видов легкой атлетики.

Результативность тренировки на ранних этапах становления спортивного мастерства большой степени определяется сочетанием факторов, обуславливающих возможность подготовки выдающихся спортсменов, которое представлено на рисунке.



**Рисунок – Факторы, обуславливающие возможности достижения высоких спортивных результатов**

Целью деятельности тренера при начальном отборе является поиск таких детей, которые в перспективе, т. е. после нескольких лет занятий, будут близки к идеалу. При этом большинство специалистов считают необходимым учитывать факторную теорию развития, согласно которой окончательный тип морфофункциональной организации спортсмена зависит от взаимодействия двух факторов: наследственности и среды [4].

Другой важной задачей отбора является прогнозирование темпов роста спортивных достижений. Научной основой такой задачи является поиск батареи тестов, которые позволят с высокой вероятностью прогнозировать степень одаренности детей для занятий тем или иным видом спорта. На более поздних этапах отбора в качестве тестов могут быть использованы специальные движения, доминантные в конкретном виде спорта. Важным тестом первоначального отбора может также служить скорость приема и переработки информации. Этот показатель характеризует способность человека к быстрому опознанию сигналов, их переработке и принятию решения.

На данном этапе отбора следует также оценивать интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение, точность пространственно-временных характеристик движения. Легкая атлетика предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма спортсмена. Поэтому в качестве тестов могут быть использованы различные функциональные пробы, которые позволяют

определить уровень выносливости, с этой же целью можно исследовать ЧСС между пробежками. Быстрое восстановление пульса свидетельствует о хорошей специальной выносливости спортсмена.

Подобную методику и тесты могут использовать тренеры при отборе детей для занятий легкой атлетикой, однако на более поздних этапах следует применять более специфические тесты, что обосновывается различиями в соревновательной деятельности и методике подготовки [1, 3, 5].

#### **Литература**

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.
4. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
5. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

### **АДАПТАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВНЕЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

*Р.И. Бабарико, К.К. Бондаренко*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

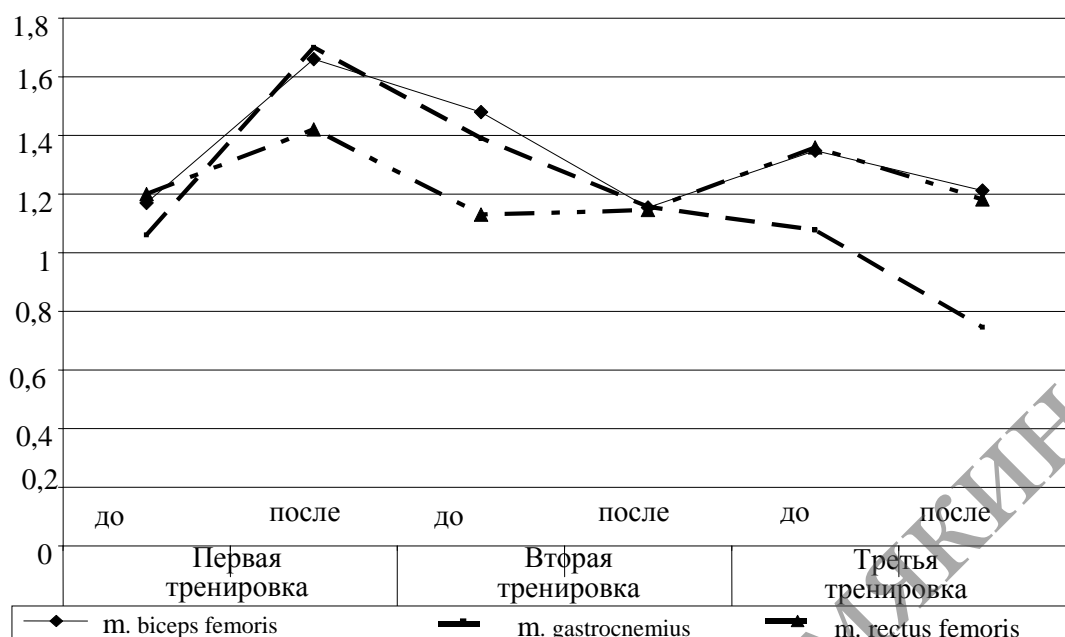
Внеледовая подготовка хоккеистов является важным элементом развития и становления спортивной формы хоккеиста и, наряду с повышением физических кондиций, средством улучшения функциональных возможностей организма. Особенно важным период вне ледовой подготовки является для молодых хоккеистов [3, 4].

При планировании физических нагрузок, особое внимание следует уделять функциональному состоянию скелетных мышц [1, 2, 6, 7]. Следует четко определять адаптационные сдвиги и временные параметры задействования механизмов срочной и долговременной адаптации к неспецифической деятельности [5].

В рамках Государственной программы научных исследований «Разработка программно-аппаратных диагностических комплексов и реабилитационных тренажеров, адаптируемых к специализации и квалификации трудовой и спортивной деятельности» – «Конвергенция» 2016–2020 гг., нами было проведено исследование реакции скелетных мышц на предлагаемые неспецифические нагрузки молодых хоккеистов. В нем приняли участие юные хоккеисты в возрасте 15–16 лет.

Основной задачей в ходе проведения исследования было выявление изменений со стороны мышечной системы игроков в динамике недельного микроцикла и регистрации ответной реакции на нагрузки различной направленности по структуре двигательной деятельности до и после тренировки.

Исследование ответной реакции нервно-мышечного аппарата осуществлялось до начала тренировочного занятия и по его окончании. Мышцы тестировались в расслабленном состоянии и в статическом напряжении (рисунок 1).



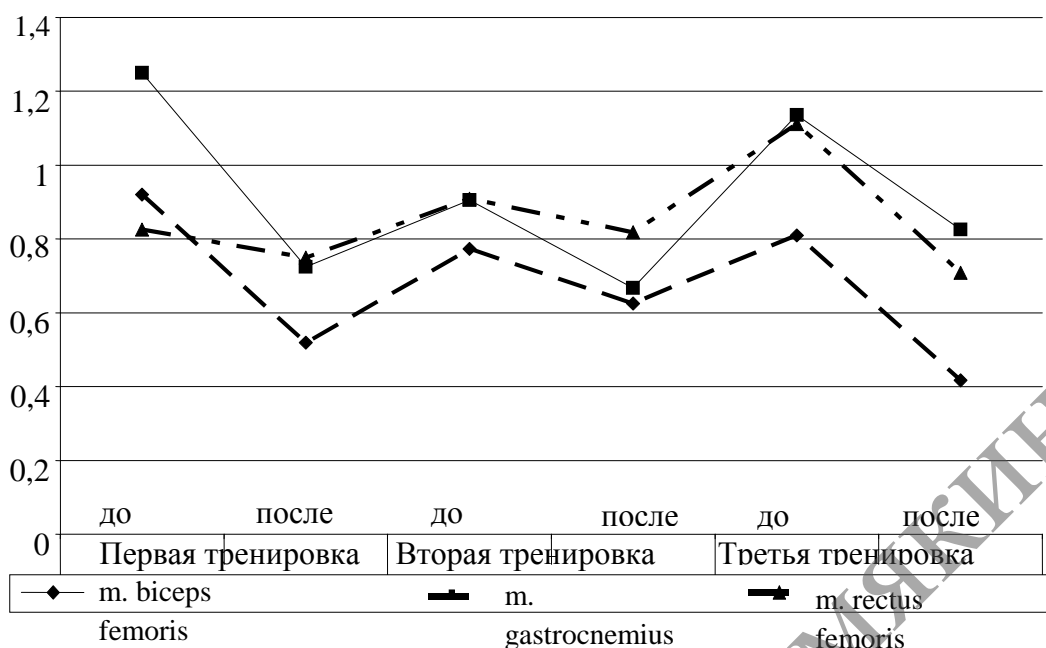
**Рисунок 1. – Изменение эластичности мышц в расслабленном состоянии**

Анализ данных графика показал изменения декремента, характеризующий эластичность скелетной мышцы. Из представленного графика видно, что мышцы задней поверхности бедра, икроножной и передней мышцы бедра перед первой тренировкой находятся в пределах нормы. Тренировка оказала существенное влияние на данные группы мышц. На графике видны показатели утомления, остаточные проявления которых заметны и перед тренировкой на следующий день. Показатель эластичности находится в норме, что может говорить о хорошем состоянии мышечного аппарата, о хорошем восстановлении.

Индекс жесткости характеризует силовой потенциал спортсмена и эффективность мышечной работы (рисунок 2).

На графике рисунка 2 четко просматривается динамика изменений силового потенциала мышц после выполнения различных по характеру нагрузок. Так, следует отметить, что перед всеми тремя тренировками эти мышцы находятся в пределах 0,85–1,23 условных единиц, что говорит о готовности мышечной системы для выполнения упражнений силового характера. В принципе, отмечается влияние всех трех тренировок, которое проявляется в снижении силового потенциала. Можно констатировать тот факт, что нагрузка оказала на мышцы хороший тренировочный эффект и, в результате чего, наблюдалась адекватная реакция скелетных мышц на нагрузку в виде снижения силового потенциала по завершению тренировки.





**Рисунок 2. – Изменение индекса жесткости под влиянием тренировочных нагрузок**

Состояние эффективности мышечной работы, определяемое по показателям индекса демпфирования, находится до начала первой тренировки в состоянии нормы у икроножной и передней мышцей бедра, а показатели мышцы задней поверхности бедра несколько снижены. Тренировочная нагрузка первой тренировки оказала влияние на эффективность мышечной работы икроножной и передней мышц бедра. Кроме того, величина изменений функционального состояния данных скелетных мышц не позволила эффективно осуществлять тренировочную деятельность и на следующий день. Функциональное состояние мышц задней поверхность бедра (*m. biceps femoris*) после выполнения физических нагрузок первого дня осталось в прежнем состоянии.

Исследуя реакции скелетных мышц спортсменов на различные тренировочные нагрузки, нам удалось выявить критерии эффективности тренировочной деятельности и определить качественно-количественные параметры физических нагрузок различной направленности внеледовой подготовки хоккейных вратарей. По отношению к мышечной нагрузке это имеет особое значение, так как с помощью тренировок можно управлять чувствительностью и устойчивостью организма к ней.

#### Литература

1. Бондаренко, К.К. Биомеханическая интерпретация данных миометрии скелетных мышц спортсменов / К.К. Бондаренко, Д.А. Черноус, С.В. Шилько // Российский журнал биомеханики. – Пермь, Т.13 № 1 (43). – 2009. – С. 7–17.
2. Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, Е.А. Кобец // Наука и образование. – 2010. – № 6 (83). – С. 35–40.
3. Бондаренко, К.К. Оценка физических кондиций юных вратарей в хоккее на льду / К.К. Бондаренко, Р.И. Бобарико, К.В. Чахов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XII Международной научно-практической конференции (Гомель, 5–6 октября 2017). – Ч. 2. – С. 6–8.
4. Bondarenko, K.K. Programming training process hockey goalies based on an assessment of psychophysical states of athletes / K.K. Bondarenko, A.E. Bondarenko,

R.I. Vabariko / Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової): Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 252–257.

5. Горлова, С.Н. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменов-баскетболисток высокой квалификации / С.Н. Горлова, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 2 (83). – С. 46–50.

6. Шилько, С.В. Метод определения in vivo вязкоупругих характеристик скелетных мышц / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – 2007. – Т. 11, № 1 (35). – С. 45–54.

7. Shil'ko, S.V. Generalized model of a skeletal muscle / S.V. Shil'ko, D.A. Chernous, K.K. Bondarenko // Mechanics of composite materials. – 2016. – Vol. 51, № 6. – P. 789–800.

## СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*В.Н. Барановский, Т.В. Железная, А.П. Чумак*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Большое значение в многолетней подготовке юных легкоатлетов имеет оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, который должен базироваться на результатах анализа предыдущих этапов подготовки, программных и квалификационных требований и преемственности в процессе многолетней подготовки. При составлении программных требований для юных легкоатлетов спортивных школ мы опирались на ранее обоснованные и наиболее важные методические положения, на основе которых строится вся многолетняя подготовка спортсменов в циклических видах спорта:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, juniоров и взрослых спортсменов;
- постепенное увеличение средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему циклической нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- соблюдение принципа постепенности при планировании соревновательных нагрузок (в соответствии с возрастом, квалификацией и возможностями);
- соразмерное развитие физических качеств у юных бегунов на всех этапах и преимущественное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятны для этого.

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. Весь многолетний процесс принято делить на ряд этапов [1, 3, 4].

Наиболее целесообразной и апробированной является классификация, разработанная В.П. Филиным:

- этап предварительной подготовки (до 13 лет);
- этап начальной спортивной специализации (13–15 лет);
- этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (16–18 лет);

- этап спортивного совершенствования (19 и старше) [4].

Ряд других специалистов предлагают несколько иное разделение многолетней подготовки юных спортсменов, которые не вносят существенных дополнений.

Таким образом, к настоящему времени в теории и практике спортивной подготовки сложилась стройная система поэтапной подготовки юных спортсменов, охватывающая весь многолетний процесс тренировки: от младшего школьного возраста до достижения спортивного мастерства. Общая модель построения многолетней подготовки легкоатлетов выражается следующими общими характеристиками.

Этап предварительной подготовки. Длительность этапа – 3 года. Преимущественная направленность тренировки: укрепление здоровья и улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; привитие интереса к занятиям спортом; воспитание волевых качеств; определение вида для последующих занятий и специализации. Группы обучения в спортивной школе – группы начальной подготовки.

Этап начальной спортивной специализации. Длительность этапа – 2 года. Преимущественная направленность тренировки: достижение всесторонней физической подготовленности; овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений; воспитание основных физических качеств; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки); определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация); уточнение спортивной специализации. Группы обучения в спортивной школе – учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение уровня подготовленности; накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; совершенствование волевых качеств. Группы обучения в спортивной школе – учебно-тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения.

Этап спортивного совершенствования. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматив мастера спорта); совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности. Группы обучения в спортивной школе – группы спортивного совершенствования 1–3 года обучения [1, 3, 4].

Практика показывает, что возрастные границы и задачи подготовки для различных групп спортивных дисциплин имеют значительные различия. Часто встречаются и "нарушения" возрастного состава учебных групп. Это связывается с природной неоднородностью юных спортсменов, различными адаптивными способностями, уровнем физической подготовленности, биологическим возрастом и пр. [3]. Чаще всего дети-акселераты, опережающие в своем развитии сверстников, попадают в более старшие группы, а дети-ретарданты, отстающие в своем физическом развитии, часто не соответствуют критериям отбора в группы более серьезной подготовки и продолжают заниматься на низших ступенях подготовки. Аналогичное наблюдается и с детьми, не прошедшими должные начальные ступени специальной и физической подготовки.

Критерием оценки начала систематических занятий спортом по мнению многих специалистов служит биологический возраст. Он же служит ориентиром при

определении сроков каждого этапа многолетней подготовки для каждого конкретного спортсмена, определяет темпы развития основных физических качеств [1, 3, 4]. Так, у девочек координационные физические качества получают убыстренное развитие в период начала и разгара пубертатных процессов, а у мальчиков – в период их завершения. Известно, что рано созревающие девочки подвергаются процессу социализации и теряют мотивацию для продолжения спортивной деятельности, в то время как поздно созревающие девочки социализируются через спорт и благодаря этому находят свое место в жизни [2].

Таким образом, в процессе построения многолетней спортивной тренировки этапу начальной подготовки отводится первостепенное значение. Этим объясняется значимость этого этапа в структуре подготовки юных легкоатлетов.

#### **Литература**

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
3. Куликов, А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
4. Филин, В.П. Проблема построения многолетней тренировки в циклических видах спорта / В.П. Филин, М.М. Линец // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 6. – 14 с.

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

*В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи*

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»*

Использование в школе на уроках физической культуры и на факультативных занятиях спортивного направления средств футбола способствует повышению двигательной активности занимающихся, укреплению физического здоровья, созданию новых возможностей для успешного развития умственных способностей. При рациональном построении тренировочного процесса футбол формирует у учащихся социально значимые качества личности, трудолюбие и целеустремленность, положительные черты характера. Футболу присуще наличие сложных многообразных двигательных действий, выполняемых с мячом и без мяча. Обучение этим действиям начинается с начальных этапов формирования техники игры с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Наибольшим педагогическим эффектом обладают сложнокоординационные упражнения как общего, так и специфического, для игры в футбол, воздействия.

Актуальность исследования обусловлена имеющим место противоречием между сложностью обучения детей на начальных этапах спортивной подготовки технике игры в футбол и недостаточной разработанностью доступных сложнокоординационных физических упражнений, обеспечивающих качественное овладение занимающимися основой и деталями техники игры. Существует острая необходимость в научном обосновании эффективности новых учебно-тренировочных условий содержания учебно-тренировочного процесса и специальных – для более качественного формирования у юных футболистов умений и навыков игры на начальном этапе их подготовки.

Одной из важных задач исследования является изучение влияния различного характера технических средств игровой направленности на овладение простейшими техническими приемами игры в футбол. Современная организация учебно-тренировочного процесса характеризуется тем, что в большинстве видов спорта активно ведется поиск инновационных (имеющих целью изменение в содержании и технологии обучения и воспитания для повышения их эффективности учебно-тренировочного процесса) подходов к выбору физических упражнений, обладающих наибольшим тренирующим воздействием на организм занимающихся. Как правило, все более пристальное внимание обращается на инновационные подходы, основанные на искусственно создаваемой среде, моделирующей конкретную по содержанию игровую обстановку, целенаправленно развивая необходимые качества и двигательные способности, которые трудно повысить путем применения традиционных методик спортивной тренировки.

Известно, что с помощью тренажерных устройств или несложных по конструкции приспособлений можно создавать специальные, неординарные искусственные условия, развивающие двигательные (координационные) способности, быстроту и точность выполнения движений и двигательных действий опорно-двигательным аппаратом и, в частности, нижними конечностями, что весьма важно для футболиста любого возраста. Следует особо подчеркнуть, что каждый тренер должен стремиться в учебно-тренировочном процессе к созданию наиболее благоприятных условий для эффективного освоения занимающимися рациональной структурой техники движения и двигательного действия, для развития двигательной (кожной) чувствительности стопы и голени, двигательных способностей. В ходе проведения занятий футболом необходимо постоянно заботиться о совершенствовании учебно-тренировочного процесса, формируя у занимающихся четкие представления о важной и, в тоже время, весьма сложной структуре технической подготовленности футболистов, не забывая о психологической подготовленности, выражающейся в поддержании на высоком уровне стенические эмоции у занимающихся, желание тренироваться, переносить объемные физические нагрузки, тем самым обеспечивая качественную взаимосвязь технической и специальной физической подготовленности и их взаимообусловленность в тренировочном процессе, что является одной из ключевых проблем в футболе.

Для успешного обучения технике ведения мяча в футболе А.Н. Фирюлин (2018) разработал авторский вариант полосы препятствий, состоящей из 10 стоек с расстояниями между ними 2 м и набивным мячом весом 1,5 кг. Перед футболистами ставилась задача как можно быстрее проходить каждый створ стоек, делая 3–5 касаний мяча внутренней и внешней частью стопы (подъема).

С положительной стороны зарекомендовали себя упражнения для развития координационных способностей, обеспечивающих формирование техники перемещения игрока без мяча, основанные на применении тренажерных устройств, создающих разнообразные нестандартные условия для развития координационных способностей, необходимых при решении двигательных задач по формированию основ и деталей техники игры в футбол с использованием комплекса подводящих и подготовительных упражнений, выполняемых в рамках задаваемых тренером маршрутов передвижения футболиста.

Применение В.Е. Афоньшиным (2016) в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами инновационной методики обучения технике перемещения игрока по площадке на основе использования интерактивного тренажерного комплекса, позволило обеспечить у занимающихся существенное повышение показателей

скорости бега с мячом и без мяча по прямой, с изменением направления передвижения, эффективность выполнения других технических приемов [1].

Специалистами доказано, что в спортивной деятельности двигательные координации выступают важной составляющей учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов в различных видах спорта, являясь фундаментом в общей и специальной физической и технической подготовке, обеспечивающей успешное овладение спортивным мастерством. Эта точка зрения полностью имеет отношение к футболу.

В научной литературе рекомендуется различать три уровня двигательной координации. На первом уровне рассматривается моторная способность к управлению пространственной точностью без учета показателя скорости. На втором – способность точно выполнять движения в определенные промежутки времени. На третьем – сочетание быстрого и точного выполнения двигательного задания, умение приспосабливаться к необычным быстро меняющимся условиям в соответствии с поставленной двигательной задачей. Данные педагогические условия желательно соблюдать при создании тренажерных устройств для юных футболистов, занимающихся на базе общеобразовательной школы, постигая основы игры в футбол.

Рассмотренные научно обоснованные нетрадиционные методики обучения игре в футбол, основанные на инновационных подходах (использовании технических устройств), создают благоприятные условия для реализации на внеклассных (секционных) занятиях в школьном физическом воспитании доступных по сложности выполнения и эффективных по воздействию на специальные координационные способности занимающихся, упражнений, выполняемых в течение 10–15 минут во время каждого занятия [2]. При этом количество повторений подводящих упражнений учитывает индивидуальные особенности физического состояния каждого занимающегося.

Многообразие сложных двигательных координаций, присущих игре в футбол, предопределяет необходимость разработки объективных методик, с помощью которых можно получить количественную оценку качества параметров движений. Наиболее приемлемыми способами оценки уровня двигательной координации могут быть те, в которых представлены точность, пространство и время. Интегральная оценка двигательной координации может быть выражена в количественном показателе отклонения полученного результата от имеющегося эталона.

На основании вышеизложенного нами было разработано устройство для развития специальных координационных способностей, моделирующее учебно-тренировочные условия, повышающее качество учебно-тренировочных занятий с юными футболистами и гипотетически направлено на развитие точности движений, ориентировки в пространстве, дифференциации динамических усилий, повышении объема, концентрации внимания и эмоциональности спортивной деятельности.

#### **Литература**

1. Афоньшин, В.У. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса / В.У. Афоньшин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI международной науч.-практ. конф. (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.) / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 211–215.

2. Барков, В.А. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: монография / В.А. Барков [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 90 с.

3. Фирюлин, А.Н. Технические ошибки ведения мяча у футболистов детского и юношеского возраста / А.Н. Фирюлин, В.П. Недобывайло, В.П. Галкин //

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: VIII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. – М.: ООО «Буки Веди», 2018. – С. 180–181.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский, А.П. Чумак, Т.В. Железная*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

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

Многие авторы [1, 2, 3, 4] указывают на целесообразность предпочтительного воспитания двигательных качеств, развитие которых обусловлено возрастными и физиологическими особенностями юных спортсменов. Если своевременно у ребенка не происходит полноценного формирования основных физических качеств и навыков, то самые плодотворные периоды для развития его двигательного потенциала могут быть безвозвратно упущены [3, 4].

Воспитание скоростно-силовых качеств в детском и подростковом возрасте тесно связано с уровнем общей физической подготовленности занимающихся. Существование объективной взаимосвязи между этими показателями отмечается в исследованиях многих [1, 2, 3, 4].

Интерес к развитию скоростно-силовых качеств не случаен, так как занятие большинством видов спорта предполагает скоростно-силовую подготовку.

Так, Г.И. Нарский [5] в своих рекомендациях выделяет из средств, направленных на развитие специальной выносливости у юных бегунов, пробегание коротких отрезков. Кроме того, он рекомендует продолжительный бег в сочетании с тренировкой на быстроту, силу, скоростно-силовой подготовкой. Автор одновременно предостерегает от злоупотребления большими объемами тренировочной работы той или иной направленности.

Ю.В. Верхошанский [3] советует молодым бегунам обращать особое внимание на скоростно-силовую подготовку и достижение высокой скорости бега. В связи с этим они рекомендуют в 15–16 лет улучшить результаты в беге на 400 м до 50, 51, 5 с, а к 16–18 годам довести их до 48,5–49,5 с. Эти рекомендации и аналогичные мнения других специалистов послужили основанием к исключению дистанций 800 и 1500 м из программы юношеских соревнований и безусловно изменили систему подготовки юных бегунов.

Известно, что в развитии скоростно-силовых качеств в детском возрасте могут иметь место периоды низких и высоких темпов развития, обусловленные гетерохронным созреванием различных систем организма. Рядом авторов выявлены неблагоприятные периоды, характеризующиеся низкими темпами развития двигательных качеств [1, 2, 3, 4].

Воспитание скоростно-силовых качеств требует адекватных средств и методов тренировки. В этой связи представляет интерес предложение Б.В. Валика четко распределить по периодам тренировки средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, так как уже давно замечено, что рост этих качеств происходит лучшим образом при использовании новых или мало применявшихся ранее средств.

Поэтому, планируя многолетнюю подготовку спортсмена, имеет смысл установить возрастную «лестницу» применяемых средств.

Как показали результаты ряда исследований, уровень развития абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет существенной роли в достижении спортивных результатов. Более значима, чем абсолютная, взрывная и быстрая сила, и особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости бегунов

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дает разносторонняя тренировка, поэтому в тренировочных занятиях необходимо развивать физические качества путем применения разнообразных средств и методов физического воспитания. Уже на этом этапе подготовки бегунов на короткие дистанции большое внимание необходимо уделять развитию скоростно-силовых качеств. Их проявление в основном зависит от способности реализовать эти качества в конкретном двигательном навыке и от способности к максимальному проявлению развития мышечной силы в небольшой отрезок времени.

Разработаны следующие основные средства и методы скоростно-силовой подготовки на этапе начальной спортивной специализации [1, 3, 4, 5]. Упражнения, направленные на развитие силы мышц и скорости их сокращения: беговая подготовка, нацеленная на развитие скоростных качеств спортсменов, улучшение техники бега и повышение его скорости; упражнения скоростно-силового характера (прыжковая подготовка).

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная.

Скоростно-силовая подготовка юного бегуна должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Выделяют три основных направления в скоростно-силовой подготовке бегунов на средние дистанции: 1) скоростное направление, где решается задача повышения скорости бега; 2) скоростно-силовое направление, где решается задача увеличения силы мышц и скорости движений; 3) силовое направление, в которой решаются задачи укрепления и развития силы всех мышечных групп двигательного аппарата бегуна.

Основные методы выполнения упражнений: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий), метод повторного выполнения статического силового упражнения, метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением малого и среднего веса, круговой метод, широкое применение игрового метода.

Анализ литературных источников говорит о том, что в настоящее время еще не сложилось четкого представления о наиболее эффективном распределении силовых нагрузок, их места в периодах годового цикла подготовки. Не определены их оптимальные объемы в мезоциклах. В большинстве работ рассматриваются лишь общие вопросы скоростно-силовой подготовки спортсменов.

#### **Литература**

1. Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлетов / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоровье, 1986. – 160 с.



2. Вакуров, С.А. Бег на средние дистанции / С.А. Вакуров. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 75 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – Изд. 2-е, перераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Нарский, Г.И. Структура тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности квалификационных бегунов на средние дистанции в годичном цикле тренировки: автореф. дис. канд. пед наук / Г.И. Нарский. – Минск: БГОИФК, 1988. – 24 с.

## **КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ**

*С.М. Блоцкий, Д. П. Тушинская, В.Н. Будковский*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Комплексный контроль можно определить как систему специальных мероприятий, осуществляемых с целью получения информации о тренировочном процессе и состоянии спортсменов сборных команд и ближайшего резерва. Подобная информация необходима для научного обоснованного управления подготовкой команд и достижение наивысшего спортивного результата.

Несмотря на все увеличивающийся рост числа людей, занимающихся научной деятельностью, рост научной информации, методическое обеспечение в некоторых видах спорта еще не может способствовать ни правильному воспитанию спортсменов, ни росту их спортивного мастерства.

Необходимо отметить, что имея определенные и значительные достижения, система комплексного контроля нуждается в серьезных научных исследованиях и разработках в оценке состояния организма и отдельных сторон подготовленности спортсменов, выбор научных тестов или контрольных показателей, унификация методов исследования, примененных в различных видах спорта.

Эффективность системы контроля в значительной степени зависит от того насколько правильны и научно-обоснованы ее структура, а так же организационные и методические формы. Практика научно-методического обеспечения сборных команд свидетельствует о пока еще недостаточно высоком качестве и эффективности работы в этом направлении.

В нашем представлении структура научно-обоснованной системы комплексного контроля содержит следующие компоненты:

1. Методы контроля и методики обследования.
2. Критерии оценки значимых в виде спорта сторон подготовленности спортсменов.
3. Модельные характеристики подготовленности к соревновательной деятельности.
4. Комплексная оценка подготовленности, определение характера и степени согласования с запланированным ее уровнем.
5. Контроль за реализацией коррекций и их эффективностью.

В соответствии с вышеизложенным в каждом виде спорта необходимо в первую очередь экспериментально выявить факторы, определяющие возможность достижения высокого спортивного мастерства и степень их влияния на уровень спортивных достижений. В связи с этим должны быть определены также критерии результативности, характеризующие ее уровень и стабильность.

В системе управления многолетней подготовкой спортсменов контролю отводится роль основного звена в цепи обратных связей, обеспечивающих формирование и корректировку управляющих сигналов. Поэтому для правильной организации учебно-тренировочного процесса важно структурировать систему спортивного контроля.

Контроль за ходом многолетней подготовки спортсменов может рассматриваться двояко. С одной стороны, это контроль за состоянием спортсмена в ходе годичного тренировочного цикла (оперативный, текущий, поэтапный). С другой стороны, контроль как элемент системы управления многолетней подготовкой спортсменов. Таким образом, разбивая процесс многолетней подготовки спортсменов на отдельные этапы, периоды и указывая в какой структурной схеме место проведения контроля, мы тем самым определяем его цель. Вторым базисным фактором системы спортивного контроля является форма его проведения. Существует пять основных форм контроля: врачебный, психологический, самоконтроль, соревновательный, педагогический. Третий блок системы спортивного контроля характеризует методы, которые можно подразделить на инструментальные, визуальные, опрос, анкетирование. Для полного описания системы необходимо охарактеризовать и глубину проводимого контроля, т.е. его качественную сторону. Для этого используются понятия первичный контроль, повторный, систематический, углубленный, комплексный.

В результате изучения величины и характера применяемых на практике тренировочных нагрузок и их воздействия на организм спортсменов нами разработана и предложена система классификации специальных тренировочных нагрузок. При этом выделены зоны интенсивности, каждая из которых соответствует определенным значениям внешних и внутренних показателей. Отличительные черты предлагаемой классификации:

1. Учитывается избирательное воздействие различных по мощности тренировочных нагрузок на те или иные функции организма, что позволяет целенаправленно подходить к оценке воздействия выполняемой работы и планированию тренировочного процесса.

2. В классификации сделана попытка связать внутренние показатели, внешние критерии и методы тренировки в единую систему.

3. На основе экспериментального исследования проводится количественная характеристика диапазона работ различной направленности, отражающих аэробные и анаэробные сдвиги при различных нагрузках.

Таким образом, для полной и развернутой характеристики любой разновидности контроля, проводимого в физической культуре и спорте, необходимо: во-первых, установить в каком месте системы многолетней подготовки он проводится, т.е. сформировать его цель; во-вторых, определить, кто проводит такой контроль; в-третьих, описать используемые методы; в-четвертых, охарактеризовать глубину проводимого контроля.

Совершенствование системы комплексного контроля является весьма перспективным. Данные получаемые в результате комплексного контроля способствуют определению рационального планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов.

## АНАЛИЗ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА К ВОПРОСАМ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

*С.М. Блоцкий, С.Н. Щур., А.С. Блоцкий*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Современное развитие спорта высших достижений характеризуется все более проявляющимися тенденциями омоложения, ранней спортивной специализацией, возрастающими объемами и повышенной интенсивностью тренировочных нагрузок. Наряду с этим, тяжелый труд ответственности за результаты выступлений, высокая плотность результатов, возросшая конкуренция на мировой арене и другие факторы предъявляют повышенные требования не только к физической, технической подготовке спортсменов, но и к их морально-волевым, личностным характеристикам.

Вместе с тем, сложившаяся система подготовки олимпийского резерва основной упор делает именно на воспитание и формирование соответствующих физических, функциональных, тактических и других качеств спортсменов и оставляет в стороне социологические, социально-психологические, психологические аспекты подготовки спортсменов высшего класса.

Все это заставляет по-новому подходить к проблемам мотивации спортсменов высшего класса, учитывать социальные и социально психологические факторы на всех уровнях их подготовки. Многие ученые понимают мотивацию как причины и факторы, побуждающие личность к деятельности, повышающие ее активность, способствующие достижениям успеха. Необходимо разработать и внедрить целую систему социологических и социально-психологических мероприятий, направленных на повышение мотивации спортсменов.

Можно выделить четыре основных мотива соревновательной деятельности: выгода, удовлетворенность, безопасность и нивелирование в спортивном коллективе. Остановимся отдельно на каждом из них.

Мотив выгоды заключается в получении вознаграждения за результаты спортивной деятельности. В понятие выгоды включается и материальная выгода (стипендия, премиальные, призы, награды, квартиры, автомашины и т. д.), и социальная выгода (самоутверждение, самовыражение, профессиональная гордость).

Мотив удовлетворенности проявляется в получении удовольствия от результата и процесса спортивной деятельности. Такое удовлетворение может возникнуть непосредственно от достигнутого результата, может быть опосредованно тем вкладом, который вносит данный результат достижения более дальней цели (например, участие в чемпионатах мира и Европы). Очевидно, проявления мотива удовлетворенности будет зависеть от ценности критериев, склонности, интересов спортсменов.

Мотив безопасности заключается в избегании опасностей, возникающих в процессе спортивной деятельности, под опасностью здесь понимается не только возможность физических повреждений, угрожающих здоровью и жизни спортсменов, но и опасности общественного порядка (потеря уважения, авторитета и прочее).

Мотив «нивелирования» проявляется в стремлении действовать в соответствии с тем, какой образ действий принят в данной спортивной группе (команде) – стремлении быть не хуже других. Мотив этот принципиально отличен от мотива социальной выгоды или же мотива избегания общественного осуждения тем, что в данном случае спортсмен не ждет наград.

Мотив учета мнения товарищей происходит от свойственного людям стремления присоединиться к мнению окружающих, от сознания, что окружающие

чего-то ожидают от них, в общем он является продуктом самого спортивного коллектива.

Следует отметить, что чем сильнее мотив достижения цели, тем больше переживается угроза ее не достижения. Поэтому, вероятно, что при очень сильной мотивации к успеху спортсмены склонны выбирать более простые задачи, в которых меньше опасность неудачи.

Одной из основных составляющих рациональной организации процесса физического воспитания и спорта является учет мотивов и потребностей занимающихся как всеобщая предпосылка осуществления ими спортивной деятельности.

В основу системного подхода можно положить три принципа: а) принцип преемственности; б) принцип возрастания интенсивности воздействия; в) принцип всесторонности.

Принцип преемственности предполагает тесную связь и взаимообусловленность мотивационных программ, реализуемых на всех уровнях подготовки спортсменов. В тоже время принцип возрастания интенсивности воздействия требует, чтобы от этапа к этапу возрастала интенсивность, эмоциональная и содержательная напряженность всех мероприятий, связанных с мотивацией.

И наконец, принцип всесторонности подразумевает учет всех факторов, как общих, так и специфических, оказывающих влияние на активность спортсменов и способствующих плодотворной спортивной деятельности.

Многочисленные научные данные, наши исследования влияния социально и социально-психологических факторов на активность в спорте позволяют условно выделить три уровня, которые являются основными компонентами мотивации спортсменов.

Условно первый уровень охватывает непосредственно тренировочный процесс и связан с использованием игрового подхода к построению тренировок. Этот уровень является наиболее существенный, т.к. спортивная деятельность регламентируется и обуславливается системой тренировок и соревнований. Именно на этом уровне происходит формирование устойчивого, действенного интереса к спорту и для его закрепления необходимо использовать систему игр, развлечений.

Второй уровень мотивации связан с формированием таких личностных характеристик спортсменов, как высокая целеустремленность, самооценка, уровень притязаний, чувство патриотизма, коллективизма, ответственности и т.д., которая оказывает весьма существенное влияние на активность и результативность спортивной деятельности.

Третий уровень мотивации охватывает более широкие факторы и социально-психологические аспекты взаимоотношений спортсменов с различными группами ближайшего социального окружения. При этом необходимо учитывать, что социальное окружение оказывает как непосредственное влияние на активность спортсменов, так и определенное, формируя у них высокий уровень целеустремленности, самооценки и т.п.

## **АДАПТАЦИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ К ВЫПОЛНЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАГРУЗОК В КАРАТЕ**

*А.Е. Бондаренко, Л.В. Старовойтова, П.К. Грицева*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Теория адаптации связана с совокупностью достоверных знаний о приспособлении организма человека к условиям окружающей среды. Адаптация к спортивной деятельности определяется характером функциональных изменений в организме под

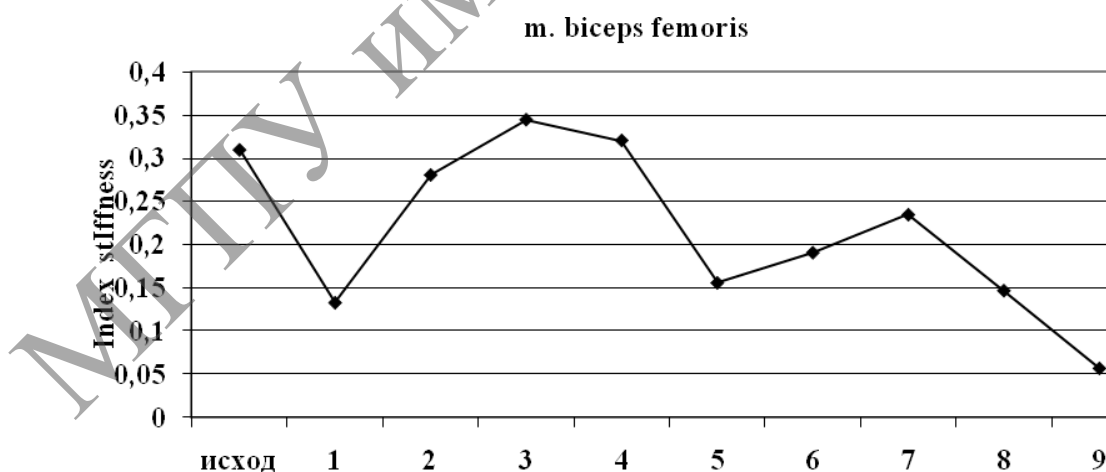
воздействием сильного раздражителя [4]. В зависимости от степени и характера напряженности функциональных систем организма при выполнении физических нагрузок и времени воздействия этих нагрузок выделяют срочную и долговременную адаптацию. Вместе с тем, основным звеном механизма адаптации является адаптационный синдром, выраженный положительными изменениями в организме с мобилизацией и перераспределением энергетических и структурных ресурсов организма, активизирующих процессы специфической адаптации. Такое состояние достигается, если раздражитель не превышает приспособительных резервов организма. В том случае, если раздражитель слишком силен и действует длительное время, может наступить истощение ресурсов энергообеспечения задействованных функциональных систем [6].

Оптимизация спортивной подготовки подразумевает эффективное управление тренировочной деятельностью на основе закономерностей адаптационных процессов всех функциональных систем организма спортсменов, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов [1, 2].

Подготовка высококвалифицированного каратиста не возможна без достижения высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных действий, составляющих основу технического компонента данного вида спорта [3]. Овладение правильной техникой возможно только при высоком уровне функциональной готовности спортсмена [5]. В противном случае, может наступить неправильное заучивание технических элементов на фоне временного снижения работоспособности.

Анализ функциональных свойств нервно-мышечного аппарата при выполнении ударной техники в каратэ позволил выявить характер адаптационных процессов в скелетных мышцах, выполняющих основную нагрузочную деятельность во время выполнения прямого удара ногой (*мае-гери*). Это тем более актуально, так как данный удар разучивается одним из первых при овладении арсеналом ударных действий ногами в каратэ.

По характеру восприятия *m. biceps femoris* и *m. rectus femoris* нагрузочной деятельности было определено оптимальное количество серийных повторений удара *мае-гери* (рисунки 1–4).



**Рисунок 1. – Динамика силового потенциала *m. biceps femoris* при выполнении *мае-гери***

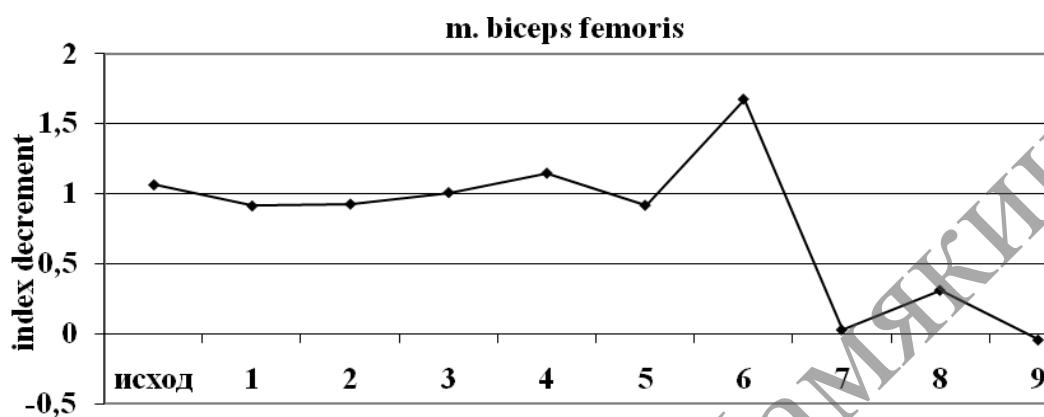


Рисунок 2. – Динамика эффективности мышечной работы *m. biceps femoris* при выполнении *мае-гери*

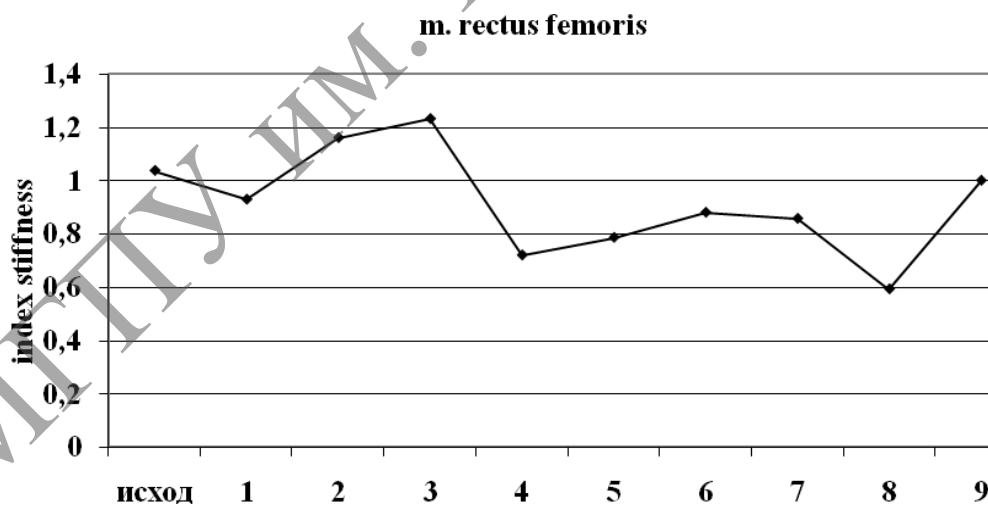


Рисунок 3. – Динамика силового потенциала *m. rectus femoris* при выполнении *мае-гери*

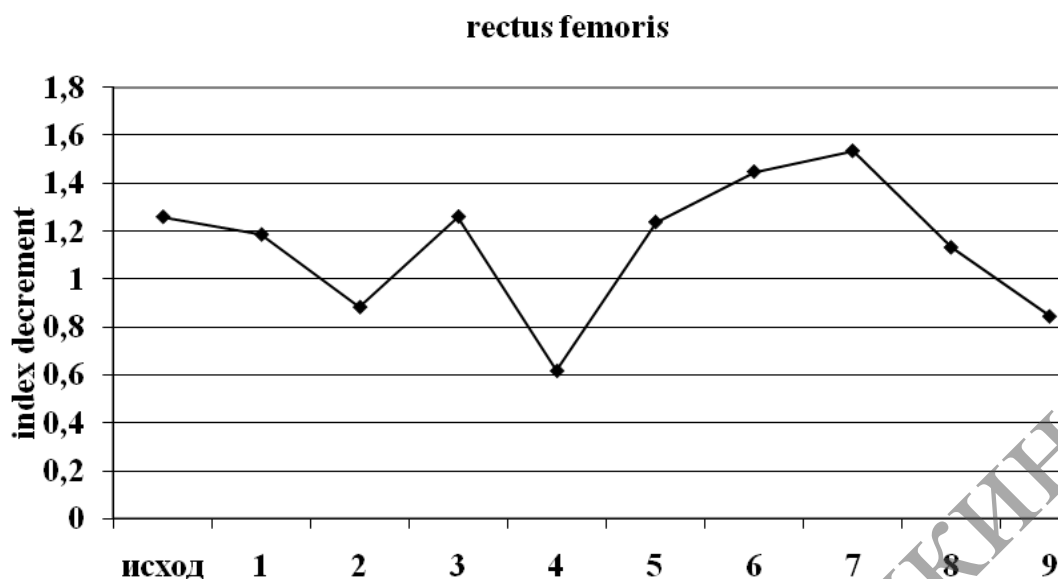


Рисунок 4. – Динамика эффективности мышечной работы *m. rectus femoris* при выполнении *mae-geri*

Следует отметить, что характер восприятия тренировочных нагрузок двуглавой мышцы и прямой мышц бедра не одинаков. Так, если показатели *m. biceps femoris* после девятой серии свидетельствовали о негативном характере воздействия на исследуемую скелетную мышцу, то показатели *m. rectus femoris* не находились в состоянии, позволяющем говорить о чрезмерности нагрузочного воздействия. Вместе с тем, если уровень адекватного показателя силового потенциала *m. biceps femoris* равен восьми сериям, то эффективность мышечной работы падает уже после шести серий.

Наряду со срочным характером адаптационных процессов в скелетных мышцах в течение одного тренировочного занятия, определялся характер восстановительных процессов и динамика функционального состояния в течение последующих пяти дней. Динамика силового потенциала мышц и эластичности исследуемых скелетных мышц позволила выявить наиболее оптимальные временные параметры возможности повторного тренировочного воздействия.

На основании выявленных временных периодов повышенного уровня силового потенциала двуглавой мышцы бедра можно предположить, что оптимальный временной период повторного воздействия на исследуемые мышцы определяется периодом времени от 48 до 96 часов. В дальнейшем наступает спад функциональной производительности.

Результаты проведенного исследования позволили выявить оптимальный характер нагрузочной деятельности при совершенствовании силовой производительности ударной техники прямого удара ногой.

#### Литература

1. Бондаренко, К.К. Биомеханическая интерпретация данных миометрии скелетных мышц спортсменов / К.К. Бондаренко, С.В. Шилько, Д.А. Черноус // Российский журнал биомеханики. – Пермь, 2009. – № 1 (13). – С. 7–17.
2. Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, Е.А. Кобец // Наука и образование. – 2010. – № 6 (83). – С. 35–40.
3. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: [Матеріали 1-го регіон. наук.-практ. семінару]. – Л., 2006. – С. 17–19.

4. Горлова, С.Н. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации / С.Н. Горлова, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 2 (83). – С. 46–50.

5. Шилько, С.В. Метод определения in vivo вязкоупругих характеристик скелетных мышц / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – Пермь, 2007. – № 1 (11). – С. 45–54.

6. Shil'ko, S.V. Generalized model of a skeletal muscle / S.V. Shil'ko, D.A. Chernous, K.K. Bondarenko // Mechanics of Composite Materials. – Riga, 2016. – № 6 (51). – С. 789–800.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА

*А.В. Василевич*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Теоретическая подготовка арбитра и его помощников основана на изучении и освоении совокупности обобщенных положений и правил в области судейского мастерства.

Судейские организации футбольных стран придают огромное значение обучению и подготовке арбитров (помощников) всех уровней.

Задачей теоретической подготовки является усвоение системы знаний, необходимых для судейства соревнований по футболу. Владение этими знаниями, понимание объективных законов построения правил игры выступает как необходимая предпосылка повышения надежности и качества судейства. Не менее важно для хорошего судейства знание и понимание требований к правильному выполнению технических приемов игры, особенно обводки и отбора мяча.

Обучение арбитров условно можно разделить на три этапа:

- молодые арбитры (без учета возраста);
- перспективные арбитры, прошедшие первый этап обучения;
- арбитры, обслуживающие матчи всех уровней национальных соревнований.

Это обязывает, чтобы учебные программы и планы обеспечивали единый уровень подготовки арбитров и помощников [2].

Чтобы иметь возможность идти в ногу с развитием футбола и даже оказывать на него влияние, учебные программы время от времени совершенствуются и приспособляются к меняющимся требованиям.

Структура обучения, обязательная для всех уровней подготовки арбитров, имеет единые цели и обеспечивает тем самым на широкой основе высокий уровень обучения с учетом того, что постоянно возникают новые идеи в судейской методике.

Для этого необходима хорошо подготовленная программа обучения. Она содержит конкретные цели и содержание занятий, но отказывается от введения каких-либо ограничений в учебной работе.

Это позволяет увязать преимущества учебной программы, включающие большую свободу действий обучающихся и обучаемых, с преимуществами учебного плана и точную формулировку целей обучения как эффективную помощь арбитрам.

Учебная программа зависит от продолжительности обучения (семинары, курсы и т. п.) и имеет цель показать арбитрам, как действовать в игре, как вести себя по отношению к коллегам и участникам матча, детально разъяснять трудности понимания некоторых Правил игры.



Судейские семинары, курсы, сборы как раз и проводятся для того, чтобы участники сумели по-новому увидеть и обобщить факты и явления судейской практики. Именно при этом и выявляется талант или его бесталанность.

Участники в этом процессе обсуждают проблемы судейства, опираясь на свой опыт, и расширяют понимание условий на уровне более высоком, чем позволяет полученный опыт, особенно условий, имеющихся в других странах футбольного мира.

Проводимые семинары, курсы должны расширять знания Правил игры и методические инструкции, усовершенствовать передачу знаний и обеспечивать возможность развивать и применять на практике это искусство.

Надо исключить из опыта подготовки арбитров легкомысленное и пренебрежительное отношение к индивидуальному методу этой подготовки.

При обучении не надо торопиться. Лишь хорошо усвоив один этап, можно переходить к следующему. Нет необходимости знакомиться с содержанием следующих этапов обучения, пока не будет хорошо усвоен очередной из них, но ни в коем случае не изучать какое-либо Правило игры в отрыве от других. Очень важно убедиться, что все предыдущее усвоено, если не хорошо, то вполне удовлетворительно.

Арбитр – это каждый день ученик.

Хорошего арбитра или помощника трудно подготовить, но порой еще труднее перечувствовать [3].

Правила игры изменяются и корректируются очень редко, а методика их трактовки в судейской практике значительно чаще. Ведь спорт №1 не стоит на месте, а постоянно развивается, становится быстрее, тактически более сложным и замысловатым. Не стоит забывать и о совершенствовании «актерского мастерства» игроков и о введении в футбол современных технологий (система определения взятия ворот, система видео ассистента рефери матча).

Правила игры не могут дать тот или иной рецепт на каждый конкретный случай практики арбитра. И только сам арбитр, вооруженный системой методических средств и знаний, сможет в конкретной ситуации отыскать оптимальный способ решения по возникшему в ходе матча эпизоду.

Поэтому интеллектуальному компоненту необходимо придать большое значение при отборе талантливых арбитров.

Совершенствование своих интеллектуальных способностей, необходимых при проведении матчей, осознанное отношение к своей деятельности создают благоприятные условия для арбитра при переносе им содержания футбольного закона и изменяющейся методики на футбольное поле. Умелое руководство матчем основано на глубоком знании и понимании буквы и духа Правил игры и многочисленных методических решений [2].

Арбитр готовится к каждому матчу как актер к каждому спектаклю. У него есть огромные возможности просмотра многочисленных матчей разного уровня и разных футбольных школ. Это должно стать предметом детального анализа методики судейства лучших арбитров футбольного мира.

Одним из путей совершенствования теоретической подготовки является применение проблемных методов обучения, которые побуждают обучаемых размышлять, рассуждать в поисках правильного ответа, мобилизовать для решения проблемы ранее полученные знания, творчески их использовать в процессе приобретения новых знаний. Рассматриваемые при этом проблемы в большинстве своем оказываются знакомыми, и судьи учатся применять теоретические знания к обыденным игровым ситуациям, приобретая уверенность в себе, своих знаниях и возможностях [1].

ФИФА и УЕФА длительное время рекомендуют национальным судейским организациям обеспечивать в течение матча присутствие наблюдателя для осуществления контроля за действиями арбитра в матче. Это не инспектор или комиссар матча. Это своеобразный тренер-наставник, наблюдатель, который постоянно активно, выступая в роли эксперта, оказывает помощь арбитру, помогая перед игрой подготовиться арбитру к ней спокойным и обычным образом, чтобы он мог осуществлять необходимые полномочия при выходе на поле.

Наблюдатель обсуждает с арбитром основные моменты игры как положительные, так и отрицательные, улаживает возможные неясные игровые ситуации в игре, и таким образом оказывает помощь арбитру в стабилизации и улучшении его уровня выполнения работы [3].

Таким рекомендациям желательно следовать всем арбитрам, даже если игра не заслуживает серьезного внимания.

Через несколько дней наблюдатель матча переговаривает с арбитром по проведенной игре, чтобы сделать вывод и оценить работу арбитра с целью подготовки его к следующей игре.

Анализ проведенного матча во много раз становится качественнее, если при разборе игры используется видеозапись матча, предоставленная одной из команд именно для этой цели.

Анализ проведенного матча становится и одним из основных звеньев в теоретической подготовке арбитра, рассматривается как фундамент для повышения надежности и качества судейства, служит воспитанию и развитию его индивидуальных способностей и качеств.

#### Литература

1. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие по специальности физическая культура и спорт / В.Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2004. – 380 с.
2. Липатов, В. Футбол. Третья команда матча / В. Липатов. – М., 2004. – 160 с.
3. Пьер Луиджи Колина. Мои правила игры. То, чему научил меня футбол: пер. с итал. / Пьер Луиджи Колина. – М.: АСТ : Апрель, 2004. – 191 с.

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**

*Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, С.В. Шеренда*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»  
Зеленогурский университет (Польша)*

Одним из наиболее важных аспектов процесса многолетней подготовки юных спортсменов является научное обоснование эффективной системы управления тренировкой на основе объективных данных о динамике развития физических способностей [1, 2].

В настоящее время хоккей является одним из наиболее популярных видов спорта. Этап начальной спортивной специализации является наиболее важным в становлении будущего хоккеиста. Основные задачи данного этапа направлены на повышение общефизических и функциональных возможностей, становления технических основ в избранном виде спорта. В этой связи, именно на данном этапе подготовки большое значение приобретает регулярный контроль за темпами развития физических способностей.

Важная роль на данном этапе подготовки принадлежит общей физической подготовке, в особенности развитие тех физических качеств, которые в этот возрастной период имеют высокие темпы естественного прироста.

Рассматривая годичный цикл подготовки юных хоккеистов, можно выделить подготовительный период как основной для повышения общего уровня функциональных возможностей организма и разностороннего развития физических способностей.

Таким образом, изучение особенностей физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, на наш взгляд, является актуальным.

Исследования проводились в течение подготовительного периода годичного цикла подготовки юных хоккеистов с сентября по ноябрь 2017 г. на базе ДЮСШ хоккейного клуба «Гомель».

В нем приняли участие юные спортсмены 11–12 лет. По мнению В.П. Филина, спортсмены этого возраста отличаются вариабельностью, относительно высокими темпами развития ведущих систем организма, и в этот период организм более подвержен перетренированности, переутомлению и перенапряжению [2].

В результате тестирования юных хоккеистов установлены средние значения показателей, характеризующие уровень их общей физической подготовки (см. таблицу).

Таблица – Результаты исследований общей физической подготовленности юных хоккеистов (11–12 лет) в подготовительном периоде годичного цикла подготовки

Тесты	Начало подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель	Окончание подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель
Бег 30 м, с	5,19±0,23	2,07	5,01±0,27	2,87
Бег 60 м, с	10,1±0,12	1,57	9,1±0,08	2,3
Бег 300 м, с	1,18±0,45	0,93	1,04±0,63	1,31
Бег 1000 м, мин. с	4,02±0,12	1,6	3,59±0,08	1,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	42,6±0,55	2,82	46,5±0,48	3,29
Поднимание туловища из положения лежа, раз/45 с	39,4±0,74	3,69	42,9±0,9	4,38
Прыжок в длину с места, см	180±0,22	1,43	185±0,03	2,31
Десятерной прыжок в длину с места, м	18,56±0,18	2,36	19,24±0,08	3,38

Оценка полученных результатов (уровня подготовленности) проводилась согласно нормативной оценке физической подготовленности групп начальной специализации (программа для ДЮСШ) [3]. Оценка проводилась в баллах и имела следующую градацию 1 балл – очень низкий, 2 балла – низкий, 3 балла – средний, 4 балла – выше среднего, 5 баллов – высокий уровень. Анализ полученных результатов позволил установить, что в подготовительном периоде (начало периода) практически

по всем исследуемым показателям наблюдался низкий и очень низкий уровень общефизической подготовленности.

Повторное тестирование было проведено по окончании подготовительного периода подготовки. Практически во всех исследуемых показателях была выявлена статистически достоверная, положительная динамика. Так, показатели силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа – увеличились до среднего и высокого уровня  $46,5 \pm 0,48$ ;  $42,9 \pm 0,9$  раз соответственно. Показатель развития скоростно-силовой выносливости также улучшился до среднего уровня –  $19,24 \pm 0,08$  – оценка 3,38. В остальных показателях при низком уровне развития все же наблюдается положительная динамика. Так, в показателях общей и специальной (скоростной) выносливости – бег 1000 и 300 метров результаты выросли до оценки 1,9; 1,31 соответственно. В показателе, оценивающем скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), также выявлены незначительные улучшения. В тестах, определяющих развитие скоростных качеств (бег 30, 60 м), результат улучшился до оценки 2,87 и 2,3.

Таким образом, исследование уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов позволило определить достаточно высокие, достоверные темпы развития силовых способностей (силовой выносливости) и статистически достоверное улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей. Полученные результаты в основном согласуются с данными специальной литературы и отражают тенденции развития физических качеств в сенситивные периоды их развития.

Особую тревогу вызывают показатели общей и скоростной выносливости. Данные показатели находятся на недопустимо низком уровне. Тренерам, работающим с данным контингентом, следует больше внимания уделить развитию этого физического качества, включая в подготовку объемные нагрузки слабой и средней интенсивности, способствующие совершенствованию аэробного механизма энергообеспечения, развивающих аэробную производительность.

С целью выявления отстающих компонентов общефизической подготовленности и своевременной коррекции тренировочного процесса юных хоккеистов, на наш взгляд, следует своевременно проводить педагогическое тестирование с периодичностью в 1,5–2 месяца.

### **Литература**

1. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П.В. Квашук: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 2003. – 50 с
2. Филин, В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособие для ИФК / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.
3. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. – 2-е изд., испр. и доп. / Ю.В. Никонов. – Минск: Бел. гос. академия физической культуры, 2006. – 142 с.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТИВЫ КАК ОСНОВА УВЕРЕННОСТИ СПОРТСМЕНА В ДОСТИЖЕНИИ РЕЗУЛЬТАТА**

*Л.Д. Глазырина*

*УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»*

Сложившаяся система подготовки спортсменов к успешным выступлениям на соревнованиях различного масштаба требует дальнейшего развития не только за счет укрепления материальной базы.

Особое значение имеет модернизация деятельности основных структур, связанных с содержанием подготовки спортсменов, в которой значимая роль отводится методологическим регулятивам, представляющим собой механизмы управления процессом подготовки спортсменов. Чаще всего методологические регулятивы носят философский характер рассуждений и их функционирование может объясняться на основе подходов, принципов, формулирующих основные стратегические действия. В использовании методологических регулятивов как основы уверенности спортсмена в достижении результата нами адаптированы принципы, которые определила Л.А. Беспятова в концепции по «подготовке компетентного профессионально-подготовленного тренера» [1, с. 695]. К ним относятся:

– *Принцип субъектности взаимодействия* предполагает глубокую заинтересованность спортсмена в действиях, умение быть творцом в собственной профессиональной деятельности, учитывая мнения тренера и других участников процесса подготовки, в том числе медицинского персонала, спортивных психологов и др. Данный принцип также предполагает, что спортсмен обязан иметь свою позицию и опираться на суждения и выводы, осуждаемые в совместном взаимодействии с кругом заинтересованных людей.

– *Принцип компетентности* предполагает осознание спортсменом собственных возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним поставлены в условиях подготовки к различного рода действиям, связанным с достижением результата, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Для этого важно уметь спортсмену определять силу своих побуждений к данной деятельности; адекватно оценивать свои личностные свойства и качества, что важно для уверенности спортсмена в достижении результата как важной составляющей его профессионального становления, самосовершенствования и самовоспитания.

– *Принцип акмеологичности взаимодействия* возможен в том случае, если действия спортсмена основаны на внутренней мотивации к спортивной деятельности и реализации в активном взаимодействии имеющихся индивидуально-личностных возможностей.

– *Принцип активности* представлен решением учебно-тренировочных задач. Данный принцип во многом зависит от активности самого спортсмена, которая должна проистекать не столько от потребности в двигательной активности, которая у спортсменов разная, сколько от понимания необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, без которых достижение высокого спортивного результата невозможно. В этом процессе особая роль принадлежит *намерению* спортсмена, которое проявляется в сознательном стремлении завершить действия в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата. Намерение – особое функциональное образование психики, возникающее в итоге акта целеполагания и предполагающее выбор соответствующих средств, с помощью которых спортсмен собирается достичь поставленной цели.

– *Принцип целостности взаимодействия* основан на заранее определяемых (прогнозируемых) результатах, готовности спортсмена осуществить свою задачу в указанном виде спортивной деятельности, акцентируя свое внимание на той миссии, которая на него возложена, как на личность, способную доказать могущество своей команды, страны и т. д.

Указанные принципы в повседневных практиках организации и осуществления процесса подготовки спортсменов к успешному выступлению на соревнованиях предполагают постановку в новой плоскости вопросов, связанных с выявлением специфики ценностной и нормативной регуляции активности субъектов, занимающихся в различных видах спорта с целью достижения высоких результатов.

В то же время необходимо обратить внимание на то, что современное знание в области методологических регулятивов как основы уверенности спортсмена в достижении результата представляют собой сложное, противоречивое и во многих отношениях не вполне понятное явление. Вопрос о перспективах этого знания остается открытым. Для понимания этих перспектив необходимо иметь более определенные знания в области теории и методики физической культуры и спорта, биологии, педагогики, психологии, социологии и др. Достаточно полного объема информации о методологических регулятивах как основе уверенности спортсменов в достижении результата в настоящий момент получить не удалось. Однако отдельные факты, приведенные в данной статье, являются методологической реализацией, предвосхищающей решение задач, связанных с уверенностью спортсмена в достижении желаемого результата на всех этапах его подготовки.

### Литература

1. Беспятова, Л.А. Подготовка компетентного профессионально-подготовленного тренера / Л.А. Беспятова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 694–697.
2. Глазырина, Л.Д. Роль спорта в повышении социальной мобильности студенческой молодежи / Л.Д. Глазырина // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. Вып. 2 / РИВШ; редкол. А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – С. 3–4.
3. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев; предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

*В.Ю. Давыдов*

*УО «Полесский государственный университет»*

Проблема спортивного отбора является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного индивидуума спортивного результата. В этой связи актуальными являются исследования индивидуальных возможностей спортсменов.

Данная работа посвящена результатам комплексных обследований сильнейших, юных гребцов-академистов.

На первенстве России проведено комплексное обследование сильнейших гребцов-академистов 13–16 лет. Обследования включали два этапа: индивидуальные комплексные обследования в лабораторных условиях и анализ соревновательной деятельности и результатов, показанных во время тестирования ОФП.

*В работе использовались следующие методы исследования:* анкетирование; оценка сердечно-сосудистой системы с использованием аппаратного комплекса анализа ЭКГ в покое и после специфической нагрузки на компьютерном диагностическом стенде «Concept»; тестирование юных спортсменов с использованием тренажера «Concept», оснащенного комплексом дополнительных датчиков, системой ввода информации в компьютер, в сочетании с телеметрической системой оценки сердечно-

сосудистой системы Polar; антропометрические измерения; определение биологического возраста юных спортсменов по методике Тимаковой Т.С.; компьютерный видеоанализ соревновательной деятельности.

Диагностика специальной физической подготовленности и технического мастерства юных спортсменов осуществлялась на основании оценки, биомеханической структуры спортивной техники, силовой и скоростно-силовой подготовленности, локальной силовой выносливости, специальной работоспособности на компьютерном диагностическом стенде «Concept II».

Комплекс был оборудован оригинальной системой дополнительных датчиков усилий и перемещений, системой ввода информации в компьютер, синхронной биологической обратной связью, с выбором индикации параметров мощности, темпа, скорости. Юные спортсмены выполняли специальную ступенчатую нагрузку в тесте 4 по 30 секунд, с повышающимся темпом и мощностью гребка. Задавался следующий темп: 20, 24, 28 и 32 гребка в минуту.

Всего в исследованиях приняли участие 201 юноша и 108 девушек. Среди них 69,6 % спортсменов до начала занятий академической греблей уже имели опыт спортивной подготовки в других видах спорта. Наиболее популярными были плавание, лыжи, спортивные игры, единоборства.

Анализ полового созревания гребцов обоего пола показал, что 50 % юношей имеет средний (нормальный) тип развития, 48 % опережающий (акцелерированный) тип развития и 2 % отстающий (ретардированный) тип развития.

70 % девушек имеет средний (нормальный) тип развития, 5 % опережающий (акцелерированный) тип развития и 25 % отстающий (ретардированный) тип развития.

Нами отмечено, что только 30 % юношей и 5 % девушек соответствует морфологическим моделям этих возрастных групп и перспективны только на этапе юношеского спорта.

Анализ роста-весовых параметров выявил следующее. Длина тела юношей-академистов относительно стабильна и находится в диапазоне  $182,6 \pm 5,32$  см для 14 лет,  $183,6 \pm 7,75$  см для 15 лет,  $183,9 \pm 6,58$  для 16 лет.

У девушек-академистов отмечается стабилизация показателя длины тела и достоверный прирост в 15–16 лет. Длина тела девушек-академистов находится в диапазоне 13 лет  $167,0 \pm 3,18$  см, 14 лет  $167,6 \pm 7,22$ , 15 лет  $172,4 \pm 7,57$  см и 16 лет  $179,4 \pm 3,44$  см.

Анализ компонентов массы тела гребцов обоего пола выявил следующее: у юношей показатели относительной мышечной массы тела относительно стабильны для всех возрастных групп, что связано по нашему мнению с преобладанием в этих группах опережающего и нормального типа развития и находятся в диапазоне:  $49,39 \pm 3,99$  % в 14 лет;  $49,54 \pm 6,12$  % в 15 лет;  $49,69 \pm 4,81$  в 16 лет.

Снижение мышечной массы и повышение жировой массы тела у девушек мы можем отнести за счет некачественного отбора и системы подготовки этих спортсменок к соревнованиям, преобладание нормального и отстающего типов развития в этих выборках, т.е. сроками их созревания и нехваткой спортсменок соответствующих моделей. Ранее отмечалось, что только 5 % девушек соответствует морфологическим моделям этих возрастных групп и перспективны они только на этапе юношеского спорта.

Таблица – Оценка тренировочного процесса юных спортсменов

	X	SD
Тренировочных месяцев	10,5	2,6
Тренировок в неделю (осень-зима)	6,4	2,9
Тренировок в неделю (весна-лето)	8,6	2,4
Продолжительность тренировки (часов)	2,01	0,53
Объем тренировки на воде (км)	11,6	3,9
ОФП (осень-зима) часов в неделю	7,5	4,2
ОФП (весна-лето) часов в неделю	5,8	3,0
СФП (часов в неделю)	2,8	1,9

Полученные данные показывают, что имеются существенные различия в объемах ОФП среди ведущих тренеров, работающих с данным контингентом юных спортсменов. На этом основании надо полагать, что представления тренеров о роли общефизической подготовки как базы для совершенствования спортивного мастерства в долгосрочном аспекте требуют коррекции.

Имеются существенные различия в структуре и содержании тренировочного процесса среди ведущих тренеров, работающих с юными спортсменами. Представления тренеров о роли общефизической подготовки как базы для совершенствования спортивного мастерства в долгосрочном аспекте, требуют коррекции и обеспечения новой информацией. Доля работы многих юных спортсменов с большой и околопредельной интенсивностью характерна для подготовки взрослых, элитных спортсменов, однако для юных спортсменов такие объемы работы с высокой интенсивностью могут нести определенный риск нарушений адаптационных процессов юного организма. Кроме того, полученные данные показали, что некоторые тренеры не отказались от «натаскивания» юных спортсменов с целью добиться результата любой ценой и в ближайшее время, что в целом не дает юному спортсмену полностью реализовать свои возможности в спорте. Несомненно, что в период интенсивного развития юного организма требуется качественное информационное обеспечение деятельности тренера, постоянный врачебно-педагогический контроль, использование интенсивных технологий предупреждения и коррекции нарушений адаптационных механизмов организма юного спортсмена.

Анализ специальной силовой подготовки юных спортсменов показал необходимость повышения качества этой работы, что требует оснащения тренировочных баз тренажерными средствами и техническими средствами контроля, а так же адекватным сочетанием данной работы с другими разделами тренировочного процесса.

Проведенные исследования показали, что доля спортсменов эффективно работающих над совершенствованием технико-тактического мастерства составляет 15 %. Построение всего тренировочного процесса в направлении реализации конкретной модели соревновательной деятельности спортсмена требует от тренера не только практического опыта, но и достаточной квалификации, информационного обеспечения аналитических возможностей.

Оценка состояния здоровья юных гребцов показала, что у 19,2 % спортсменов имеются нарушения сердечно-сосудистой системы после выполнения специфической нагрузки. Донозологические изменения обнаружены у 18 % группы; дизадаптационные состояния – у 38,3 %; донозологические изменения и дизадаптационные состояния – у 40,7 %. Лишь у 3 % не наблюдалось ни дизадаптационных состояний, ни донозологических изменений. Такое положение является достаточно тревожным и заставляет глубже изучать причины и следствия этой ситуации. Причиной этого может



являться отсутствие в настоящее время эффективной системы врачебно-педагогического контроля юных и квалифицированных спортсменов.

Проведенные исследования показали следующие важные направления совершенствования системы подготовки спортсменов в академической гребле.

1. Постоянное повышение квалификации тренеров в виде проведения семинаров, конференций с приглашением ведущих специалистов. Обеспечение тренеров современными информационными и методическими материалами.

2. Обеспечение тренеров современными техническими средствами контроля и анализа подготовки юного спортсмена (в т.ч. современными тренажерными и диагностическими стендами).

3. Формирование и обеспечение бригады специалистов, проводящих оценку соревновательной деятельности на календарных внутри российских соревнованиях с выдачей срочной информации всем тренерам и заинтересованным лицам.

4. Разработка эффективной и доступной системы врачебно-педагогического контроля юных спортсменов, основанной на современных информационных технологиях.

5. Целесообразность регулярных комплексных обследований спортсменов, как во время проведения соревнований, сборов, так и на местах их подготовки, с предоставлением тренерам срочной информации о подготовленности и состоянии здоровья юных спортсменов.

#### **Литература**

1. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... докт. биол. наук. – М: МГУ, 2002. – 40 с.

2. Клешнев, И.В. Диагностика и управление специальной подготовленностью пловцов с использованием моделирующего компьютеризованного стенда «АРТ» / И.В. Клешнев [и др.] // Плавание. – 1999. – №4. – С. 24–29.

3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

4. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.

5. Петряев, А.В. Методология использования биологической обратной связи в подготовке высококвалифицированных пловцов / А.В. Петряев [и др.] // Материалы Всероссийской научно-практической конференции Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: Издательство ООИ «Плавин», 2001. – С. 40–43.

### **THE MAIN REQUIREMENTS FOR ANNUAL ARCHERS` TRAINING COURSE**

*N. Dolgova*

*Sumy State University (Ukraine)*

The structure of the annual archers` training course formed by major objectives, set in every step of long-term sportsmen preparation. It is, therefore, natural that course construction is fundamentally different on the step of initial training, where the main objective is to create (based on harmonious physical development, preservation and promotion of health) technical and functional background for effective improvements in the future, from the construction of the training process on the step of individual potential realization. Not always archers` success depends on the accuracy of his sight. Therefore, in this article the causes and factors are that form the basis of successful training, and which archers often forget. Also in the article are

some important recommendations and methods for the training process of archery, thanks to archers will be able to train more effectively.

The groundwork of sportsmen strength training, especially beginners, should be basic trainings with any weights. They affect different muscle groups unidirectional (each of them performs its particular work), however none of them gets a fully loaded [1, p. 41].

Annual course of archers' training includes three steps: preparation, competition and transitional. Period of preparation (5-7 months) foresees profound improvement of all elements of sportsmen preparation to the next step of annual course which indicates level of archers' qualification. For beginners, it means performing physical, technical and tactical exercises, participation in competitions, complying with requirements of junior category. The task which is set for students group with longer training course is not only to have good physical preparedness but also an ability to perform for higher level.

On the first step of preparation (2-3 months) a lot of attention is paid for physical development. Every lesson includes exercises for development specialized moving and physical skills. It is recommended to dedicate 1-2 lessons a week to physical training. Work out techniques of archery lessons gained in the previous years of trainings is also important on this stage.

Second step is taking part in competition. It is differ from other by increase of amount of specific exercises aimed at improving technique and tactics, development of tactical thinking and extra endurance. More exercises of competitive type are included in order to develop fortitude of sportsmen. Since the first step, physical stress gradually increases in order to achieve higher level of fitness for beginning of the competition period.

Competition period (duration 3-4 months) increases physical stress intensity primarily through participation in competitions. Leading means of physical stress intensity training are individual trainings, team trainings and competitions. It certainly does not exclude the exercise at gym. Special exercises are focused on technical and tactical preparation. Level of physical preparedness is enhanced by the fitness classes inclusion in training process. Main accent in training process should be done in such sports (basketball, football, handball, rugby) that contribute to the comprehensive development of important archery skills - agility, endurance, distribution and switching of attention, coordination and more. Also sport games inclusion in the training process facilitates outdoor activities and more rapid recovery of physiological and neural body expenditures.

Archers' competitive period can be divided in early and major competitions. On the first level of competitive period sportsmen check their physical form, figure out what should be improved, which muscles should be strengthened. Such competitions are the most important experience during preparation to the great competitions.

An effectiveness of skills, gained during preparing competitions, their reliability in terms of emotional stress and dealing with various mental obstacles that might arise during the competition, are checked on this level.

In the second stage of competition period sportsmen are ought to maintain high level of fitness in order to reach the peak of fitness and win the most important (great) competitions of the year. It is advisable, that each new training micro-course has been begun with a background of fully recovered and relaxed body with stabilized body functions.

An amount of physical stress should be reduced before the most important competitions not later than one week before, but intensity of trainings should be preserved. Considerable decrease of amount and intensity of physical stress must not be completed earlier than three days before great competitions.

The transition period (1-2 months) occurs after long preparatory and strained competitive period. The main task of this period is to prepare sportsmen for new annual training course insuring their good health condition and high functionality of the body. This is

achieved by means of active leisure time spending such as: resting in sanatoriums, sportcamps, completion-preparation camps. In some cases special training can be totally cancelled in order to provide sportsmen with peaceful environment and rest. However, the scope and even intensity of physical trainings in transition period, compared to competitive period, significantly increase. Average annual training course period and its stages for professional archers is mainly variable and optional, so some steps can be removed while other added, because each of them is determined to fulfilling concrete goals and focuses fully on the training process without external help, coach and archer work as a team. These trainings are usually different in methods and tasks. Inclusion classes are only the first year classes (usually no more than 1 month.), as well as classes in the transition period when they are saturated mainly by means of physical training.

As a result, more professional archers aimed to success use specific training apparatus; first of all they practice and improve technics, tactics, raise competitive spirit and take part in official competitions during 9-10 months. That competition, 5-7 among those - prestigious, scoring or qualifying, with necessity to show planned or desired results, determine training content for all competitions and trainings in annual course.

Specific nature of annual archers' course, main peculiarity of which is numerous competitions during the annual course (15-20 events a year, including 75-100 competitive days), foresees polycyclic physical training program. Using this training system annual course for arches is divided into several micro courses (2-3-4-5) and in each of them such periods as preparatory, competitive and transition are also fetched out. Options of organization of annual course, known as "dual", "triple" and other types, when polycyclic year course of training is creating, are usually used. In such cases, transitional periods between macrocycles in course are not planned; competitive periods smoothly runs into preparation period.

**Conclusion.** So features of the annual archers' training course depend on the tasks set before. The annual archers' training course consists of three stages - preparatory, competitive and period of transition. Thus the scope and intensity of the training process may vary depending on periods of training course. It should be noted, that it is the results that archers show in competitions define further content of the training course for every archer separately.

#### • References

1. Dolgova N. Basic and isolating strength training exercises in terms of strength training of archers / N. Dolgova // *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2017 р.). – Суми : СумДУ, 2017. – С. 41–42.*

## **ОСОБЕННОСТИ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БЕГУНОВ 13–14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Т.В. Железная, В.Н. Барановский, А.П. Чумак*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в развитии школьников. Это годы перехода к взрослому состоянию как в социально-психологическом, так и в биологическом плане. Этот возраст значительно отличается от предшествующих и последующих этапов развития ребенка, имеющих более плавный и постепенный характер изменений в организме. В работах по возрастной физиологии, психологии и педагогике подростковый возраст определяется как "переломный", "кризисный", "критический". В этот период процессы роста и формирования организма

происходят на фоне существенных изменений эндокринных соотношений и сопровождаются значительным усилением функций половых желез [5, 6].

Специфика подросткового возраста в значительной мере определяется биологическим фактором, то есть процессом полового созревания. Половое созревание (пубертатный период) характеризуется ускоренным половым развитием, завершающимся половой зрелостью [3].

Половое созревание и его продолжительность зависят от социальных факторов: полноценности питания, двигательной активности, ухода за состоянием здоровья, жилищных условий. Поэтому, учитывая, что темпы и продолжительность полового созревания имеют индивидуальный характер, подростки одного паспортного возраста могут находиться на разных стадиях половой зрелости [3, 5].

Под влиянием половых гормонов (особенно тестостерона) в скелетных мышцах наступают значительные изменения в развитии мышечных волокон. Начинают увеличиваться в поперечнике белые волокна (II тип), обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Доля этих волокон к концу четвертой стадии достигает в среднем 50 % от общего объема мышц. Именно сейчас формируется тот профиль энергетических возможностей и сократительных свойств скелетных мышц, с которым человеку суждено прожить всю оставшуюся жизнь.

Белые (анаэробные) волокна, бурно развивающиеся в этот период, обладают рядом особенностей: они толще, поэтому скорость их сокращений выше; они не нуждаются в доставке кислорода во время работы и не зависят от функциональных возможностей кровообращения и дыхания. За счет анаэробных процессов у подростков этой возрастной группы существенно расширяется зона субмаксимальной и максимальной относительной мощности. Следовательно, в эти годы эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества.

Работоспособность в зонах умеренной и большой мощностей, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода, также увеличивается.

Начиная с этого возраста, наибольшую эффективность приобретает комплексный подход к развитию двигательных качеств [1]. Созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно сокращает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движений.

По данным некоторых авторов [3] в период полового созревания, по сравнению с другими периодами, у школьников наблюдается наиболее интенсивное развитие двигательных качеств. В то же время другие авторы рассматривают этот вопрос более дифференцированно. Так, например, В.М. Зацюрский [2] дает такую характеристику темпов прироста двигательных качеств у мальчиков 12–14-летнего возраста: наиболее высокие темпы в развитии гибкости; высокие темпы прироста становой силы и статической; умеренные темпы прироста скоростно-силовых качеств; субкритический уровень развития быстроты, динамической силовой выносливости и общей выносливости. Темпы развития двигательных качеств у мальчиков существенно отличается от таковых у девочек.

В возрасте 12–14 лет в организме школьников происходят значительные изменения, которые отражаются и на развитии моторики. В настоящее время имеется немало работ, в которых рассматривается вопрос о тесноте взаимосвязей развития двигательных качеств с процессом полового созревания.

Так, в отдельных исследованиях [5] была выявлена тесная связь степеней полового созревания с показателями силы. Авторы показали, что из числа школьников

одного паспортного возраста те учащиеся, которые находятся на более высокой стадии полового созревания, имеют более высокий уровень развития моторики, чем те, которые находятся на более низком уровне половой зрелости.

Я.М. Коцем [4] было проведено сопоставление степени полового созревания учащихся с величиной их жизненной емкости легких и силой сжатия кисти. Оказалось, что чем выше степень полового созревания у учащихся одного года рождения, тем выше и результаты в указанных тестах.

Результаты выполненных исследований характеризуют развитие мышечной силы с позиций особенностей биологического возраста, и все авторы сходятся в едином мнении, что величина показателей силы мышц школьников в период полового созревания зависит прежде всего от степени половой зрелости.

Во многих исследованиях [5] авторы отмечают высокую степень взаимосвязи между темпами полового созревания и развитием выносливости. Исследования показали, что мальчики одной стадии полового созревания, но разного паспортного возраста, имеют примерно одинаковую выносливость в циклических локомоциях. По результату бега в течение 10 минут статистически достоверные различия отмечены между мальчиками 12 и 14 лет с нулевой стадией полового созревания – в пользу 14-летних, и между подростками 13 и 15 лет – в пользу 15-летних с такими же стадиями.

По мнению В.П. Филина наибольший прирост выносливости у мальчиков отмечается в 13–14-летнем возрасте, а в тестах на силовую выносливость наиболее существенный прирост у подростков отмечается, как правило, начиная с 14-летнего возраста. В тестах на силовую выносливость наиболее существенный прирост у подростков отмечается, как правило, начиная с 14-летнего возраста.

Проводились также исследования, которые выявили взаимосвязь между показателями скоростно-силовых качеств и процессом полового созревания. В.Н. Зацюрский и В.П. Филин [6] отмечают, что у мальчиков прирост результатов наблюдается до 14–15-летнего возраста. Показатели выпрыгивания вверх с места увеличиваются до 13–14-летнего возраста, после чего заметного прироста нет. В.В. Дьяконов показал, что в динамике результатов прыжка в длину с места наблюдаются два периода с умеренно высокими темпами роста с 13 до 14 и с 15 до 16 лет. Ю.В. Верхошанский установил, что показатели физической подготовленности учащихся в таких тестах, как бег на 60 м, метание теннисного мяча, прыжок в длину с места и разбега, бросок набивного мяча тем выше, чем выше степень полового созревания.

Таким образом, из анализа литературы можно заключить, что разные двигательные качества у мальчиков в период полового созревания развиваются неравномерно, что каждое из качеств имеет свои особенности развития на отдельных стадиях полового созревания. Нередко выявляется разнонаправленность развития одних физических качеств по отношению к другим. Выявленные авторами особенности развития двигательных качеств у учащихся в период полового созревания со всей очевидностью указывают на целесообразность построения процесса физического воспитания и, конкретно, развития двигательных качеств с учетом не только паспортного, но и биологического возраста занимающихся.

#### **Литература**

1. Бойко, Б.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Б.В. Бойко – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

4. Коц, Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
6. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 129 с.

## **МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ**

*Я.А. Здрок, В.А. Горовой*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Как и любой другой вид спорта, бадминтон способствует формированию здорового образа жизни, активному проведению досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне. Важно, что бадминтоном можно заниматься в любом возрасте.

Разнообразие содержания игровой деятельности в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося.

Отечественные бадминтонисты во многом еще уступают, в частности, своим азиатским коллегам, реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня скоростно-силовой подготовки, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте с учетом сенситивных периодов развития этих качеств (Л.П. Матвеев, 1977, 1991; П.В. Квашук, 2003). Направленность и содержание физической подготовки зависят от особенностей соревновательной деятельности спортсменов разной квалификации, которая в современном бадминтоне крайне мало исследовалась.

Сила является одной из основных характеристик способностей человека наряду с быстротой, выносливостью, гибкостью и ловкостью. Благодаря мышечной силе человек может противостоять силовым воздействиям на организм извне, поднимать тяжести, преодолевать препятствия и т.п. Силовая выносливость делает возможным длительное преодоление внешнего сопротивления или сохранение малоподвижного положения тела (Б.А. Ашмарин, 1990; Ю.Ф. Курамшин, 2004; Л.В. Волков, 2002).

Целью силовой подготовки в бадминтоне является достижение хорошей физической формы, а также развитие высокого уровня мотивации достижения успеха в избранном виде деятельности.

В связи с этим весьма актуальным является разработка и апробация методики силовой подготовки бадминтонистов 15–16 лет, так как правильно построенная работа увеличит вероятность достижения ими в будущем высоких спортивных результатов.

Нами проводился педагогический эксперимент на базе Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №1 (СДЮШОР № 1) города Мозыря с целью обоснования эффективности разработанной методики. В эксперименте приняли участие спортсмены ( $n = 10$ ) в возрасте 15–16 лет. Суть методики заключалась в сопряженном методе обучения, когда одновременно формируются умения и навыки бадминтониста и развиваются физические качества. Тестирование учащихся проводилось в период с сентября 2017 года по февраль 2018 года. Упражнения выполнялись круговым и повторным методом с различными вариантами работы.

*I вариант.* Подготовительная часть – бег – 15 мин., общеразвивающие упражнения – 10 мин. Основная часть: совершенствование ударов в парной комбинации:

– плоский удар в парах по прямой вдоль боковой линии (2x2x3 мин);

– плоский удар по  $\frac{1}{2}$  площадки прямо, при этом игроки стоят не далее передней линии подачи (5 мин.);

– плоские удары 1x2 (при этом игрок, расположен по диагонали стоит ближе к сетке, чем тот, кто стоит напротив него) (2 x 3 x 3 мин. Следить за парной хваткой ракетки игрока, коротким замахом и высокой скоростью вылета волана).

Игры на счет в парах (2–3 партии). Заключительная часть – упражнения на растяжку.

*II вариант.* Совершенствование техники игры в бадминтон. Подготовительная часть – бег 15 мин, общеразвивающие упражнения – 10 мин.

Основная часть: упражнения для развития качеств необходимых для выполнения ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и лево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация ударов с резиновым бинтом, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание набивного мяча весом 1 кг на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему волейбольному или гандбольному мячу в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревку на точность падения, на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Игры на счет в парах (2–3 партии). Заключительная часть – упражнения на растяжку.

Использование метода круговой тренировки состояло в следующем:

*Подготовительная часть.* Состоит из 10–15 упражнений различного назначения: разогревающие; разминающие; прорабатывающие мышцы, связки, сухожилия; способствующие подготовке суставов к нагрузке; улучшающие координацию движения, равновесие, пространственную ориентацию.

*I вариант круговой тренировки.*

*Основная часть:* (круговая тренировка). Прыжки через скакалку (3 x 70); прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках (2 x 50); броски медболов различной массы различными способами (из- за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от

плеча и т. д.) (3x30); стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

*II вариант круговой тренировки.*

Бег в максимальном темпе. Бег на месте (1), у опоры (2), у опоры с высоким подниманием бедра (3), в сторону и спиной вперед (4), через набивные мячи (5), по обручам (6), по полосам (7), по решетке.

*III вариант круговой тренировки.*

Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе (1), через скакалку с продвижением вперед (2), с двойным вращением скакалки (3), с ноги на ногу с продвижением вперед (4), ноги врозь и вместе (5), на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей (6), с продвижением боком и спиной вперед (7), по ступенькам (8), с доставанием мяча головой.

*IV вариант круговой тренировки.*

Разновидности упражнений для рук и туловища.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук на опоре разной высоты с последующим отталкиванием и хлопками руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением вправо-влево по кругу.

Из упора присев, согнув руки, отталкивание с продвижением вправо – влево.

В упоре присев на коврике, подтягивания за веревочку, закрепленную за гимнастическую стенку.

Лежа на спине, согнув ноги на коврике, подтягивание за веревку.

Передвижение в вися по горизонтальному или наклонному канату.

Заключительная часть – упражнения на растяжку.

По результатам полугодичного педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ влияния физической подготовки на силовые способности исследуемых спортсменов.

В результате исследования нами выявлено, что у спортсменов значительно повысились силовые способности. Сравнительные результаты показателей силовых способностей у бадминтонистов представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования показателей силовых способностей бадминтонистов до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз	20 раз	50 раз
Подтягивание на перекладине, количество раз	1–4 раза	8–10 раз
Жим штанги, количество раз	5–10 раз	15–20 раз

В результате оценки эффективности предложенной методики органично включенной в процесс физической подготовки спортсменов получено достоверное улучшение результатов по всем показателям. За время эксперимента показатели спортсменов по уровню силы улучшились в среднем на 20–35 %.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что, используя предложенную методику, можно успешно развивать силовые способности спортсменов-бадминтонистов.



## **ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ РАБОТЫ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*П.Л. Ивашков*

*Обособленное структурное подразделение государственного учреждения физической культуры и спорта «Баскетбольный клуб «Минск – 2006» «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по баскетболу»*

Работа в качестве тренера по баскетболу в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) предполагает совершенствование знаний и умений, направленных на достижение успехов в избранном виде деятельности. Следует отметить, что баскетбол как вид спорта претерпел ряд изменений не только в правилах игры, но и в выполнении баскетболистами отдельных технических приемов и тактических действий. Это потребовало совершенствование набора в группы начальной подготовки, методики тренировки и отбора при переходе занимающихся из одной группы подготовки в другую.

Существующая практика, где на подготовку баскетболистов высокого класса затрачивается 9–10 лет, из которых около 3-х лет отводится на начальную подготовку, по-видимому, не рентабельно. Нет сомнения в том, что оптимизация начальной подготовки будет содействовать более ускоренному обучению баскетболу, таким образом высвободиться время, необходимое для совершенствования и повышения спортивного мастерства.

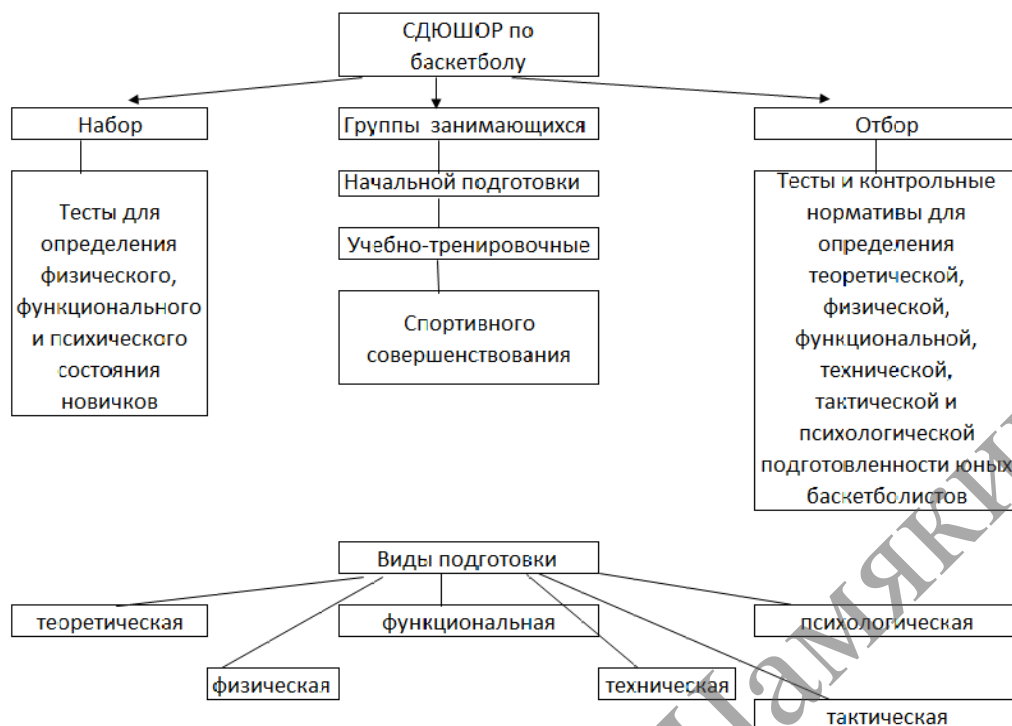
В приведенной системе подготовки юных квалифицированных баскетболистов важное значение мы отводим качественному и профессиональному набору, занятиям в специализированных группах, а также отбору спортсменов в процессе систематических занятий в СДЮШОР (рисунок 1).

Подготовка юных квалифицированных баскетболистов в группах направлена на повышение физических и функциональных показателей, овладение техническими приемами и тактическими действиями, морально-волевыми качествами, достижения высоких спортивных результатов [1, 2, 3, 4, 5].

Ее составляющими являются теоретическая, физическая, техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовки.

Теоретическая подготовка направлена на формирование целостной, всесторонне развитой, активной и творческой личности в избранном виде деятельности. Её задачами при подготовке юных баскетболистов является приобретение спортсменами необходимых знаний в области теории и методики спортивной тренировки, овладение правилами игры, соблюдения основ здорового образа жизни.

Физическая подготовка способствует всестороннему и специальному физическому развитию спортсмена. Она подразделяется на общую и специальную. Задачами физической подготовки является развитие и совершенствование физических качеств и способности, проявляющие их на тренировках и соревнованиях.



**Рисунок – Система подготовки юных квалифицированных баскетболистов**

Задачами функциональной подготовки является развитие физической работоспособности в рамках специфического регламентированного двигательного акта и воспитание качеств обуславливающих мышечную деятельность.

Техническая подготовка рассматривается как комплекс специальных технических приемов и способов, необходимых для ведения игры. Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называются фазами. Задачами технической подготовки являются освоение новых приемов и элементов, увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков, усовершенствование структуры двигательных действий.

Под тактической подготовкой понимается организация индивидуальных, групповых и командных действий игроков. В ее задачу входит овладение и совершенствование тактических приёмов и действий, направленных на достижение победы над соперником.

Психологическая подготовка предполагает воспитание у баскетболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе и других качеств. Её задачами является воспитание моральных и волевых качеств, которые имеют важное значение как для положительных итогов учебно-тренировочного процесса, так и для достижения высоких результатов во время соревнований.

Организацию планирования и прогнозирования тренировочного процесса в СДЮШОР возможно осуществлять при условии тщательного и систематического отбора спортсменов при переходе из одной группы в другую.

При подготовке тренеров по баскетболу для работы в СДЮШОР необходимо акцентировать внимание на системном подходе к подготовке юных квалифицированных баскетболистов и целенаправленному управлению тренировочным процессом.

## Литература

1. Бахрах, И.И. Спортивный отбор детей и подростков / И.И. Бахрах // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 3 (26). – С. 38–41.
2. Канатов, А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов / А.В. Канатов // Современные технологии в спортивных играх: материалы всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; редкол.: Г.С. Лалаков, А.А. Гераськин. – Омск, 2005. – С. 68–71.
3. Машковцев, А. Школа баскетбола: Международный семинар с участием тренеров НБА / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2011. – № 16. – С. 10–12.
4. Митова, Е.А. Комплексный контроль как неотъемлемая часть процесса подготовки юных баскетболистов в ДЮСШ Украины / Е.А. Митова, О.Н. Ивченко // Здоровье для всех: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 23–24 апр. 2015 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т; [редкол.: К.К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. – Пинск, 2015. – Ч. 1. – С. 295–300.
5. Строкач, С.Г. Критерии отбора на начальном этапе подготовки юных баскетболистов СДЮШОР / С.Г. Строкач // Современные технологии в спортивных играх: материалы всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; редкол.: Г.С. Лалаков, А.А. Гераськин. – Омск, 2005. – С. 118–122.

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Д.А. Качур\*, Т.Ф. Торба\*, А.Н. Поливач\*\**

*\*УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»*

*\*\*УО «Гомельский государственный медицинский университет»*

Армрестлинг как вид единоборства благодаря высокой степени доступности и демократичности становится популярным во всем мире. Соревнования проходят среди всех возрастных категорий как среди мужчин, так и среди женщин. Достаточный уровень развития международных организаций, развивающих этот вид спорта, а также членство в «Спорт-Аккорд», небезосновательно позволяют прогнозировать вступление армрестлинга в олимпийскую семью. В Республике Беларусь армрестлинг имеет свою специфику развития. Основной тезис выдвигаемый к рассмотрению – армрестлинг в РБ это – студенческий спорт.

Армрестлинг, как вид спорта входящий в фестиваль неолимпийских видов спорта, по количеству участников и выступающих команд находится в лидирующих позициях. По статистике, взятой за 2013–2017 гг., по количественному составу республиканские универсиады по армрестлингу собирают в среднем  $178 \pm 18$  ( $\pm$ ) участников, а олимпийские виды единоборств (бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, карате, тайский бокс, тхэквондо) в рамках той же универсиады в среднем  $171 \pm 13$  ( $\pm$ ).

Конкуренцию по массовости из не олимпийских видов спорта по армрестлингу составляет только самбо. И то скорее по причине активной деятельности более 20 ДЮСШ по всей республике. Для сравнения, ДЮСШ, где имеется отделения армрестлинга всего три – **СДЮШОР Речицкого района**, СДЮШОР первичной организации Профсоюза ЗАО «Гомельский вагоностроительный завод» и Минская центральная СДЮШОР профсоюзов «Спартак». Имеется ряд секций, культивирующих армрестлинг при предприятиях, но они также не многочисленны. Разумеется, такого

количества специализированных учреждений недостаточно, для массовой подготовки спортсменов с надлежащим уровнем спортивного мастерства.

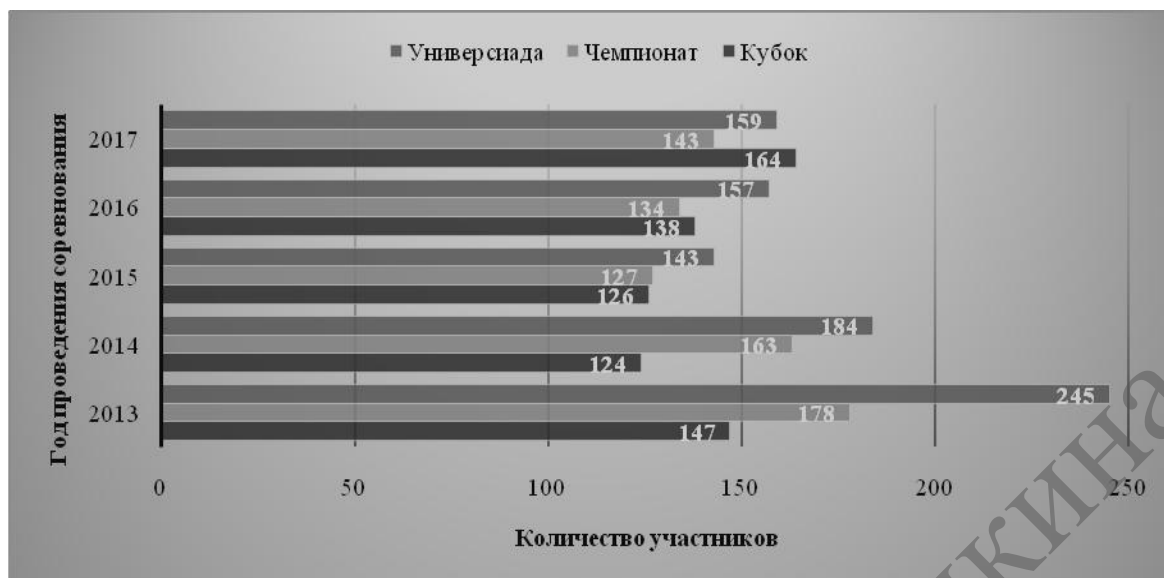
Именно поэтому, основную часть подготовки спортсменов армрестлеров в РБ осуществляют учебные спортивные отделения (секции армрестлинга) и спортивные клубы при высших учебных заведениях. Причем, чаще всего отбор в эти секции носит упрощенный и даже формальный характер. Большая удача (редкость) для тренера секции армрестлинга в вузе, когда приходит уже подготовленный спортсмен. Как правило к занятиям армрестлингом привлекаются юноши и девушки, имеющие опыт тренировочной и соревновательной деятельности в смежных видах спорта. По наблюдениям авторов хорошей преемственностью в данном вопросе обладают такие виды спорта, как борьба вольная, самбо, дзюдо, гребля академическая, пауэрлифтинг и некоторые другие виды силовой направленности и единоборств. Тренерский состав так же не всегда профессионально занят в сфере армрестлинга и в реалиях вузовской подготовки может курировать сразу несколько видов спорта.

В рамках республиканской универсиады по армрестлингу зачастую тренеры выставляют спортсменов, профессионально занимающихся вышеперечисленными видами, и те показывают вполне хороший результат. Особенно это касается женского состава. Тут в пример можно привести выступление сборной ПГУ им. Ф. Скорины, которая успешно выступает на республиканской универсиаде по армрестлингу, имея в своем составе подавляющее большинство спортсменок с отделения по борьбе.

Такая практика в некоторой степени влияет на качественную составляющую, т. к. техника далека от совершенства. Однако за счет преемственности, выраженной в специфике скоростно-силовых видов и высокой физической подготовленности, эффективность и надежность таких спортсменов находится на хорошем уровне. Такие спортсмены с меньшей вероятностью могут получить травму. Так что это скорее аргумент в пользу доступности армрестлинга. А вот кто действительно сознательно подвергает опасности участников универсиады и занижает качественную составляющую соревнований, так это тренеры, выставляющие неподготовленных спортсменов, основным мотивом которых является получить как можно больше очков для команды. **Это уже обратная сторона доступности армрестлинга, характерная в для соревнований среди высших учебных заведений.**

Возвращаясь к вопросу количественного состава участников основных республиканских стартов (Кубок РБ, чемпионат РБ, Республиканская Универсиада) нами было выяснено, что за последние 5 лет среднее количество спортсменов принимавших участие в этих соревнованиях составляет  $156 \pm 8$  человека ( $\pm$  ). При этом гендерный состав –  $116 \pm 6$  мужчин и  $40 \pm 4$  женщин ( $\pm$  ).

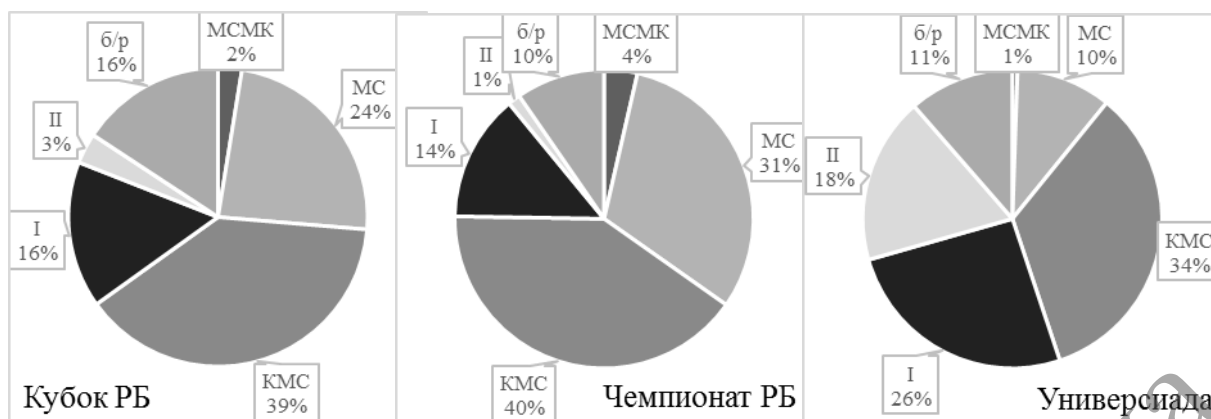
Как видно из рисунка 1 в 2014–2015 гг. наблюдается значительное снижение участников Универсиады и частичное Кубка и чемпионата РБ, связанное на наш взгляд с экономическим положением в стране. Такая картина снижения количества участвующих спортсменов и команд характерна фактически для всех неолимпийских видов спорта на тот период. Отсутствие финансирования неолимпийских видов спорта стандартная практика. Однако в последующие года количество участников планомерно возрастает. К примеру, на Универсиаде 2018 года выступило уже 192 спортсмена, хотя качественная составляющая сильно упала. Это возможно связано с проблемной Единой Спортивной Классификаций (ЕСК) актуальной на сегодняшний день, при которой выполнение высших спортивных званий в армрестлинге весьма затруднительно.



**Рисунок 1. – Количество участников в соревнованиях на основных республиканских стартах по армрестлингу за 2013–2017 гг.**

Если на количественный и качественный состав участников, выступающих на Кубках и чемпионатах РБ, географический фактор никак не влияет, то для Универсиад он имеет решающее значение. Проведение Универсиад в г. Минске закономерно собирает большее количество участников, чем в регионах. Минские учреждения образования, не являющиеся лидерами в армрестлинге, имея возможность безболезненно для бюджета своего университета выставлять полные команды пусть и не совсем готовых спортсменов, пользуются возможностью, чем существенно снижают качественную составляющую проводимого соревнования. При этом на соревнования, проводимые в регионах, эти команды не выезжают. С другой стороны, сильнейшие команды из регионов не всегда имеют возможность выехать на Универсиаду по причине ограниченности бюджета учреждения. К примеру, чемпионы Универсиады 2017 (г. Гомель) года БТЭУ ПК по финансовым причинам смогли выставить в 2018 году (г. Минск) только 2-х спортсменов, которые заняли первые места в своих категориях.

Анализ качественного состава участников основных соревнований по армрестлингу позволил установить, что наиболее эталонным по качественному критерию является чемпионат РБ, где мастерский состав приближается к 35 %, а число спортсменов без разрядов наименьшее (Рисунок 2). Кубок РБ является более представительным, т.к. согласно статистического анализа соотношение мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и спортсменов массовых разрядов (в том числе спортсменов без разрядов) наиболее сбалансировано. На Универсиадах выступает наименьшее количество мастеров (не более 10 %), при этом основной состав – это массовые разряды (более 50 %). Стоит отметить, что на фоне озвученной выше проблемной ЕСК, наблюдается негативная тенденция к снижению количества мастерского состава на всех соревнованиях. Особенно это характерно для Универсиады. Так, если 2013 году на Универсиаде в Минске приняло участие 36 мастеров спорта (14 %), то в 2017 в Гомеле уже лишь 12 мастеров спорта (7,5 %).



**Рисунок 2. – Качественный состав участников в соревнованиях на основных республиканских стартах по армрестлингу за 2013–2017 гг. (МСМК – мастер спорта международного класса, МС – мастер спорта, КМС – кандидат в мастера спорта; I – первый взрослый разряд, II – второй взрослый разряд, б/р – без разряда)**

Таким образом, не смотря на имеющиеся проблемы, характерные для любого неолимпийского вида спорта, армрестлинг по количественной и качественной характеристике выступающего состава не уступает многим олимпийским видам. По нашему мнению, дальнейшее развитие вида в РБ ограничивается недостаточным количеством ДЮСШ, отсутствием подготовки квалифицированных кадров в сфере армрестлинга (как тренерского, так и судейского состава), а также малой вовлеченностью сторонних организаций в плане спонсорства и партнерства, что не позволяет проводить коммерческие турниры высокого уровня.

## **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ БОКСЕРОВ**

*Ю.А. Коваленко*

*УО «Витебский государственный медицинский университет»*

Актуальность исследования обусловлена необходимостью широкого использования современных методов тренировки и стимуляции организма спортсменов.

Бокс является одним из наиболее «острых» контактных видов спорта, который характеризуется особой напряженностью, как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Поэтому психологическая подготовка спортсменов играет особо важную, а зачастую и решающую роль на достижение высокого спортивного мастерства и итоговый результат на ринге [1, 3].

Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния во многом определяют характер деятельности человека. Тревожность – это склонность индивида (спортсмена) к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, как состояние и как черта, которая возникает в процессе адаптации к среде при выполнении различных видов деятельности [5]. В отечественной и зарубежной литературе тревожность изучалась, прежде всего, с точки зрения развития навыков саморегуляции у спортсменов (К. Эликсон, У. Морган, Ю.В. Пахомов).

В некоторых работах тревожность рассматривается как реакция на социальное влияние при определенных индивидуальных психофизических свойствах (Г. Айзенк,

Б. Вяткин, Ч. Спилбергер, Н. Махони), а также как состояние, которое может возникнуть вовремя различных психосоматических заболеваний (Е. Соколов).

Для изучения возможности применения интервальной гипоксической тренировки у спортсменов в период психологической подготовки в предсоревновательном периоде.

Нами проводилось исследование. В нем приняли участие 30 юношей, специализирующихся в боксе. Экспериментальную группу (1 группа) составили 20 спортсменов, которые тренировались в обычном режиме и проходили курс интервальной гипоксической тренировки (ИТГ) в предсоревновательном периоде. Контрольная группа (2 группа) состояла из 10 спортсменов, которые осуществляли тренировки в обычном режиме. Группы были сопоставимы по полу, возрасту и исходной спортивной подготовленности. Квалификация спортсменов в обеих группах от 1 спортивного разряда до мастера спорта.

Курс интервальной гипоксической тренировки проходил в многоместной медицинской вакуумной установке «Урал – Антерес» на базе Витебского городского центра гипобарической терапии и бароклиматической адаптации, который заключался в «ступенчатых подъемах» на высоту 2000–4500 м со скоростью 3–7 м/с и «спусках» со скоростью 2–3 м/с. Полный курс ИТГ состоял из 20 сеансов [3].

Курс проходил по следующей схеме: 1-й сеанс – «высота 2000 м» (проведение пробы Штанге до и после сеанса, частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после подъема, заполнение анкеты Спилберга-Ханина); 2-й сеанс – «высота 2500 м» (длительность сеанса 90 мин), затем подъем до «высоты 3000 м» (длительность на «высоте» 60 мин); 3-й сеанс – «высота 3500 м»; 4 и 5-й сеанс – «высота 3500 м» (измерение ЧСС до и после сеанса).

С 10-го сеанса (измерение ЧСС до и после сеанса) – подъем на «высоту 3500 м» – 30 мин, подъем – до 4500 м («высота 4500 м» – 5 мин), спуск – до 3500 м («высота 3500 м» – 15 мин), спуск (длительность сеанса – 90 мин). 15-й сеанс (измерение ЧСС до и после сеанса); 20-й сеанс (проведение пробы Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема на «высоту», заполнение анкеты Спилберга-Ханина). [2, 4].

Для статистической обработки использовался STATISTICA (Version10). Уровень значимости был принят  $p < 0,05$ .

Исходные физиологические показатели и уровень тревожности спортсменов экспериментальной и контрольной групп достоверно не различались. Во время сеанса гипобарической барокамерной гипоксии у спортсменов экспериментальной группы ЧСС и АД статистически значимо не изменялись.

Для определения динамики уровня тревожности у боксеров в предсоревновательном периоде, нами был использован тест диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина. Данный тест является самым известным, надежным и информативным способом самооценки уровня тревоги в данный момент (ситуационная тревожность как состояние) и личностной тревоги (как устойчивой характеристики спортсмена) в мире современного спорта.

В результате обработки данных были получены следующие результаты (таблица).

Таблица – Динамика показателей уровня тревожности у спортсменов в экспериментальной группе

	До эксперимента			P	После эксперимента		
	W	Среднее	Станд. откл.		W	Среднее	Станд. откл.
Ситуационная тревожность	0,89*	3,38	0,16	T=0,00; p<0,05	0,95	2,71	0,12
Личностная тревожность	0,94	3,50	0,12	t=22,2; p<0,05	0,99	2,62	0,14

В результате прохождения полного курса ИТГ в течение 20 сеансов в экспериментальной группе был установлен статистически значимый прирост в показателях уровня тревожности у спортсменов в предсоревновательном периоде.

Снижение уровня ситуационной и личностной тревожности после курса интервальной гипоксической тренировки говорит о достоверности положительного влияния курса ИТГ по предложенной нами методике, о том, что существует тесная связь между мышечным тонусом и психическим состоянием спортсмена.

#### **Литература**

1. Адаптация к гипобарической и нормобарической гипоксии, лечебное и тренирующее действие гипобарической гипоксии / под ред. А.З. Колчинской. – М. ; Нальчик: Изд-во КБНЦ РАН, 2001. — 76 с.

2. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога и тревожность / под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 224–247.

3. Кулешов, В.И. Выбор метода баротерапии – периодической гипобарической или гипербарической оксигенации / В.И. Кулешов, И.В. Левшин. – СПб.: Ювинта, 2002. – 208 с.

4. Колчинская, А.З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А.З. Колчинская, Т.Н. Цыганова, Л.А. Остапенко. – М.: Медицина, 2003. – 408 с.

5. Никифоров, Ю.Б. Психологическая подготовка боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 21–24.

### **РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*М.Г. Кошман, И.Н. Воцило*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Проблема мотивации относится к числу базовых проблем общей и спортивной психологии. Такой ее статус объясняется тем, что одной из главных психологических характеристик спортивной деятельности является ее мотивация. В легкой атлетике мотивация всегда была насущной проблемой для тренера любой квалификации. Мотивация достижения успеха в соревновательной деятельности представляет собой один из наиболее сложных видов мотивации и вместе с тем заслуживающий отдельного внимания для изучения. Исследование этой проблемы связано с постоянным поиском источника побудительных сил, благодаря которым осуществляется спортивная деятельность юного спортсмена. В настоящее время одним из важнейших аспектов и залогом достижения высоких результатов юными легкоатлетами является грамотно спланированная работа тренера в направлении развития мотивации достижения успеха.

Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности субъекта спортивной деятельности. А в то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов [1–5].



Особой важностью обладает развитие мотивации достижения успеха у спортсменов на этапе начальной подготовки, т.к. именно в это время у юного спортсмена формируется неподдельный интерес к тренировке. В основе достижения спортсменом высоких результатов и побед очень важно в тренировочном процессе развивать у него мотивацию достижения успеха. Для реализации этого следует знать, какие из мотивов будут доминирующими у юного спортсмена, и какие факторы оказывают влияние на развитие мотивации достижения успеха.

Мотивация достижения успеха – это стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. И если человек стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения. Таким образом, мотивацию достижения успеха можно определить, как стремление достичь высокого результата в избранном виде деятельности, который основывается на реализации своих умений и навыков. Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции: является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [1–3].

Мотив достижения успеха связан, прежде всего, с желанием достигать успеха, в целях повышения самооценки, самоуважения или сохранения уважения сверстников. Однако наряду со стремлением добиваться успеха, мотив достижения связан также со стремлением избегать неудач. Основные факторы формирования мотивации достижения успеха юного спортсмена являются разнообразными и затрагивают все сферы его жизнедеятельности (от социума до среды обитания). При развитии этого мотива необходимо разработать специальную методику, которая будет направлена на решение этой проблемы в спортивной деятельности [4–5]. Разработанная методика состояла из следующих этапов: диагностического, аксиологического, стимулирующего, деятельностно-практического и рефлексивно-аналитического. Она основана на закономерностях формирования мотивационной сферы личности спортсмена и в качестве основного средства развития мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов используются подвижные игры. Для решения задач исследования нами были включены подвижные игры в учебно-тренировочные занятия, направленные на развитие мотивации достижения успеха. Основным критерием подбора подвижных игр была направленность на обязательное выявление победителя, лидера («Старт после броска», «Вызов», «Мяч в круг», «Снайперы» и др.). При этом главной задачей тренера является четкое и безошибочное определение движущего мотива достижения успеха у спортсмена группы начальной подготовки, а это, в свою очередь, поможет сформировать правильное представление о соревновательной деятельности. Поэтому подвижные игры, которые определяют победителя, лидера, способны активизировать в ребенке желание достижения успеха, проявление своих способностей и умений. Игры такой классификации способствуют погружению в атмосферу соперничества, которая подталкивает его к демонстрации в группе всех тех умений, которыми он владеет. Занятия проходили три раза в неделю, что позволяло достигать максимального корректирующего эффекта от предложенной методики. Данные игры комплексно воздействуют на мотивационную сферу юных спортсменов.

Исследование проводилось на базе «Детско-юношеской спортивной школы Брагинского района». В нем принимали участие юные спортсмены, было выделено 2 группы детей (по 30 человек в каждой). Использовались методики для диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач (Т. Элерс); методика для диагностики мотивации успеха и боязни неудач (А.А. Реан) [2; 3].

По итогам методики, направленной на развитие мотивации достижения успеха, мы получили следующие результаты: в экспериментальную и контрольную группы были включены испытуемые, у которых в равной степени, преобладающей была мотивация избегания неудач (30 %), в отличие от мотива направленного на достижение успеха 20 % и 10 % соответственно. Это свидетельствует о том, что у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки не была развита мотивация к успеху.

Используя разработанную методику нам удалось исправить это положение, и включенные в учебно-тренировочную деятельность подвижные игры повысили в экспериментальной группе мотив достижения успеха с 20 до 50 %. Преобладание мотива избегания неудач перестало быть актуальным в экспериментальной группе, о чем свидетельствует снижение его уровня с 30 % до 10 %. Анализ данных методики (А.А. Реан) выявления мотивации успеха и боязни неудач показал, что у участников экспериментальной группы была отмечена ярко выраженная тенденция мотивации на успех. В критериях: «мотивация на неудачу» с 20 % до 0 %, это можно отметить как положительный результат использования методики, «ближе к неудаче» с 30 % до 40 %, процентное увеличение здесь обуславливается переходом исследуемых на ступень выше в развитии мотива достижения успеха. В критерии «ближе к успеху» наблюдается незначительное снижение с 40 % до 30 %, что компенсируется в критерии «мотивация на успех» увеличением показателя с 10 % до 30 %. Относительно контрольной группы показатели в общей сумме остались неизменными, а незначительные изменения можно определить, как естественно допустимые для группы, в которой экспериментальная работа не проводилась.

Анализ полученных данных позволил сделать следующие выводы:

1) По мотивации достижения успеха: т.к. сумма качественных показателей  $80 \% > 30 \%$ , то при использовании игрового метода уровень мотивации достижения успех у спортсменов экспериментальной группы будет выше, чем в группе, где игровой метод не был включен в тренировочный процесс. Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. Ребенок, начиная дело, имеет в виду достижение по итогу чего-то положительного.

2) По мотивации избегания неудач: т.к.  $30 \% < 60 \%$ , то среди представителей экспериментальной группы больше тех, кто ориентирован на избегание неудач, чем среди тех, кто занимается в контрольной группе. Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. Начиная дело, ребенок будет уже заранее бояться возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Использование подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях способствует активизации мотива достижения успеха через включенность в совместную деятельность, постоянное соперничество, где юные спортсмены неосознанно демонстрируют свои умения и пытаются превзойти результат соперника. Игра способствует снижению мотивации к избеганию неудач и активизирует внутренне противоборство с желанием завершить начатое задание в пользу доведения его до конца. Экспериментально доказано, что систематическое использование подвижных игр в тренировочном процессе у групп начальной подготовки способствует развитию желания добиваться успеха, избегать неудач на тренировках и в соревновательной деятельности. Также положительный эффект оказывает использование подвижных игр с элементами соревновательной деятельности, т.к. в юном возрасте спортсмены, стремящиеся к успеху в деятельности, обращают внимание на привлекательность некоторой задачи, а интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает. Поэтому варьирование подвижных игр с элементами соревновательной деятельности по уровню сложности – обязательное условие их включенности в тренировку юных легкоатлетов.

На основе полученных данных сформулированы рекомендации для тренеров. Для юных спортсменов подвижная игра служит неформальной формой соревновательной деятельности, ребятам достигающих успехов, рекомендуется давать трудное, но вполне выполнимое игровое задание. Так как они предпочитают промежуточный риск и лучше выступают в оцениваемых ситуациях, тренеру рекомендуется искусственно формировать такие условия в процессе тренировки. Иной подход необходим тем спортсменам, у которых плохо, или не должным образом сформирован мотив достижения успеха: такому спортсмену рекомендуется давать ориентацию на задание, выбирать задания средней трудности или реальные, все это в последствии приведет к твердо сформированному мотиву достижения успеха.

#### Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений. / Е.Н. Гогун, Б.П. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 228 с.
2. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – М.: Бахрах-М, 2011. – 664 с.
3. Реан, А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 255с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов /А.В. Родионов. – М., 2004. – 336 с.
5. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер ; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

### СИСТЕМА ОТБОРА ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ – ОСНОВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

*Р.И. Купчинов, И.Л. Сиводедов*

*УО «Минский государственный лингвистический университет»  
Федерация легкой атлетики Республика Беларусь*

Проблема спортивного отбора подростков, способных добиться высоких результатов, с каждым годом приобретает все большее значение в связи с растущей во всем мире конкуренцией между высококвалифицированными спортсменами и обусловленной этим необходимостью целенаправленной специализированной подготовки резервов большого спорта.

Основной целью отбора в спорте, как указывают ряд авторов, является выявление способностей к определенной двигательной деятельности конкретного индивидуума и прогноз возможностей достижения результатов мирового уровня завоевание медалей на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Небольшая группа авторов доказывают, что выдающиеся спортивные достижения в основном зависят от трех факторов: первый – генетическая предрасположенность индивидуума к достижению выдающегося результата в конкретном виде спорт, этот фактор составляет 75–80 %; второй – организационно-управленческая деятельность в учебно-тренировочном процессе, которая составляет – 15–20 %; третий – талант тренера – 5–10 %.

О сложности отбора для занятий спортивной деятельностью говорят цифры, приводимые профессорами Н.Я. Набатникова и В.М. Зациорский, «если требуется найти человека по одному показателю, например по длине тела, то следует просмотреть

1000 человек, если по двум показателям (высокий и быстрый) то такой найдется только из 10 000 тысяч отбираемых человек, если требуется лучший по трем показателям (высокий, быстрый и координированный), то следует просмотреть миллион человек!!!»

Среди значительного количества накопленного научного материала представляется возможным выделить методологические подходы к изучению вопроса отбора и ориентации: факторы, определяющие спортивные способности, конкретизация форм организации и методике отбора.

Вся система отбора в споре и применяемые в ней критерии, как отмечает группа авторов, должны отвечать таким методологическим принципам, как:

- комплексный подход при выборе спортивной специализации и приеме кандидата в спортивную школу;
- единство ориентации и отбора при оценке общих и специальных способностей;
- учет интересов спортивной деятельности и интересов личности;
- диагностика обучаемости при определении способностей к технической подготовке, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействию;
- последовательность и избирательность при диагностике пригодности к виду спорта и выделение качеств и свойств личности, отражающих эталонные контингенты спортсменов в данном виде;
- предварительная подготовка к отбору, надежность биологической и психологической диагностики.

Определение спортивной пригодности – многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки.

При этом различают четыре основные разновидности отбора в спорте:

1. Общий (массовый) набор – одаренных подростков, с высоким показателями возрастного уровня развития основных двигательных способностей и общим психофизическим состоянием.

2. Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, медико-биологические, социологические, психологические методы исследования, на основе которых выявляются способности спортсменов различных возрастных групп для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта.

3. Спортивная ориентация – выяснение пригодности для занятий конкретным видом спорта, к которому есть предрасположенность данного индивидуума.

4. Спортивная селекция – выбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации для включения в сборные команды на различных этапах спортивного совершенства.

Отбор способных к высоким достижениям в спортивной деятельности детей и подростков связан с этапами многолетней спортивной подготовки, т. е. с процессом подготовки из новичка спортсмена высокого класса. Поэтому содержание каждого этапа многолетней спортивной подготовки имеет прямую связь с диагностикой пригодности, с выполнением повышающихся требований каждого последующего этапа спортивной подготовки и оценкой достижений спортсмена в связи с проделанной работой. В конечном итоге, способности в конкретном виде спорта обнаруживаются только в процессе многолетней спортивной подготовки, которая является необходимым условием для развития двигательных способностей и общего психофизического состояния.

Отбор должен строиться не на одном-двух (даже важных) критериях, а на целом комплексе показателей, который мог бы объективно оценить индивидуальные

особенности детей и подростков. Исследователи выделяют комплекс свойств и способностей, которые обеспечивают успех в спортивной деятельности:

1. Морфофункциональные показатели – данные антропометрических измерений (физическое развитие).

2. Наследственные факторы – генетическая предрасположенность к конкретному виду спорта.

3. Учет биологического и паспортного возраста.

4. Уровень развития двигательных способностей и темпы их прироста.

5. Определение детей и подростков способных к овладению техникой спортивных движений конкретного вида спорта.

6. Психофизиологические особенности отдельных функций и свойств личности.

7. Спортивные результаты в соревнованиях, соревновательная надежность.

8. Функциональные возможности организма.

Привлекательность спортивной деятельности во многом определяется возможностью реализации стремления человека к самовыражению и самоутверждению. Известно, что наибольшее удовлетворение индивид испытывает тогда, когда его усилия направлены на деятельность, характер которой, ее специфические требования соответствуют его природным особенностям, интересам и склонностям. В связи с этим спортивный отбор одинаково сочетает в себе интересы личности и общества.

Рост спортивных достижений и уровня спортивного мастерства повышают материальные затраты общества на подготовку высококлассных спортсменов, эффективность которой во многом зависит от качества отбора и профессионализма тренера. Степень и глубину решения проблемы отбора во многом определяют сложившиеся общественные отношения, включая существующую систему моральных и культурных ценностей, уровень благосостояния общества. Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выделения лиц, природные особенности которых отвечают требованиям вида спорта. Спортивный отбор базируется: 1) на знании требований вида спорта (спортограмме) и его конкретных спортивных характеристик (структуры соревновательной деятельности) в зависимости от цели и задач отбора; 2) на научно обоснованных, прошедших метрологическую проверку, критериях и их качественно-количественных характеристиках; 3) на апробированной процедуре отбора и диагностике испытуемых, включая технологию итоговых заключений.

Отличительной особенностью спортивного отбора является необходимость осуществления поиска спортивно одаренных детей и подростков задолго до завершения происходящих в их организме биологических процессов развития и формирования.

## **ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*В.С. Лемешков*

*УО «Барановичский государственный университет»*

Проблема совершенствования подготовки скороходов в самом общем виде сводится к пониманию закономерностей этого процесса, формулировке на этой основе ее задач с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и подбору целесообразных

средств на решение поставленных задач. Большое значение имеют структуры системы подготовки, а также способы контроля спортивного совершенствования.

Подготовка скорохода представляет собой многокомпонентный процесс, все составляющие которого призваны тем или иным образом воздействовать на развитие скорохода с целью формирования необходимого уровня готовности к демонстрации определенного качества соревновательной деятельности.

Подготовку скорохода можно представить как систему, состоящую из множества компонентов, каждый из которых способствует решению определенных задач, как бы дополняя друг друга, обеспечивает формирование состояния готовности. В качестве основных наиболее крупных компонентов принято выделить спортивную тренировку, соревнования и внутренировочные и внесоревновательные дополнительные факторы подготовки скороходов. [1].

Каждый из компонентов подготовки ориентирован на решение определенного круга задач и поэтому относительно самостоятелен. Но лишь целесообразное использование всего комплекса воздействий позволяет обеспечить необходимую степень готовности скорохода к достижениям. В связи с этим подготовка скорохода приобретает системный характер лишь при определенной взаимосвязи и взаимодействии составляющих ее компонентов. Спортивная тренировка, представляющая собой, как и другие компоненты подготовки скороходов, педагогически организованный процесс, отличается от них тем, что ее основу составляют методы упражнения, объединенные таким образом, чтобы достигался максимальный развивающий эффект при условии возможно более полного контроля процесса спортивного совершенствования.

Спортивная тренировка является основным способом осуществления подготовки скорохода. Именно в этой форме решается большинство задач подготовки. Преимущественно эти задачи, для решения которых необходимо выполнение физических упражнений, в частности, задачи совершенствования морфо-функциональных возможностей организма скорохода, освоения техники и тактики вида спорта, задачи практической части технической подготовки скорохода [2].

Другие компоненты подготовки скорохода призваны посредством создания определенных условий дополнять эффект тренировки. Так, внутренировочные и внесоревновательные факторы могут способствовать ускорению процессов восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок или, совпадая во времени с тренировкой и соревнованиями, усилить их эффект, как это наблюдается, например, при тренировке в условиях среднегорья [3].

Соревнования также как и другие компоненты рассматриваются в качестве средств подготовки скорохода. И также как и другим компонентам, им присущи специфические особенности, позволяющие решать задачи, не реализуемые с помощью других средств.

Наряду с этими общими для всех компонентов чертами, соревнования характеризуются тем, что включаются в систему подготовки скорохода лишь частично – только в той мере, в какой способствуют обеспечению готовности скорохода к достижениям, то есть являются средствами подготовки [4].

То, что на схеме часть треугольника, символизирующего систему подготовки скорохода, подчеркивает, что соревнования имеют и более широкое значение. Соревнования являются специфическим ядром спорта и поэтому их значение, кроме прочего, обусловлено социальными функциями спорта как одного из явлений общечеловеческой культуры. В связи с этим при организации соревнований учитываются не закономерности подготовки скороходов, а условия, необходимые для реализации специфических и общекультурных функций спорта. При этом, как правило,

приходится искать компромиссные решения, призванные в какой-то мере сочетать довольно противоречивые закономерности. Часто такие решения найти не удается, в частности, как это часто бывает при организации коммерческих соревнований в спорте высших достижений.

Поскольку во время соревнований выполняются определенные двигательные действия, участие в них может обладать определенным тренировочным эффектом. На представленной схеме наличие этого эффекта обозначено наложением треугольника, символизирующего соревнования, на квадрат, символизирующего тренировку [5].

В пределах круга, обозначающего систему подготовки скорохода, кроме квадрата, символизирующего тренировку, и секторов, показывающих дополнительные факторы подготовки скорохода, остается сектор, символизирующий внутрине тренировочные факторы подготовки. По сути, это те факторы, которые практически отсутствуют в тренировке, но с которыми скороход сталкивается, принимая участие в соревнованиях.

### Литература

1. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба: техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – СПб, 1992.
2. Лемешков, В.С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монография / В. С. Лемешков. – Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2004.
3. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М. : Дивизион, 2010.
4. Лемешков, В.С. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке высококвалифицированных скороходов / В.С. Лемешков // Мир спорта. – 2013. – № 3 (52). – С. 8–12.
5. Лемешков, В.С. Концепция подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости / В.С. Лемешков. – Гомель, 1993.

## ПЛОТНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

*В.С. Лемешков*

*УО «Барановичский государственный университет»*

Плотность соревнований характеризуется величиной интервалов между соревнованиями и стартами. Анализ параметров соревновательной практики выявляет широкие пределы выравнивания плотности соревнований. Очевидно, это связано с индивидуальными особенностями скороходов и спецификой вида спорта.

Средний интервал между стартами на протяжении всего макроцикла подготовки квалифицированных скороходов изменяется настолько в широких пределах, что какой-либо закономерности выявить не удастся. В соревновательном периоде макроцикла соревновательная практика приобретает более системный характер. Статистика указывает, что в соревновательном периоде большинство скороходов соблюдает интервал между соревнованиями, близкий 10–12 дням. Это в большой мере связано не с представлением об определенности интервала близкого по продолжительности к неделе, а с традиционно недельным ритмом жизни и проведением большинства соревнований в воскресные дни. Этот вывод подтверждает большой диапазон колебаний среднего интервала между соревнованиями в соревновательном периоде у разных скороходов, составляющий от 6 до 21 дня [1].

Исследовательские данные дают основание полагать, что между ответственными соревнованиями оптимальным является 3–4-недельный интервал.

Этого периода оказывается достаточно для восстановления после напряженного соревнования и подведению скорохода к очередному высокому результату. Во всяком случае, именно с таким интервалом следуют высокие результаты в соревновательном периоде квалифицированных скороходов [2], [3].

Это не означает, что в интервале данных 3–4 недель соревновательная практика должна прерываться. Напротив, скороходу рекомендуется участвовать в соревнованиях, а если они на этот период официальным календарем не запланированы, необходимо моделировать соревновательные условия в тренировочных занятиях. Но в подобных случаях нет необходимости форсировать готовность скорохода, требуя предельной мобилизации его возможностей в каждом старте.

Анализ индивидуальных календарей соревнований позволил установить, что в соревновательном периоде макроцикла интервал между стартами на основной дистанции в определенной мере зависит от специализации скорохода [4].

Очевидно, что интервал между соревнованиями разного типа может иметь разную продолжительность. В частности, между подготовительными соревнованиями интервал может быть существенно меньше, чем между контрольными, отборочными или основными [1].

В видах спорта, для которых характерны большие межсоревновательные интервалы, одним из путей расширения соревновательной практики является участие в соревнованиях в смежных видах спорта.

Стремление демонстрировать высокие результаты на протяжении значительной части макроцикла нередко приводит к форсированию подготовки, ее чрезмерной специализации, изменению соотношения средств общей и специальной подготовки, что противоречит закономерностям подготовки скорохода. В таких случаях, как правило, наблюдается нестабильность результатов, возрастает вероятность срывов в наиболее ответственных соревнованиях. В связи с этим одной из проблем подготовки скороходов является распределение соревнований по периодам макроцикла [5].

Таким образом, плотность соревновательной практики скорохода могут характеризовать такие параметры, как:

- средний интервал между стартами;
- средний интервал между результатами в пределах расчетной зоны спортивной формы;
- средний интервал между стартами на основной дистанции.

Все эти характеристики относятся к параметрам соревновательной практики в соревновательном периоде, а точнее, в фазе сохранения спортивной формы в макроцикле подготовки скорохода.

По мере приближения к основным соревнованиям макроцикла подготовки и особенно в период, непосредственно предшествующий им, скороходы все чаще используют серийные старты. По-видимому, это способствует созданию более мощного кумулятивного эффекта соревновательной практики. Очевидно, это необходимо для совершенствования соревновательной выносливости и повышения психической устойчивости скорохода в напряженных стартах.

Учет оптимального интервала между соревнованиями и тенденция к увеличению общего количества стартов требует расширения границ периода, в течение которого скороход принимает участие в соревнованиях [6].

С другой стороны, не вызывает сомнения, что если использовать только такую эффективную форму подготовки скороходов, как соревнования, невозможно обеспечить не только прогресс спортивной формы, но и поддержание на требуемом



уровне продолжительность ее сохранения. В связи с этим возникают проблемы определения оптимального соотношения продолжительности периодов макроцикла подготовки скороходов.

### Литература

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
2. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба: техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – СПб., 1992.
3. Лемешков, В.С. Особенности системы восстановления после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных скороходов / В.С. Лемешков // Организация физической культуры и спорта в условиях региона : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 17–19 мая. – Калининград, 2003.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Совет. спорт, 2010.
5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997.
6. Волков, Н.И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте / Н.И. Волков, А.В. Карасев, М. Хосни. – М. : Воен. акад. им. Ф.Э. Дзержинского, 1995.

## ОСОБЕННОСТИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА МУЖЧИН-ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*С.В. Мельников, А.Г. Нарский*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

В настоящее время перед учеными и практиками ставится задача поиска новых средств, методов и форм организации тренировочного процесса. При этом требуется усовершенствование и рационализация системы многолетней подготовки, поиск резервов повышения эффективности специальной физической подготовки и наиболее эффективных соотношений нагрузок различной направленности, а также оптимальных средств восстановления.

На современном этапе спортивное плавание, как и любой другой циклический вид спорта, предъявляет высокие требования не только к функциональной, физической и технической подготовленности спортсмена, но и к морфологическому составу его тела, как одному из факторов, определяющих высокую результативность спортивной деятельности.

Следует отметить, что изучение состава тела – сравнительно новая область биологии и медицины, нашедшая свое применение и в спортивной деятельности, позволяющая более точно и разносторонне получать информацию о состоянии спортсмена, в отличие от классических антропометрических параметров. Биоимпедансный анализ на сегодняшний день является наиболее широко используемым и точным методом изучения состава тела человека и представляет собой контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки различных морфологических и физиологических параметров организма [1].

Цель исследования заключалась в изучении и сравнительном анализе показателей состава тела пловцов различной квалификации. В нем приняли участие 30 пловцов-мужчин, неоднократно проходивших обследование на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский

государственный университет им. Ф. Скорины» (Гомель, Республика Беларусь). Исследование проводилось при помощи биоимпедансного анализатора ABC-01 «Медасс» (Россия). Нами регистрировались следующие показатели: длина и масса тела, жировая масса, тощая масса, активная клеточная масса, скелетно-мышечная масса, общая и внеклеточная жидкость, удельный основной обмен. Полученные в ходе исследования средние значения показателей состава тела пловцов представлены в таблице.

Таблица – Средние значения показателей компонентного состава тела пловцов-мужчин различной квалификации,  $M \pm m$

Показатели	КМС	МС	МСМК
Длина тела (см)	177,8 ± 7,5	185,5 ± 5,7	186,3 ± 3,7
Масса тела (кг)	62,6 ± 9,6	79,0 ± 9,3	79,5 ± 4,7
Жировая масса (кг)	9,3 ± 2,7	12,5 ± 4,7	13,2 ± 2,1
Жировая масса (%)	15,1 ± 4,2	15,5 ± 4,3	16,6 ± 1,6
Тощая масса (кг)	53,3 ± 9,3	66,1 ± 5,2	66,3 ± 2,6
Активная клеточная масса (кг)	30,9 ± 5,6	40,4 ± 4,2	40,9 ± 2,2
Активная клеточная масса (%)	57,8 ± 1,7	60,9 ± 2,3	61,6 ± 0,9
Скелетно-мышечная масса (кг)	30,4 ± 5,4	36,9 ± 2,3	36,4 ± 1,3
Скелетно-мышечная масса (%)	57,1 ± 2,3	55,8 ± 1,3	54,9 ± 0,4
Общая жидкость (кг)	39,1 ± 6,7	48,4 ± 3,8	48,5 ± 1,9
Внеклеточная жидкость (кг)	16,1 ± 2,4	18,9 ± 0,7	19,1 ± 1,4
Удельный обмен (ккал/м <sup>2</sup> )	880,8 ± 31	925,6 ± 16,5	926,9 ± 3,9

Длина тела является одним из антропометрических признаков и относится к показателям физического развития человека. Специалисты отмечают [2, 3], что спортсмены, занимающиеся плаванием, отличаются не только большим ростом, но и длиной туловища, верхних и нижних конечностей в сравнении с нетренированными людьми. В наших исследованиях наблюдается увеличение длины тела пловцов с ростом их спортивной квалификации. Данный показатель достигает максимальных значений у пловцов-мастеров спорта международного класса и составляет 186,3±3,7 см, в то время как у кандидатов в мастера спорта он составляет 177,8±7,5 см.

Одним из важнейших морфологических показателей в спорте является масса тела, суммарно выражающая уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Отмечается, что самым большим весом тела обладают брассисты, а наиболее легкими по весу, несмотря на высокий рост, являются спортсмены, специализирующиеся в плавании на спине. Вес тела пловцов, принимающих участие в нашем исследовании, распределился следующим образом: у кандидатов в мастера спорта – 62,6±9,6 кг, мастеров спорта – 79,0±9,3 кг и мастеров спорта международного класса – 79,5±4,7 кг.

Нормальное содержание жира в организме является важным условием для здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности. В свою очередь, избыток жировой массы в организме является фактором риска развития многих заболеваний. Согласно исследований Д.В. Николаева [1], средние значения жировой массы в плавании у мужчин находятся в пределах 9–12 %. В нашем исследовании процентный показатель жировой массы тела у пловцов несколько повышался с ростом спортивной квалификации и составил 15,1 % у кандидатов в мастера спорта, 15,5 % у мастеров спорта и 16,6 % у мастеров спорта международного класса.

В свою очередь, тощая масса представляет собой массу, свободную от липидов, в которую входит вода, мышечная масса, масса скелета, соединительная ткань и другие компоненты. По результатам наших исследований установлено, что относительное содержание тощей массы пловцов также растет с повышением квалификации, достигая на уровне мастера спорта международного класса величины  $66,3 \pm 2,6$  кг.

Активная клеточная масса трактуется как белковая масса или сумма масс скелетно-мышечной ткани и внутренних органов. Процент активной клеточной массы в спортивной медицине используется как коррелянт работоспособности спортсменов и является частью участвующих в обмене веществ клеток в тощей массе. В норме процент активной клеточной массы у мужчин составляет 53 %. Нами установлено, что процент активной клеточной массы уже у спортсменов-кандидатов в мастера спорта оказался выше средних значений людей не занимающихся спортом, и составил  $57,8 \pm 1,7$  %. У высококвалифицированных спортсменов величина данного показателя составила  $60,9 \pm 2,3$  % (мастера спорта) и  $61,6 \pm 0,9$  % (мастера спорта международного класса).

Скелетно-мышечная масса является частью активной клеточной массы и является важным компонентом тела, служащим мерой адаптационного резерва организма. По увеличению процента этого компонента и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности процесса тренировки, поэтому биоимпедансная оценка скелетно-мышечной массы используется наряду с антропометрическими измерениями для характеристики физического развития и уровня тренированности спортсмена. В нашем исследовании средние значения скелетно-мышечной массы среди мужчин-кандидатов в мастера спорта находились на уровне  $57,1 \pm 2,3$  %, а у мастеров спорта и мастеров спорта международного класса –  $55,8 \pm 1,3$  % и  $54,9 \pm 0,4$  % соответственно.

Общая жидкость представляет собой показатель содержания воды в организме, использующийся для оценки гидратации тела, а также большинства метаболических процессов, происходящих в нем. В нашем исследовании с повышением квалификации спортсмена содержание общей жидкости в организме также увеличивалось:  $39,1 \pm 6,7$  кг у спортсменов-кандидатов в мастера спорта, возрастая до  $48,5 \pm 1,9$  кг у мастеров спорта международного класса.

Внеклеточная жидкость опосредованно отражает процессы газообмена, переноса питательных веществ и вывода конечных продуктов метаболизма. Она состоит из плазмы крови, интерстициальной жидкости, а также жидкости, главным образом входящей в состав желудочного сока, мочи, отечных тканей. В наших исследованиях максимальные показатели внеклеточной жидкости были выявлены у спортсменов, имеющих звание мастер спорта международного класса ( $19,1 \pm 1,4$  кг).

Основной обмен является одним из трёх уровней энергетического обмена (наряду с энерготратами в состоянии покоя и при различных видах труда), а его уровень определяется активностью организма и степенью воздействия на него факторов окружающей среды. По результатам наших исследований с ростом спортивной квалификации происходит постоянное увеличение показателей удельного основного обмена: с  $880,8 \pm 31$  ккал/м<sup>2</sup> до  $926,9 \pm 3,95$  ккал/м<sup>2</sup> от кандидатов в мастера спорта до мастера спорта международного класса соответственно.

Таким образом, в ходе проведенных исследований установлено, что показатели компонентного состава тела у пловцов с ростом спортивной квалификации изменяются в соответствии со спецификой данного вида спорта и находятся на достаточно высоком уровне. Применение биоимпедансного анализа состава тела в плавании, как средства оперативного и этапного контроля за состоянием организма спортсмена, позволяет решать ряд задач: оценивать оптимальные параметры состава тела пловца в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации; контролировать состояние подготовленности пловца как на тренировочных занятиях, так и в период соревнований; оценивать эффективность восстановительных

мероприятий, а также предупреждать нарушения, связанные с неадекватным режимом питания и тренировочных нагрузок.

### **Литература**

1. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев [и др.]; под общ. ред. Д.В. Николаева. – М. : Наука, 2009. – 392 с.

2. Ионова, И.А. Влияние анатомического строения размеров тела на технику и скорость плавания: учебно-методическое пособие / И.А. Ионова, Ю.А. Барышникова, И.Н. Харитоновна. – Саратов : ПринтЭкспресс, 2011. – 29 с.

3. Олейник, Е.А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е.А. Олейник // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 154–159.

## **МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*В.Ю. Мицура, В.А. Горовой*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Пауэрлифтинг – это тот вид спорта, в процессе занятий которым развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье характеризуют сложные силовые упражнения: приседания со штангой, жим лежа и становая тяга, которые требуют больших мышечных усилий во время их выполнения.

Кратковременные силовые напряжения при проведении технических действий со штангой сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания. Соревновательный процесс требует проявления мощных силовых усилий. При этом недостаточная силовая подготовка опорно-двигательного аппарата, мышц и связок занимающихся приводит к неоправданному травматизму. Анализ силовой подготовки в пауэрлифтинге свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с индивидуализацией тренировочного процесса и управлением физическим состоянием студентов [1–2].

Вопросы, связанные с индивидуализацией тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям, являются одной из наиболее актуальных проблем в пауэрлифтинге.

Полученные нами данные свидетельствуют о необходимости разработки методики применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров включает четыре этапа:

– на первом «прогностическом» этапе – прогнозирование роста показателей силы и улучшение их физического состояния, разработку цели и задач тренировки, исходя из особенностей силовой подготовки и индивидуального уровня их подготовленности;

– на втором «побудительном» этапе – изучение индивидуальных особенностей переносимости силовой нагрузки, образа жизни и на основе этого побуждение к саморазвитию для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге;

– на третьем «деятельностном» этапе – использование всего многообразия средств, форм и методов воздействия на спортсмена с целью стимулирования его к достижению высоких результатов; определение оптимального соотношения тренировочных нагрузок с учётом индивидуального характера энергообеспечения двигательной деятельности; разработку индивидуальных тренировочных программ;

– на четвертом «корректировочном» этапе – изучение результатов каждого спортсмена, достигнутых в тренировочном процессе, корректировку и оказание помощи спортсменам в планировании тренировочного процесса и результатов в развитии силы.

Методика применения индивидуального подхода к развитию силы должна применяться в многолетнем процессе подготовки пауэрлифтеров от новичков до мастеров спорта.

Рассмотрим особенности применения данной методики для спортсменов разного уровня подготовленности.

Спортсмены I разряда, КМСи МС тренируются четыре раза в неделю. Примерное распределение месячной нагрузки в недельных циклах будет следующим (см. таблицу).

Таблица – Распределение нагрузки в недельных циклах

Дни тренировок	Неделя тренировочного цикла / Величина нагрузки			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
понедельник	средняя	большая	большая	средняя
среда	большая	средняя	малая	малая
пятница	средняя	большая	большая	большая
суббота	малая	малая	малая	малая

*Примечание – Величина нагрузки до 60 % от максимального веса – «малая» нагрузка; от 60–80 % – «средняя», более 80 % – «большая».*

В отличие от планирования тренировочной нагрузки в группе разрядников, где объем нагрузки определяется по количеству подъемов штанги за одну тренировку, неделю, месяц, год, в группе спортивного совершенствования этого уже недостаточно. Необходимо знать общее количество килограмм или «тоннаж» и средний вес штанги как в каждом соревновательном упражнении, так и общий за тренировку, неделю или месяц.

Когда в тренировке планируются два «приседания» или два «жима лежа», то первое приседание (жим лежа), делается, в зависимости от планируемой нагрузки, в основном на 80–85 % по 2–3 подъема в 5–7 подходах.

Если в тренировке планируются две «тяги», то они обязательно должны быть разного характера интенсивности и разной направленности. Например, первым упражнением может быть отработка «срыва штанги с помоста» (тяга, стоя на подставке), вторым упражнением – отработка заключительной фазы (тяга с «плинтов»). Или другой вариант: первое упражнение – «тяга до колен», второе – «тяга станочная». Но обязательно между этими упражнениями делается жимовое» упражнение.

Во время «прикидок», непосредственно перед соревнованиями, спортсменам нужен эмоциональный подъем, и задача тренера в этот момент состоит в том, чтобы он сумел создать соответствующее эмоциональное состояние у своего подопечного, при котором каждый спортсмен чувствовал бы, что от него ждут маленького чуда. Это должно положительно сказаться на результате выступления.

Полезно снимать все подходы на видео с последующим обязательным просмотром со спортсменами.

Таким образом, разработанная методика применения индивидуального подхода к развитию силы в пауэрлифтинге является универсальной и может использоваться спортсменами разного уровня подготовленности.

#### Литература

1. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5–7.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов / Ю.В. Верхошанский, А.С. Медведев. – М.: РГАФК, 1997. – 75 с.

# ВКЛАД АНАЭРОБНОГО ГЛИКОЛИЗА В ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ СПОРТСМЕНКАМИ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ НА ТРЕНАЖЕРЕ-ЭРГОМЕТРЕ «DANSPRINT»

Е.А. Мороз<sup>1</sup>, Л.М. Шкуматов<sup>1</sup>, В.В. Шантарович<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта»

<sup>2</sup> Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта»

Высокая мощность и емкость анаэробного гликолиза при энергообеспечении гребли на байдарках являются важными составляющими успеха в соревновательной деятельности. Получение валидных результатов по энергообеспечению упражнений с мощностями, при которых активируются анаэробные механизмы, весьма сложная научно-педагогическая проблема. В этой связи определение характеристик гликолиза на основе кинетики эндогенного лактата представляется весьма актуальным. Это и послужило целью настоящей работы.

В исследовании приняло участие 12 спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках в возрасте от 16 до 24 лет. Из них 6 – члены национальной команды Республики Беларусь, имеющих квалификацию МСМК и 6 из юниорского и молодежного составов: МС – 2, КМС – 4.

Проведено три тестирования на гребном тренажере-эргометре «Dansprint» со ступенчато повышающейся мощностью: 3×1000 м у МСМК (группа I), 3×1000 м у МС и КМС (группа II), 4×500 м у МС и КМС (группа III). Характеристики механической работы и биокинетики лактата сняты после “прохождения” последней ступени теста. Концентрации лактата для расчета кинетических показателей были определены в капиллярной крови до и в 8–10 точках в течение 40–60 мин восстановления после выполнения последней ступени нагрузки ионоселективным методом на анализаторе глюкозы и лактата «BIOSEN» фирмы EKF diagnostic (Германия).

Механическую работу (А) на последней ступени вычислили как произведение средней индивидуальной мощности на время работы на тренажере. Количество затраченного на последнюю ступень теста АТФ, рассчитали, деля выполненную механическую работу на произведение 31500 Дж/моль на 0,375. Первое число представляет значение энергии гидролиза АТФ до АДФ. Второе – произведение КПД утилизации энергии АТФ в мышцах у высококвалифицированных спортсменов 0,5 на коэффициент 0,75 – долю всей энергии, затрачиваемой собственно на гребки [1]. Индивидуально для каждой спортсменки рассчитали константу скорости исчезновения лактата из крови ( $k_d$ ), используя регрессионный анализ в модуле Multiple Regression системы STATISTICA. Константу скорости появления лактата в крови, т.е. выхода его из мышц ( $k_a$ ) находили методом подбора параметров в Excel. Прирост концентрации лактата в объеме распределения ( $\Delta C_{(v)}$ ) определили, используя данные по концентрации лактата до выполнения последней ступени ( $C_1$ ), максимальной концентрации лактата, зафиксированную в крови ( $C_{\max(b)}$ ) и времени достижения максимальной концентрации в сыворотке крови ( $t_{\max}$ ). Количество образовавшегося в ходе теста лактата определили как произведение прироста лактата в объеме распределения ( $\Delta C_{(v)}$ ) на объем распределения. В качестве значения объема распределения лактата у женщин байдарочниц использовали величину в 52 % от массы тела, выраженную в литрах. Количество ресинтезированного в результате гликолиза АТФ определили как

произведение количества образовавшегося лактата на коэффициент 1,5. Вклад анаэробного гликолиза в энергетику упражнения рассчитали как отношение АТФ, образовавшегося за счет гликолиза, ко всему количеству АТФ, затраченному на упражнение. Для вычислений использовали математический аппарат биэкспоненциальной модели кинетики лактата с тремя параметрами, которая соответствует одночастевой фармакокинетической модели с всасыванием [2–4].

Данные исследования были обработаны с помощью пакета прикладных программ STATISTIKA. Для обработки полученных данных использовали непараметрические методы, поскольку изучаемые показатели в данных выборках не соответствовали закону нормального распределения. Сопоставление определенных и рассчитанных показателей в двух различных группах было проведено с помощью метода U-критерия Манна-Уитни, в одной группе гребцов на байдарках при выполнении двух различных тестов по критерию Вилкоксона для парных сравнений. Полученные результаты исследования представлены в виде медианы, 25-го и 75-го перцентилей в таблице.

Таблица – Эргометрические показатели и биокинетические параметры лактата при прохождении последней ступени теста на гребном тренажере

Показатель	I	II	III
Масса, кг	70 (68-73)	64 (59-68)	64 (59-68)
A, Дж	45844 (43731-46595)	37044 (35718-41825)	20780 (19568-22647)
n(АТФ) <sub>t</sub> , моль	3,88 (3,70-3,94)	3,14 (3,02-3,54)	1,80 (1,66-1,92)
k <sub>d</sub> , мин <sup>-1</sup>	0,0247 (0,0237-0,0250)	0,0261 (0,0192-0,0275)	0,0253 (0,0196-0,0320)
k <sub>a</sub> , мин <sup>-1</sup>	0,6245 (0,4486-0,6665)	0,5544 (0,5072-0,6484)	1,1603 (0,6329-1,2629)
t <sub>max</sub> , мин	5,26 (5,19-6,84)	5,80 (5,29-6,31)	3,38 (3,18-5,26)
C <sub>1</sub> , ммоль/л	7,40 (6,27-7,87)	8,31 (5,11-9,33)	7,46 (5,95-8,40)
C <sub>max(b)</sub> , ммоль/л	18,15 (15,44-19,37)	15,47 (14,86-16,44)	14,99 (14,54-16,08)
ΔC <sub>(v)</sub> , ммоль/л	12,01 (10,96-13,67)	8,93 (7,57-10,79)	8,63 (8,11-9,29)
n(АТФ) <sub>gl</sub> , моль	0,65 (0,58-0,76)* <sup>2</sup>	0,45 (0,38-0,50)* <sup>1</sup>	0,47 (0,39-0,49)
W <sub>gl</sub> , ммоль/с	2,42 (2,14-2,88)* <sup>2</sup>	1,61 (1,26-1,72)* <sup>1</sup>	3,37 (2,71-3,63)
p, %	17,06 (15,70-19,92)	14,03 (12,13-15,42)* <sup>3</sup>	24,82 (21,70-26,54)* <sup>2</sup>

Примечание – Разница между значениями, отмеченными \* достоверна (p < 0,05)

Сравнение полученных показателей первой и второй группы тестируемых показало, что более квалифицированные спортсменки из первой группы выполнили на 24 % больший объем механической работы: 45,8 кДж против 37,0 кДж. Что потребовало и больших затрат АТФ 3,88 моль против 3,14 моль. По-видимому, это обусловлено большей мощностью механической работы (большей скоростью «прохождения») тестовой дистанции и указывает на лучшее состояние у более опытных спортсменок и аэробных, и анаэробных возможностей. Большая емкость и мощность гликолиза подтверждается большим количеством АТФ образовавшимся в результате этого процесса у гребчих первой группы. Меньшая концентрация лактата в крови перед последней ступенью тестирующего задания свидетельствует и о лучшем

состоянии окислительных процессов. Об этом же свидетельствует и большая разность между необходимым количеством АТФ затрачиваемым на упражнение и количеством АТФ образовавшимся в результате гликолиза:  $3,88 - 0,65 = 3,23$  моль у первых, против  $3,14 - 0,45 = 2,69$  моль у вторых. Способность организма спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, утилизировать лактат, накопленный при выполнении нагрузки на эргометре, вероятно, не изменяется в зависимости от спортивной квалификации. Об этом свидетельствуют одинаковые значения  $k_d$  во всех группах. Обращает на себя внимание то, что у спортсменов первой группы максимальная концентрация лактата в крови выше, чем у гребчих из второй и третьей групп: 18,15 ммоль/л, 15,47 ммоль/л и 14,99 ммоль/л соответственно.

Во второй и третьей группах 1000- и 500-метровую дистанции проходили одни и те же спортсменки с интервалом 5 дней. Очевидно, что на более длинной дистанции спортсменками выполнена большая работа, на которую затрачено больше АТФ. Расчетные данные количества АТФ, ресинтезированного в процессе гликолиза, как мы отмечали, не различались между собой. В то же время вклад гликолитического механизма в энергетику упражнения, как и ожидалось, снижается с увеличением дистанции.

Из приведенных данных видно, что емкость гликолитического механизма энергообеспечения мышечной деятельности, не различается. То есть, у молодых спортсменок емкость гликолитического механизма на обеих дистанциях практически одинакова 0,45 и 0,47 моль АТФ соответственно. И они существенно уступали по этому показателю более взрослым байдарочницам – 0,65 моль.

Таким образом, определения вклада анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений на основе биокинетики эндогенного лактата согласно одночастевой фармакокинетической модели с всасыванием демонстрирует хорошую воспроизводимость результатов исследования. Настоящая методика позволяет контролировать развитие анаэробных механизмов. В частности она позволяет количественно оценивать емкость и мощность гликолитического механизма энергообеспечения мышечной деятельности у гребцов на байдарках. Это позволяет вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс.

### Литература

1. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 111 с.
2. Шкуматов, Л.М. Метод индивидуализации подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках на основе особенностей кинетики эндогенного лактата: практ. пособие / Л.М. Шкуматов, В.В. Шантарович, Е.А. Мороз. – Минск: БГУФК, 2014. – 39 с.
3. Мороз, Е.А. Вклад анаэробного гликолиза при прохождении дистанций 500 и 1000 м на гребном эргометре гребцами на байдарках / Е.А. Мороз // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – Вып. 16. – С. 262–26.
4. Мороз, Е.А. Энергообеспечение упражнений субмаксимальной мощности у конькобежцев высокой квалификации / Е.А. Мороз, Л.М. Шкуматов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. трудов / редкол.: Н.Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. Вып. 9. – Минск, 2010. – С. 202–207.



## **РОЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Г.И. Нарскин, С.В. Шеренда, О.А. Ковалева*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Вершиной спортивной карьеры любого спортсмена является победа на Олимпийских играх, а абсолютной мечтой тренера – подготовка такого спортсмена.

В последние годы все чаще приходится слышать, что с учетом современных тенденций в развитии мирового спорта главной фигурой в спорте является врач. Не умаляя достоинств представителей здравоохранения, которые работают в спортивной отрасли и среди которых есть действительно знающие, высокопрофессиональные специалисты, все же необходимо отметить, что такой подход подталкивает к поиску и внедрению в практику спорта новых стимулирующих фармакологических средств, которые способствуют быстрому прогрессу спортивных результатов. Однако печальный опыт последних лет подсказывает, что такой путь чреват не только очередными допинговыми скандалами и разоблачениями, но и деформацией новых тренерских концепций, так как никакая фармакологическая подпитка не способна заменить грамотно спланированный тренировочный процесс как на уровне этапов роста спортивного мастерства, так и в структуре годичного цикла подготовки к главному старту сезона.

Следует отметить, что длительный путь к победам на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх может увенчаться успехом только при наличии целого ряда факторов, обеспечивающих стабильные выступления спортсменов, среди которых ведущая роль принадлежит тренеру. Только высококвалифицированный тренер, обладающий специальными знаниями и наработками, проверенными на практике, способен определить основные направления развития своего вида спорта, наметившиеся тенденции и подобрать наиболее эффективные средства и методы тренировки спортсменов.

Необходимо подчеркнуть, что тренерский интеллект сегодня напрямую связан с уровнем общих и специальных знаний. Чем выше его способность к обучению, тем быстрее он усваивает информацию, анализирует ее и принимает адекватные практические решения.

При подведении итогов работы федераций по видам спорта все чаще можно услышать дискуссию о назначении главного тренера, его штаба и все чаще мы начинаем отказываться от услуг тренеров-легионеров в пользу белорусских специалистов. Особенно ярко это проявляется в игровых видах спорта: гандболе, волейболе, футболе, баскетболе. После провала на чемпионате мира федерация хоккея обозначила решение отказаться от услуг канадских тренеров в пользу отечественных специалистов.

Ярким примером системной работы является сборная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ. Тренерский штаб эскадры В.В. Шантаровича состоит только из белорусских тренеров. Сам Владимир Владимирович не только высококвалифицированный специалист-практик, но и постоянно ищущий, внедряющий новые подходы в тренировочный процесс, что позволяет нашим гребцам уже долгие годы завоевывать медали на самых престижных мировых форумах. При этом он является дипломированным научным специалистом, подтвержденным дипломом ВАК ученого звания «доцент». Как точно заметил Карлос Билардо: «Тренер – это сумма специальных знаний плюс Божий дар». Но чтобы стать личностью, нужна постоянная работа над собой. Если мы хотим изменить в лучшую сторону вид спорта, надо изменить к нему отношение спортсменов. А сделать это можно только при изменении уровня подготовки тренеров.

Согласно закона Республики Беларусь и другим нормативно-правовым актам в нашей стране введена многоступенчатая система высшего и послевузовского

образования. Ее концептуальной основой является представление о непрерывности и преемственности процесса образования, что открывает новые возможности повышения профессионализма.

Необходимо отметить, что магистерская подготовка ориентирована на научно-исследовательскую и научно-педагогическую деятельность. При этом образовательная часть включает как специальные дисциплины, так и естественно-научные, гуманитарные и математические дисциплины, исторические и философские разделы изучаемой области знаний, которые ориентированы на углубленное понимание профессиональных проблем.

Следует заметить, что в идеале нам предстоит еще отладить систему, при которой во время обучения в ВУЗе студенту необходимо выполнять различные методические работы, которые характеризуют его знания по пройденному материалу и подготовленность к написанию рефератов, докладов, контрольных, курсовых и дипломных работ. Все это реализуется в процессе обучения в ВУЗе на уровне бакалаврской подготовки, а защита дипломной работы позволяет определить наличие у студента умений и навыков проводить самостоятельное законченное исследование на определенную тему, свидетельствующее об усвоении студентом теоретических знаний и практических навыков, позволяющих решать профессиональные задачи.

В свою очередь, итогом обучения в магистратуре является защита магистерской диссертации, которой завершается освоение дисциплин, предусмотренных учебным планом магистерской программы, а она показывает, в какой степени магистрант овладел фундаментальными и специальными научными знаниями, достаточными для осуществления им профессиональной деятельности.

Если провести небольшой исторический экскурс, то можно заметить, что в СССР, в том числе в ряде случаев и в БССР, значительных успехов добивались спортсмены под руководством тренеров с учеными степенями и званиями. Вместе с тем, прочный фундамент современных представлений о спортивной тренировке заложили выдающиеся советские специалисты: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, В.П. Филин, М.Я. Набатникова, Ф.П. Суслов, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов, В.Г. Никитушкин (теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки); Н.И. Волков (биохимия); В.Л. Карпман (спортивная медицина); Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский (биомеханика); М.Ф. Иваницкий, А.А. Гладышева (анатомия); В.С. Фарфель, Я.М. Коц (физиология спорта) и многие другие.

В этой связи преклонения перед западными технологиями выглядят близорукими, а порой и глупыми. Как отмечает аксакал нашего тренерского футбольного цеха А.И. Юревич: «Не следует доходить до безумия. Привезли вот какого-то скандинавского голландца, сунули его в интернат. Лозунг – будет академия, вырастим новую генерацию футболистов! Все это напоминает Васюки из «Двенадцати стульев»: «Гроссмейстер пошел е2-е4 – сдавайся! На кого это рассчитано? У нас же есть уникальные тренеры: Малофеев, Арзамасцев, Савостиков, Пышник! Они жизнь отдали профессии. Почему их не подключают к обучению?».

Следует подчеркнуть, что только глубокое понимание практических проблем, основанное на обобщении всего ранее созданного в сочетании с современными знаниями о разностороннем развитии спортсменов на этапах роста спортивного мастерства и управление состоянием высококвалифицированных спортсменов, будет способствовать возрождению традиционно сильных для Республики Беларусь видов спорта, повышению результативности их выступлений на международной арене. При этом роль отечественного тренера должна быть определяющая. И к этому надо стремиться!

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Р.П. Олешкевич, Д.Н. Семашко*

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

Отечественная школа подготовки гребцов высокого класса имеет славные традиции, в результате широкой научной деятельности накоплен богатый опыт многолетней спортивной тренировки гребцов. Научное обоснование получили наиболее важные разделы теории и методики гребли на байдарках и каноэ [1].

Снижение качества учебного процесса, острый дефицит методической литературы самым негативным образом сказывается на темпах овладения профессиональным мастерством молодыми тренерами по гребле на байдарках и каноэ.

Достижение высоких и стабильных результатов в гребном спорте невозможно без высокого уровня развития силовых способностей спортсменов. От них в значительной степени зависит результат в этом виде спорта. Этот фактор во многом определяет возможности спортсменов преодолевать значительные внешние сопротивления, являющиеся специфической средой деятельности в гребле. Фундамент будущих спортивных успехов закладывается на ранних этапах специализации и обеспечивается качеством подготовки резерва [2].

Силовая подготовка является одной из основных частей физической подготовки юных гребцов, ее значение для спортивного совершенствования крайне важно. Определение новых направлений в методике силовой подготовки гребцов юного возраста является необходимым условием развития данного вида спорта. Особенно актуально это в настоящее время, когда обострение конкуренции на международной арене требует поиска дополнительных средств и методов в совершенствовании спортивного мастерства ближайшего резерва квалифицированных гребцов.

Для теории и практики гребного спорта значительный интерес представляют вопросы повышения силовых способностей спортсменов различными средствами общей и специальной физической подготовки и выявление наиболее эффективных из них для достижения спортивного результата [3].

Известно, что в процессе объемной и целенаправленной работы силовой направленности, выполняемой на суше с применением разнообразных средств и методов воздействия, у юных гребцов существенно возрастает уровень максимальной силы, силовой выносливости, взрывной силы. Однако возросший уровень этих качеств, как правило, проявляется в тех двигательных действиях и тех условиях работы, которые имели место в процессе тренировки.

Для решения задач развития силовых способностей в тренировочном процессе гребцов используются средства других видов спорта.

Они включают в себя упражнения для увеличения функциональных возможностей организма гребцов. Кроссовая и лыжная подготовка, плавание повышают уровень выносливости спортсменов. С помощью гимнастических упражнений развивается ловкость и гибкость. Наряду с этим проводится и атлетическая подготовка для увеличения максимальной силы, силовой выносливости, взрывной силы [4].

В последние годы подчеркивается необходимость увеличения главным образом объемов, а не интенсивности тренировочных нагрузок при занятиях с юношами, в том числе по силовой подготовке. Рекомендуются через выносливость «идти» к развитию других физических качеств [5].

Некоторые авторы отмечают, что необходимо научиться во всех видах спорта создавать в ходе тренировок условия, моделирующие спортивное состязание, и разработать для этих условий модельные характеристики. Их понимание «программно-целевого метода» состоит в использовании целевой ориентации на основе модельных характеристик, объективно отражающих определенные требования к физическому развитию, состоянию систем организма и к арсеналу двигательных умений, что позволит более дифференцированно подбирать и применять средства педагогического воздействия.

Вопросы построения и планирования тренировочных нагрузок на разных этапах годового цикла и периодах становления спортивного мастерства, содержание общей и специальной физической подготовки, развитие специальных силовых качеств актуальны и требуют дальнейшей разработки. Следует отметить, что в последнее время стремление тренеров к рационализации тренировочного процесса гребцов связано с разработкой моделей подготовки не только в годовом, но и в многолетнем циклах [6].

Создание модели предусматривает анализ практического опыта построения тренировки, дающий возможность определить состав основных средств подготовки, количественные характеристики объема и распределения.

Современный уровень конкуренции в спорте высоких достижений предусматривает борьбу за доли секунды, в основе победы лежит рационально спланированная подготовка, в том числе соотношение объема и интенсивности в годовом цикле, на этапах и блоках подготовки как кумулятивный результат основных характеристик единичного тренировочного занятия. Исторически сложилось, что оптимальный объем тренировочного воздействия определяется тренером на основании его личного опыта. Существует не так много научных исследований в этой области, особенно посвященных оптимальным тренировочным объемам в зависимости от интенсивности нагрузки в гребном спорте. В основном обоснованием тренировочных объемов являлись данные, полученные с помощью анкетирования, анализа спортивных дневников, физиологических проб. В современной зарубежной литературе для оптимизации тренировочных объемов рассматривается так называемый «тренировочный импульс», который характеризуется динамикой частоты сердечных сокращений в течение тренировки. Однако данный индикатор интенсивности тренировки отражает только «внутреннюю» сторону нагрузки (физиологическую адаптацию), но никак не учитывает эффективность выполнения физического упражнения [7].

В основу подхода, направленного на развитие силового компонента специальной выносливости квалифицированных гребцов легли положения концепции построения тренировочного процесса, представленной Брюхановым Д.А. Эта концепция основана на эффективном сочетании нагрузок различной величины и направленности в ударных микроциклах подготовки. В этой связи, применительно к задачам совершенствования силового компонента специальной выносливости в естественных условиях подготовки гребцов, интерес представляют принципы организации и интеграции в тренировочный процесс тренировочных занятий комплексной направленности [2].

Спортивная наука до сих пор не решила проблему выявления четких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена. Интерес к построению годового тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годовое планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания.

Современная научно-методическая литература по гребному спорту не содержит обоснованных рекомендаций, позволяющих решить проблему силовой подготовки резерва. Состояние отечественной и зарубежной теории и практики по этому вопросу характеризуется разнообразием подходов и отсутствием конкретных рекомендаций по методике силовой подготовки спортсменов юношеского возраста.

Существующие исследования, в основном, посвящены вопросам совершенствования данной стороны подготовленности у взрослых квалифицированных гребцов [2, 4, 9]. У юношей же эта проблема рассматривается либо с позиций поиска адекватных средств общей физической подготовки для развития значимых для гребцов мышечных групп [1, 8] либо с целью определения степени эффективности использования различных тренажеров для развития силы на суше и гидротормозов и отягощений на воде [9].

Кроме того, имеющиеся рекомендации и методические разработки, в основном, опубликованы в 60–70-х годах и не учитывают последних достижений теории и практики.

Особенности детского и юношеского организма требуют разработки оптимальных тренировочных программ, определения допустимого предела физической нагрузки, сочетания и чередования используемых средств воздействия. Таким образом, поиск новых средств и, главное, методов развития силовых способностей юных гребцов является достаточно актуальной проблемой теории и методики этого вида спорта.

#### Литература

1. Бахрах, И.И. Прогнозирование морфологических показателей у детей и подростков / И.И. Бахрах // Возраст и становление спортивного мастерства. – Смоленск, 1974. – С. 37–46.
2. Брюханов, Д.А. Исследование возможности использования некоторых средств общей физической подготовки с целью повышения спортивного мастерства юных гребцов / [Д.А. Брюханов](#) // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). – 2008. – № 11 (45). – С. 14–16.
3. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / [С.В. Верлин](#), [и др.]. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издательство, 2007. – 173 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 384 с.
5. [Верлин, С.В.](#) Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте: автореф. дис. канд. пед. наук / [С.В. Верлин](#). – М.: ВНИИФК, 2015. – 22 с.
6. Воробьев, А.И. Анатомия силы / А.И. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 187 с.
7. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки в скоростно-силовых видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / [Е.П. Врублевский](#). – Смоленск, 2008. – 437 с.
8. Замотин, Т.М. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах / [Т.М. Замотин](#), [Н.А. Дьяченко](#) // [Российский журнал биомеханики](#). – 2012. – № 2(56). – С. 68–73.
9. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учебное пособие / [В.Н. Курьсь](#). – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
10. Петров, Е.П. Динамика специальной силовой подготовленности юных гребцов в подготовительном периоде тренировки // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: сб. науч. трудов. – М., 1990. – Вып. 2. – С. 92–97.

## РАЗРАБОТКА ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ДЕСЯТИБОРЬЕ НА ОСНОВЕ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ

*И.В. Романов*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»*

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Одним из главных факторов достижения высоких результатов в десятиборье является тщательное планирование [1].

Технология планирования в легкоатлетическом многоборье – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие) [3].

Планирование тренировочного процесса требует особой ответственности и тщательного учета всех факторов, оказывающих влияние на спортивный результат, так как от их оптимальности как по форме, так и по содержанию зависит реализация функциональных возможностей десятиборцев, которые приобретаются в процессе длительных и напряженных тренировок [4].

Ввиду того, что в последние годы произошло ряд изменений в программе многоборий, на данный момент младшие юноши 13–15 лет выполняют восьмиборье: 1-й день – 100 м, длина, ядро (5 кг), 400 м, 2-й день – 110 м с/б (91,4 см и 8 м 80 см), высота, копьё (600 г), 1000 м. Старшие юноши 15–17 лет выполняют уже классическое десятиборье, но со следующими изменениями: ядро (5 кг), 110 с/б (91,4 см), диск (1,5 кг), копьё (700 г). Юниоры также соревнуются в десятиборье, но с весом ядра 6 кг, диском 1,75 кг и 110 м с/б высотой 1 м [2]. Появляются современные технологии, средства и методы для улучшения подготовки десятиборцев.

С целью определения наилучшего планирования в легкоатлетическом многоборье была разработана анкета. В опросе приняло участие 20 тренеров Республики Беларусь по многоборьям. В результате анкетирования было выявлено, что среди опрошенных 25 % – всегда используют в своей практической работе годовой план тренировок (расписанный на каждый день) в подготовке десятиборцев, 75 % – по мере необходимости; 70 % – считают целесообразным разработку типового годового плана тренировок (расписанный на каждый день) в связи с появлением новых средств, методов, изменением программы соревнований, изменениями высоты барьеров и веса метательных снарядов, 30 % – затрудняются ответить на поставленный вопрос; 75 % – согласны взять за основной план современный годовой план тренировки десятиборцев, составленный экспертом (ученым, ведущим тренером, методистом, специалистом) в области десятиборья, 15 % – будут использовать, т.к. не нужно составлять план самим, а 10 % – т.к. свой план давно устарел; у 80% - ученики ведут спортивный дневник, у 10 % – не ведут и 10 % – не знают ответа на вопрос; 70 % – не сравнивают объем проделанной работы с данными спортивного дневника тренируемого с запланированной нагрузкой согласно годовому

плану работы, 30 % – сравнивают; 50 % – на вопрос о том интересуются ли они новыми исследованиями в области многоборья, ответили, что интересуются всем, т.к. мало информации, 30 % – узнают информацию из книг, газет, учебных пособий, программ, методических рекомендаций, 20 % – смотрят видеоролики по «Ютубу» и др., 10 % – интересуются диссертационными исследованиями, монографиями, научными статьями в журналах, сборниках и др.

Таким образом, результаты проведенного исследования дают научное обоснование о необходимости внесения изменений в годовое планирование тренировок многоборцев. Основанием данного утверждения являются результаты анкетирования тренеров по десятиборью, в котором отражена необходимость пересмотра и корректировки планирования, связанная с изменением программы многоборья, появлением современных методов и средств тренировки. Также большинство респондентов подтверждают желание включения разработанного планирования в тренировочный процесс десятиборцев.

#### Литература

1. Куду, Ф.О. Десятиборье / Ф.О. Куду, Ю.Н. Примаков // Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 607–633.

2. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

4. Шлыков, Ю.А. Планирование тренировки высококвалифицированных легкоатлетов-десятиборцев в межсоревновательных циклах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Шлыков. – Малаховка, 2004. – 190 с.

### УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ РАЗБЕГА НА ПОСЛЕДНИХ МЕТРАХ ПЕРЕД ОТТАЛКИВАНИЕМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

*И.Г. Трофимович, И.И. Трофимович, О.Н. Канаиш*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Разнообразные прыжковые движения являются естественной двигательной функцией человека и очень часто встречаются в повседневной жизни. Поэтому не случайно, что на их основе сформировался один из наиболее древних и устоявшихся видов спорта – прыжки в длину с разбега. Упоминание о легкоатлетических прыжках встречается уже в исторических материалах первых олимпийских игр Древней Греции, которые состоялись в 776 году до н.э. [1].

Из анализа научной литературы, и при изучении протоколов соревнований различного уровня можно наблюдать, что большинство прыгунов в длину имеют успех и на спринтерских дистанциях [2]. У большинства прыгунов в длину высокой квалификации наблюдается высокая скорость разбега во время выполнения прыжка (в среднем от 9,5 до 11 м/с), кроме этого у данной группы спортсменов скорость на последних 5 метрах перед отталкиванием преобладает над скоростью предпоследних 5 метров [3].

Опираясь на данные, полученные в ходе исследования скорости на последних метрах перед отталкиванием у прыгунов, которые проводились Э. Позюбановым и

П. Ковганом [3], а так же данные собственного эксперимента, можно наблюдать явные различия между спортсменами разного уровня подготовленности.

Так, например, у спортсменов низкой квалификации можно наблюдать не только отличие в технике выполнения всего упражнения, но и уменьшение скорости на последних 5 метрах перед отталкиванием, в сравнении с предпоследними.

Причинами снижения скорости на заключительном отрезке перед отталкиванием являются:

- неправильное представление о ритме разбега;
- излишняя подготовка к отталкиванию (уменьшение или увеличение шагов перед отталкиванием, чрезмерный наклон туловища вперед или отклонение назад, понижение ОЦМТ);
- недостаточная физическая подготовленность (низкий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей). Данное обстоятельство не позволяет прыгунам в полной мере реализовать собственный технический потенциал.

В тоже время, у большинства спортсменов высокого класса прослеживается стойкая динамика к увеличению скорости на втором отрезке перед отталкиванием в сравнении с первым, прослеживается чёткий ритм разбега, отсутствует большинство технических ошибок при выполнении прыжка в целом [3].

Учитывая данные исследований, а также опираясь на собственный практический опыт, для эффективной реализации скорости разбега у прыгунов мы рекомендуем:

- повышать скоростные показатели разбега, особенно на последних 10 метрах перед отталкиванием;
- вырабатывать «чувство ритма» разбега;
- вырабатывать «чувство планки» (для уменьшения излишней подготовки к отталкиванию на последних метрах разбега);
- повышать общую физическую подготовленность.

Для эффективной реализации разбега и выполнения прыжка в целом необходимо правильно выполнять все элементы техники.

При выполнении разбега следует избегать излишней интенсивности. Это приводит к тому, что спортсмену не удастся рационально оттолкнуться, следует обратить внимание на то, чтобы спортсмен не был закрепощен, что бы движения выполнялись свободно и правильно. Особое внимание необходимо уделить последним метрам разбега перед отталкиванием.

Мы рекомендуем следующие упражнения:

а) *пробегание отрезков разной длительности* на время – 30, 40, 60 м с высокого и низкого старта, бег 30–50 метров с ходу;

б) *выполнение различных прыжковых и беговых упражнений* на дорожке для разбега с последующим отталкиванием и приземлением в яму с песком;

в) *бег по наклонной дорожке* 50–80 метров с различной интенсивностью пробегания;

г) *быстрые движения рук*. Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах. Одна рука отведена назад, а другая вперед. Выполняем быстрые движения рук, такие же, как и при беге на месте. Делаем 2 серии по 20–25 секунд со средней и с большой скоростью;

д) *медленный бег с высоким и быстрым подниманием бедра*. Выполняем упражнение по 20 раз на каждую ногу со средней и большой скоростью. *Прыжки на одной ноге* стоя на месте: через веревку, быстро вращающуюся по кругу. Повторяем упражнение 15–25 раз. Такое же упражнение, только в беге навстречу движущейся веревке. Делаем упражнение 15–25 раз. Следим за тем, чтобы отталкивание



происходило своевременно. Выполняем упражнение со средней и с большой скоростью;

е) *прыжки через барьеры*. Начальное положение: толчковая нога сзади, маховая впереди. С небольшого разбега в 7 беговых шагов пробегаем 6 барьеров подряд с уменьшенным расстоянием между ними (7.5–8.5 метров). Выполняем упражнение 4–8 серии с большой скоростью. Сосредотачиваемся на стремительном и активном выполнении завершающего шага и на прыжке через барьер;

ж) *прыжки с заданным временем разбега*. Спортсмен выполняет прыжки, а тренер отмечает время предпоследних и последних 5 м разбега и сообщает его ученику. Затем спортсмену предлагается выполнить прыжки быстрее или медленнее. В заключение прыгун совершает прыжки без задания, но при этом он должен самостоятельно определить время выполнения разбега. Такое умение ориентироваться во времени позволяет прыгуну совершенствовать ритм и находить оптимальную скорость прыжка;

з) *прыжки под счет*. Тренер задает нужный ритм шагов разбега под счет «Т-а-а... т-а-а...т-а-а-а ... та... та». Затем предлагает прыгуну повторить вслух этот ритм и выполнить прыжок под такой счет. Этот метод применялся нами для совершенствования ритма разбега, когда у спортсмена отсутствовало плавное нарастание скорости при выполнении разбега, а также при слишком малом ее приросте и долгой постановке толчковой ноги [4].

Данные наблюдений показывают, что при активном применении представленных упражнений в ходе тренировочного процесса и при правильном выполнении техники прыжка в соревновательном упражнении, спортсмены добивались увеличения результата в прыжках в длину.

Представленные апробированные специальные упражнения для оптимального увеличения скорости разбега спортсменов перед отталкиванием в прыжках в длину рекомендуются для повышения скоростно-силовых качеств у легкоатлетов прыгунов массовых разрядов и совершенствования их техники разбега.

#### Литература

1. Чесноков, Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Н.Н. Чесноков, Н.Ю. Мельникова // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1. – С. 20–30.

2. Аракелян, Е.Е. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации: сб. науч. тр. каф. теории и методики легкой атлетики, подготовлен по итогам НИР за 1999 г. / Е.Е. Аракелян, О.М. Мирзоев; РГАФК. – М., 2000. – С. 120–122.

3. Позюбанов, Э.П. Эффективность реализации скорости разбега в прыжках в длину у спортсменов различной квалификации / Э.П. Позюбанов, П.И. Ковган // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. – БГУФК, 2008. – С. 231.

4. Боровая, В.А., Коняхин, М.В.. Методика технического совершенствования квалифицированных прыгунов в длину в условиях второсигнальной корректировки / В.А. Боровая, М.В. Коняхин // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2015. – № 2 (89). – С. 17–22.

## МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*А.П. Чумак, В.Н. Барановский, Т.В. Железная*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Одним из важных факторов в оптимизации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, по мнению многих специалистов, является индивидуализация обучения и воспитания.

В.Г. Никитушкин указывает: "Индивидуальный подход рассматривается в современной педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, определяется как деятельность тренера, предполагающая временное подчинение ближайших целей и связанных с ними сторон содержания, методов и организационных форм учебно-воспитательной работы личностным особенностям ученика". [3].

Индивидуальный подход предусматривает знание индивидуальности каждого ученика, т. е. того особого, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные, социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства [4, 5]. Индивидуальный подход основывается на комплексном изучении способностей и возможностей юного спортсмена, выделении признаков и качеств, совершенствование которых в наибольшей мере будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Огромную роль индивидуализации спортивной деятельности у спортсменов отводит В.Б. Попов [6]. Он отмечает, что основной стратегией тренировочного процесса должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия развития им индивидуальных особенностей для достижения рекордных результатов. Для этого следует применять воздействия, способные в полной мере выявить и усилить все индивидуальные возможности занимающихся, специфические преимущества его одаренности [6].

Е.П. Врублевский [2] считает, что индивидуальность – понятие целиком и полностью относимое к данному конкретному человеку, а не к группе, команде, игнорировать этот принцип – значит встать на ложный путь, затормозить развитие как данного спортсмена, так и спорт вообще, так как всеобщие закономерности проявляются только через отдельное, единичное. Индивидуальное в природе человека, его сущности является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования человека, особенно в период его становления.

Е.П. Врублевский [2] отмечает, что индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные качества. Индивидуальный подход, рассматриваемый в педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, находит прямое отражение как в тренировке высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих легкоатлетов на первых этапах построения тренировки. На ранних этапах подготовки (этап предварительной подготовки и начальной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта. Изучить чувствительные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различных упражнений, типологические свойства нервной системы, темперамент. На более поздних этапах (этап углубленной спортивной

тренировки и спортивного совершенствования необходимо изучать индивидуальные характеристики во всей их совокупности. Результаты исследований автора наглядно иллюстрируют, что в развитии физических качеств спортсмены разделяются по индивидуально-групповым характеристикам, генетически заложенным в их организме.

В.П. Филин связывает индивидуальные особенности юных спортсменов с их приспособительными, адаптивными возможностями к тем или иным тренировочным воздействиям. При этом характер тренировочных воздействий на юных бегунов должны быть адекватными механизмам долговременной адаптации, т.е. не превосходить необходимых резервов функциональных систем.

С.М. Вайцеховский [1] придает исключительно важное значение учету принципа индивидуализации, который выражается в том, что построение и содержание тренировки юных спортсменов должно максимально точно соответствовать его индивидуальным особенностям. Именно индивидуальные особенности юных в значительной степени определяют направленность учебно-тренировочного процесса.

Л.П. Матвеев [1] связывает принцип индивидуализации с проблемой выбора спортивной специализации. По мнению автора цена ошибки при выборе специализации юных спортсменов при несоответствии индивидуальной предрасположенности обязывает всемерно стараться избегать их. Отсюда возникает необходимость индивидуализации спортивной ориентации уже на начальных этапах подготовки и адекватно индивидуализированного определения спортивных перспектив. Подобным образом рассматривают проблему индивидуализации и В.Б. Попов [6], который считает, что индивидуализируя тренировочный процесс, необходимо строго подходить к отбору детей и подростков уже на первых этапах тренировочного процесса и продолжать его поэтапно до высшего спортивного мастерства. Для этого авторы предлагают систему контрольных упражнений.

Е.П. Врублевский [2] при реализации индивидуального подхода в организации тренировочного процесса рекомендует использовать следующие установки: анализ возрастной индивидуальности (соответствия паспортного возраста биологическому, учет сенситивных периодов формирования физических качеств, психофизиологическое созревание организма и пр.); соответствие резервных возможностей уровню подготовленности (спортивный стаж, соответствие уровня развития физических качеств и функциональных возможностей этапу тренировки, соотношения развития основных физических качеств, технико-тактической подготовки и пр.); аналитико-комплексное изучение занимающихся (успешность спортивной деятельности, личностно-социальная устойчивая интегральная подготовленность и др.); разноуровневый подход к оценке различных сторон подготовленности спортсмена (выявление способности к реализации функциональных возможностей, психологических качеств); объективность предусматривает рассматривать явления только с точки зрения имеющих фактов, а не рассуждений о них.

Таким образом, индивидуализация учебно-тренировочного процесса уже на начальных этапах подготовки юных спортсменов приобретает высокую значимость. Это объясняется тем, что тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным. К внутренним условиям, оказывающим влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого учета индивидуальных различий между занимающимися.

### **Литература**

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 239 с.

2. Врублевский, Е.П. Некоторые аспекты индивидуализации тренировочного процесса в легкой атлетике / Е.П. Врублевский // Спорт и здоровье: матер. I Междунар. Конгр. – СПб., 2003. – С. 27–29.

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

4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 125 с.

6. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадь. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

7. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур*

*Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта*

Содержание специальной силовой подготовки гребцов охватывает четыре органически связанных и взаимно дополняющих друг друга компонента:

- атлетическая подготовка – выполняется на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы;

- специальная тренажерная подготовка – выполняется с использованием силовых тренажеров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости;

- аэробно-силовая тренировка на воде – обеспечивается специальными упражнениями в гребле для повышения аэробной способности и силовой выносливости ведущих мышечных групп;

- скоростно-силовая тренировка на воде – охватывает упражнения в гребле для повышения специфических скоростно-силовых способностей [1].

В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие *методы развития силовых способностей*:

- максимальных усилий;
- повторных непредельных усилий;
- изометрических усилий;
- изокинетических усилий;
- динамических усилий;
- ударный метод;
- круговой тренировки.

*Метод максимальных усилий* основан на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверх предельных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100 % и более) может составлять 1–2, максимум 3 раза. Число подходов 2–3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3–4 сек, а между подходами от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с *около предельными отягощениями* (вес отягощения 90–95 % максимального), число возможных повторений движений в одном подходе 5–6, количество подходов – 2–5, интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 с. и подходами – 2–5 мин. Темп движений – произвольный, скорость – от малой до максимальной.

В практике встречаются различные варианты этого метода, в основе которых лежат разные способы повышения отягощения в подходах [2].

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри и межмышечной координации и повышения мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ. Следует иметь в виду, что «предельные» нагрузки затрудняют самоконтроль за техникой действий, увеличивают риск травматизма. Этот метод применяется 2–3 раза в неделю.

*Метод повторных непредельных усилий* предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа». В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений в упражнении. За одно занятие выполняется 2–6 серии. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами 2–8 мин, между сериями – 3–5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % максимального веса отягощения. Скорость движений невысокая. Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями, активизирует обменные трофические процессы в системах организма, в том числе мышечной, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Необходимо отметить тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса.

Данный метод получил широкое распространение в практике, т. к. позволяет контролировать технику движений, избегать травм, уменьшать натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц и является единственным возможным при подготовке начинающих [3].

*Метод изометрических усилий* характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 сек. Величина развиваемого усилия может быть 40–50 % максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5–10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3–5 раз с интервалом отдыха 30–60 с. Изометрические упражнения целесообразно включать в занятия до 4 раз в неделю, отводя на них каждый раз по 10–15 мин. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4–6 недель, затем он обновляется. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение.

При выполнении изометрических упражнений, особое значение имеет выбор позы или величины суставных углов.

Так, например, изометрические напряжения при углах в 90° оказывает большое влияние на прирост динамической силы, чем при углах 120° и 150°. Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

*Метод изокинетических усилий* характеризуется тем, что при его использовании задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Это

дает возможность работать мышцам с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Чаще всего упражнения выполняются на специальных тренажерах.

Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы. Он обеспечивает значительное увеличение силы за более короткий срок по сравнению с методами повторных и изометрических усилий.

Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, уменьшают возможность получения травм опорно-двигательного аппарата.

*Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений от 9 до 30 % максимума и максимальной скоростью. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15–20 раз. Упражнения выполняются в 3–6 серий, с отдыхом между ними 5–8 минут. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

*Ударный метод* основан на ударном стимулировании мышечных групп, путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в том числе и с отягощениями). Поглощение тренирующими мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Этот метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной» силы различных мышечных групп.

*Метод круговой тренировки* обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

В практике спорта высших достижений количественно силовые возможности оцениваются двумя способами:

- с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств, миографов;
- с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении) [4].

В практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства.

Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять спортсмен.

Упражнения *жим штанги, лежа* и *приседания при максимальных отягощениях* травмоопасны, требуют многодневной тренировки. Для оценки мышечных усилий используется также метод математического расчета силовой подготовки спортсменов [5].

Для определения максимального результата в единичном повторении, в *жиме штанги, лежа*, можно использовать формулу:

$$M = 102 + (7,1 \times n),$$

где M – максимально возможный результат в одном повторении, кг;

102 – вес штанги, кг;

n – количество повторений.

Погрешность в расчетах и реальных результатах составляет не более 500 г. Точность расчетов снижается, если спортсмен выполняет более 20 повторений с весом штанги 102 кг.

Для определения *уровня развития скоростно-силовых способностей* и *силовой выносливости* используются следующие контрольные упражнения:

- прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки;

- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках;

- подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя;

- прыжок вверх, с взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1–3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой, и др.

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время держания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т. п. [6].

В научной и методической литературе уделено большое внимание проблеме *специальной силовой подготовки*, обуславливающей уровень спортивных достижений, и обоснования методов её оценки. Этим вопросам в спорте, и в частности, в гребле посвящены работы многих специалистов. В процессе специальной силовой подготовки повышается уровень развития всех физических качеств гребца.

По мнению ряда авторов, специальная подготовленность гребцов определяется общей, скоростной, силовой и специальной выносливостью.

Уровень скоростных возможностей зависит от силы, быстроты, координации движений, гибкости. Гребец должен обладать хорошими скоростными возможностями, которые предполагают развитие силы, быстроты, гибкости, налаживание оптимальных взаимоотношений между отдельными параметрами специальной и технической подготовленности [1, 7].

Как видно из обзора литературы, структура физической подготовленности спортсмена сложна и зависит от многих факторов, тесно взаимосвязанных между собой. Невозможно по одному из факторов судить о работоспособности спортсмена в целом [8, 9].

В ходе соревнований гребец использует весь потенциал своих физических и психических качеств:

- выносливость;
- специальную силу;
- координацию движений;
- волю.

Решающую роль из приведенных качеств играет специальная сила, но и все остальные качества должны быть развиты так, чтобы их уровень позволял эффективно действовать на всем протяжении дистанции.

Кроме специальной силы, гребцу требуется достаточно высокий уровень выносливости и скоростной выносливости, а значит, и самой силы. Ведь поддержание скорости в гребле базируется, главным образом, на приложении достаточного усилия, а не на быстроте, о чем свидетельствует характерное для гребли соотношение медленных и быстрых волокон – быстрых 4–10 %.

Специальная тренажерная подготовка (СТП) обладает по сравнению с тренировкой на воде таким преимуществом, что может быть более точно оценена, регламентирована, позволяет четко планировать работу спортсмена. Варианты работы на тренажерах для гребцов приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Основные варианты построения тренировки на тренажерах [1]

Режим нагрузки	Тренировочные формулы
Равномерный	8–10 минут (в темпе 2 км); 3–5 серий, интервал отдыха (и. о.) – 4–6 минут; 12–15 минут, 2–3 серии, и. о. – 6–8 минут
Интервальный	6×2 минуты, и. о. 30–90 с; 30 серии, пауза 8–10 минут 8×30 с, и. о. 20–40 с; 3–5 серий, пауза 8–10 минут
Соревновательный, моделирующий	2 минуты=20 с (старт)+70 с (удержание дистанц. темпа на 500 м)+30 с (ускорение и финиш); 3–5 серий; пауза 7–9 минут
Скоростно-силовой	3–6×30 с (с максим. мощностью); и. о. 2–4 минуты 4×20 с (с максим. мощностью); и. о. 40 с, 3–5 серий

Для оценки специальной силовой подготовленности гребцов используется ряд тестов, представленных в таблице 2.

В основе спортивного результата лежит взаимосвязь всех физических качеств спортсмена. Планирование общего объема средств тренировки осуществляется с учетом квалификации спортсменов и задач этапа подготовки.

Принцип построения силовой работы предполагает обеспечение условий для полноценной реализации адаптационного резерва спортсменов. Силовая подготовка предусматривает дальнейшее совершенствование, перевод на более высокий уровень специфической работоспособности.



Таблица 2. – Характеристика основных испытаний для определения специальной силовой подготовленности гребцов на байдарках и каноэ

Показатель	Тестовое задание	Оборудование	Единицы измерения
Максимальная изометрическая мышечная сила	Имитация тянущего усилия в специфической позе; положение тянущей руки – конец фазы захвата	Рукоятка, цепь, динамометр, подножка, сиденье	Кг Н
	Имитация тяги весла в конце фазы захвата в специфической позе	То же (вместо рукоятки – имитатор весла)	Кг Н
	Определение силы мышц – разгибателей спины: разгибание туловища в положении сидя	Широкий пояс, охватывающий грудь, динамометр, цепи, сиденье, подножка	Кг
	Определение силы мышц – сгибателей спины: сгибание туловища в положении сидя	Широкий пояс, охватывающий грудь, динамометр, цепи, сиденье, подножка	Кг
	Определение силы мышц ног в позе каноиста: динамометр закреплен к поясу, охватывающему таз, усилие ног направлено вперед	Широкий пояс, охватывающий грудь, динамометр, цепи, сиденье, подножка	Кг
Максимальная динамическая мышечная сила	В специфической позе – тяга груза через блок (имитация тянущего усилия)	Блочный тренажер, подножка, сиденье	Кг Н
Скоростно-силовые способности	Определения силы тяги, сидя при гребле, растягивая эластичный трос, прикрепленный к кокпиту одним концом и к динамометру – другим концом, в течение 10–15 с	Динамометр, эластичный трос – 10 м	Кг Н
	Определение силы, достигаемой через 0,2 с, при изометрической имитации гребка (конец фазы захвата) в специфической позе	Тензодинамометр, регистратор, рукоятка и цепь, подножка, сиденье	Кг Н
	Определение максимальной мощности на тренажере при имитации тянущих	Эргометрический блок	кГм/с Вт

	усилий: байдарка – 2×15 с, попеременно для двух рук, каноэ – 15 с	подсчета работы, рукоятка, тренажер, сиденье	
	Прохождение отрезка 100 м со старта	Хронометр	С
	Определение максимальной стартовой мощности при гребле	Аппаратура много метрической регистрации движений	кГм/с Вт
Силовая выносливость	Имитация тянущих усилий на тренажере в специфической позе: байдарка – 2×2 двумя руками попеременно, каноэ – 2 минуты	Эргометрический блок подсчета работы, рукоятка, тренажер, сиденье	кГм/с Вт
	Имитация гребли на тренажере-эргометре типа «Виннер», лидер – 40 с, 60 минут, 2 минуты, 4 минуты	Тренажер-эргометр с блоком индикации	кГм/с Вт
Максимальная динамическая мышечная сила	Жим штанги, лежа на спине	Штанга, топчан	Кг
	Тяга штанги, лежа на груди	Штанга, топчан	Кг
Силовая выносливость/скороотно-силовая способность/координационная сила	Жим штанги, лежа за 2 минуты (муж. – 30 кг, жен. – 20 кг); прыжки без отягощения и с отягощением; спрыгивание/напрыгивание на повышенную опору; много скоки; метания; толкания; броски отягощений; маховое подтягивание на перекладине	Рулетка, портативные весы, хронометр	Регистрация расстояний, количество раз, высота напрыгивания

### Литература

1. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / сост.: С.В. Верлин [и др.] – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-Черноземное книжное издательство», 2007. – 212 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2013. – 623 с.
3. Самуйленко, В.Е. Нормирование тренировочных нагрузок квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / В.Е. Самуйленко // Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Киев, 2010. – С. 119.
4. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 206 с.
5. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно-практическое руководство / под ред. Мак-Дугала Д.Д., Говарда Э.У., Говарда Д.Г.]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
6. Шантарович, А.В. К вопросу о структуре олимпийского макроцикла в гребле на байдарках // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 74–78.

7. Roth, W. Force-time characteristics of the rowing stroke and corresponding physiological muscle adaptations / Roth W., Schwanitz P., Pas P., Bauer P. // J. of Sports Med. – Stuttgart. 1993. – V.14, Suppl. 1. – P. 32–34.

8. Droghetti, P., Bonsetto, C., Casoni, I., Cellini, M., Ferrari, M., Paolini, A.R, Ziglio, P.G., and Conconi, F. Noninvasive determination of the anaerobic threshold in canoeing, cross-country skiing, cycling, roller, ice skating, rowing, and walking // European Journal of Applied Physiology, 1985. – Vol. 53. – Pp. 299–303.

9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ МЯЧА У УЧАЩИХСЯ НА II И III СТУПЕНЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*А.М. Ярош*

*ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», Республика Беларусь*

Еще в начале двадцатого века великий педагог и организатор физкультурного движения Петр Францевич Лесгафт говорил, что «метания вместе с бегом составляют самые древние, самые естественные и самые распространенные упражнения, при посредстве которых выгоднее всего поддерживать правильное развитие организма». Это утверждение П.Ф. Лесгафта остается актуальным и в настоящее время.

Особенности техники метаний требуют хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, взрывной силы, развития основных мышечных групп человека, что особенно актуально для физического развития и физического воспитания учащихся. Метания имеют также важное прикладное значение, навык метательных движений используется в игровых действиях в гандболе, бейсболе, народных и подвижных играх многих народов мира.

Все это свидетельствует о важности и значимости использования метательных движений в физическом воспитании учащихся, когда у детей формируются основы техники многих двигательных действий, в том числе метаний, и развиваются основные координационные и кондиционные двигательные способности.

Учащиеся обучаются метаниям значительно позднее, чем прыжкам, поэтому обучению метательным движениям должно быть уделено особое внимание, начиная с I ступени общего среднего образования. И от того, насколько правильно и точно овладеют учащиеся основами техники метательных движений в этом возрасте, будет в значительной степени зависеть успешное освоение программного материала по физической культуре и здоровью на II и III ступенях общего среднего образования, а также при обучении в спортивных школах, на занятиях в кружках и секциях. Однако занятия метаниями мяча требуют соблюдения мер предосторожности по отношению к окружающим и самим занимающимся, так как при нарушении техники безопасности этот легкоатлетический снаряд представляет серьезную угрозу.

Очень важно на первых занятиях сформировать правильное представление о рациональной технике легкоатлетических метаний мяча на II и III ступенях общего среднего образования.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений способствуют формированию техники легкоатлетических метаний у учащихся.

Формирование техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся связано с развитием у них таких качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Путем многократных тренировочных занятий учащийся развивает эти качества и приобретает определённый двигательный навык в выбранном им варианте техники метаний спортивных снарядов.

Большое значение для роста спортивных достижений имеет правильно организованный учебный процесс. Одним из важных требований, предъявляемых к тренировке, является систематичность занятий. Тренировка должна быть регулярной, то есть повторяющейся многократно [1].

Важно отметить то, что классы в учреждениях общего среднего образования заметно отличаются друг от друга уровнем физической подготовленности.

Как показывает практика, одним из самых низких результатов по легкой атлетике является метание мяча, как у мальчиков, так и у девочек. На I ступени общего среднего образования у данных учащихся закладываются простейшие основы метания малого мяча. Поэтому в процессе учебных занятий, секции общей физической подготовки для успешного освоения метания мяча необходимо последовательно решать следующие частные задачи: 1) обучение метанию малого мяча после выполнения скрестного шага; 2) обучение метанию малого мяча после многократного выполнения скрестных шагов; 3) обучение отведению руки с мячом в ходьбе и во время медленного бега. Только после этого целесообразно приступить к выполнению главной цели – обучению метанию мяча после выполнения бросковых шагов.

Уже на первых занятиях необходимо отрабатывать бросок мяча с места способом «из-за головы через плечо» из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, с отведённой рукой после замаха. В этом упражнении учащиеся выполняют основные элементы техники метания – подготовку к финальному усилию и сам бросок. Данные элементы техники – движения начала финального усилия (в виде имитации этого движения) и сам бросок учащиеся должны отрабатывать как на уроках, так и на секционных занятиях по общей физической подготовке.

Обучая учащихся выполнению бросковых шагов, основное внимание необходимо акцентировать на то, что ноги, выполняющие шаги вперёд в определённом ритме и с ускорением по направлению метания, обгоняют верхние звенья тела метателя (руку с мячом, плечевой пояс) и таз, способствуя принятию наиболее удобного положения для выполнения мощного усилия для завершающего броска и вызывая при этом оптимальное растягивание мышц, принимающих активное участие в метании [3]. На занятиях важно обращать внимание учащихся и на характер шагов при подготовке к броску – они пружинистые и эластичные. Ведь постановка напряженных (упругих) ног, готовых к моментальной работе, в последних шагах усиливает ответную реакцию со стороны опоры и тем самым создает условия для выполнения более мощного финального движения при броске.

При выполнении бросковых шагов особенно важна согласованность движения ног и отведения руки с мячом в сочетании с одновременным поворотом плечевого пояса вправо [3].

Для овладения третьим бросковым шагом, так называемым скрестным, учащиеся обучаются сочетанию махового движения правой ногой с акцентированным отталкиванием левой и выносом ее вперед до приземления на правую, а также своевременному началу разгибания правой ноги [2].

Очень важным на этом этапе является обучение упражнению метания с 2–4 скрестных шагов, которое выполняется в ритме бросковых шагов, а затем в ритме обычного бега боком вперёд скрестными шагами, быстрым выносом и постановкой ноги в упор. При приземлении на правую ногу левая должна быть впереди опоры.

Обучая учащихся отведению руки с мячом, особое внимание следует обращать на своевременное начало этого движения. Начинается оно, как правило, с шага правой ноги. Метатель при этом поворачивает плечи вправо и одновременно выпрямляет руку (по их оси) с мячом. Очень важно, что при выполнении второго шага (к моменту его окончания) рука выпрямляется полностью, а кисть с мячом при этом не опускается ниже уха, и взгляд метателя должен быть направлен вперед-вверх.

В процессе подготовки к соревнованиям также особое внимание должно уделяться развитию физических качеств учащихся. Для этого необходимо применять специально подобранные упражнения, которые способствуют развитию и совершенствованию подвижности в плечевых суставах, в грудном отделе позвоночника, а также развитию скоростно-силовых качеств, гибкости.

На занятиях также необходимо использовать и подвижные игры, которые способствуют закреплению техники метания, развивают двигательные способности обучаемых.

Совершенно закономерным является тот факт, что улучшению метания малого мяча на дальность способствует правильное выполнение бросковых шагов. При выполнении бросковых шагов очень важно, чтобы метатель пришёл в такое положение, которое способствует воздействию на снаряд в финальном усилии на большем пути и в нужном направлении, что, в свою очередь, создает оптимальные условия для сокращения мышц за счет их предварительного растягивания и обеспечивает эффективное взаимодействие внешних и внутренних сил благодаря использованию скорости разбега.

Для достижения более высоких результатов в метаниях мяча учащимся в качестве домашнего задания предлагаются различные упражнения.

В перспективе необходимо использовать возможности тренажерных залов школ для подготовки учащихся в легкоатлетических метаниях мяча на протяжении всего учебного года, с целью успешного выступления на соревнованиях самого различного уровня. А для популяризации лёгкой атлетики в учреждениях образования направлять учащихся в спортивные секции соответствующего профиля детских юношеских спортивных школ.

Очень важным аспектом является исправление ошибок, возникающих при обучении метанию мяча [3].

<p><b>Ошибки в разбеге.</b> Уменьшение скорости в конце предварительного разбега, непопадание на контрольную отметку. Напряжённый бег. Закрепощение руки с мячом.</p>	<p><b>Исправление ошибок.</b> Уточнить длину и количество шагов предварительного разбега, повторное выполнение разбега с целью добиться свободных и непринуждённых движений. Уделить больше внимания беговой подготовке, добиваясь стандартных шагов в разбеге.</p>
<p><b>Ошибки при выполнении бросковых шагов.</b> Чрезмерное снижение скорости в бросковых шагах и особенно перед броском. Слишком высокое или слишком низкое положение руки со</p>	<p><b>Исправление ошибок.</b> Повторное выполнение разбега с отведением мяча в исходное положение перед броском. Упражнения в отведении мяча на нужную высоту на месте, в ходьбе и беге. Тренировка в</p>

снарядом перед броском. Отсутствие достаточного обгона снаряда, вялое и слишком короткое выполнение скрестного шага.	выполнении бросковых шагов с целью своевременного обгона снаряда, бег скрестными шагами.
<p><b>Ошибки в броске мяча.</b> Опускание локтя во время броска, метание согнутой рукой. Отклонение метателя влево, бросок сбоку. Раннее движение туловищем при броске с места. Метание выполняется в основном одной рукой.</p>	<p><b>Исправление ошибок.</b> Имитация захвата при поддержке учителем локтя метаемой руки. Имитация выполнения броска без отклонения влево, увеличение поворота плеч и отведение руки за спину при обгоне снаряда. Удерживать туловище до момента постановки левой ноги на грунт; укрепление ног, выполнение прыжковых упражнений и упражнений для туловища, связанных с сохранением осанки. «Захват» начинать с отрыва правой пятки от грунта, удерживая при этом ось плеч и наклон туловища.</p>

На наш взгляд для технически правильных выполнений легкоатлетических метаний мяча учащиеся должны обладать гибкостью, ловкостью и выносливостью, для чего необходимо применять упражнения, характеризующиеся большой физической нагрузкой и кратковременностью её выполнения.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений, которые используются на занятиях, позволяют эффективно формировать технику легкоатлетических метаний мяча у учащихся II и III ступеней общего среднего образования.

#### Литература

1. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский. – Минск: Тесей. – 2005. – 336 с.
2. Малков, Е.А. Подружись с «королевой спорта» / Е.А. Малков. – М.: Просвещение, 1991. – 111 с.
3. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г.П. Косяченко [и др.] ; под. общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Валетов В.В., Блоцкий С.М.</b> О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» .....	3
---	---

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Барановский В.Н., Федорович В.К.</b> Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина .....	6
<b>Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А.</b> Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи .....	8
<b>Борщенко В.В., Вовк М.О.</b> Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання» .....	10
<b>Гордеева И.В.</b> Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков .....	12
<b>Горовой В.А.</b> Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта .....	15
<b>Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В.</b> Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех» .....	18
<b>Глазырин А.А.</b> Здоровый образ жизни в гуманитарных науках .....	22
<b>Дойняк И.П., Дойняк Ю.П.</b> Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в условиях здоровьесберегающей системы школьного образования .....	23
<b>Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И.</b> Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников .....	26
<b>Кветинский С.С.</b> Аспекты здорового образа жизни .....	29
<b>Логвина Т.Ю., Клочко Н.В.</b> Особенности содержания детского фитнеса .....	31
<b>Лозбень А.В., Мельников С.В.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста .....	34
<b>Масло М.И., Мелех А.И.</b> Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека .....	37
<b>Маслова Е.А., Василевич А.В.</b> Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи .....	39
<b>Микитчик О.С., Пирогова К.И.</b> Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста .....	40
<b>Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф.</b> Утренняя оздоровительная гимнастика .....	43
<b>Науменко Я.Э., Врублевский Е.П.</b> Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста .....	44
<b>Ничипорко С.Ф., Масло И.М.</b> Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика» .....	47
<b>Скидан А.А.</b> Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет .....	49
<b>Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н.</b> Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников .....	52
<b>Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В.</b> Методика физкультурно .....	54
<b>Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П.</b> Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации .....	57

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<b>Афонько О.М.</b> Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» .....	62
<b>Абрамович П.А.</b> Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка» .....	65
<b>Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М.</b> Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів .....	68
<b>Борисок А.А.</b> Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования .....	71
<b>Босенко А.И., Топчий М.С.</b> Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания .....	74
<b>Бутько А.В.</b> Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе .....	77
<b>Бутько А.В.</b> Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств» .....	79
<b>Валетов В.В., Щур С.Н.</b> Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров .....	82
<b>Василевич А.В., Маслова Е.А.</b> Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся .....	85
<b>Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н.</b> Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов .....	87
<b>Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н.</b> Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина .....	90
<b>Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романюк С.В., Шурупов Я.В.</b> Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников .....	94
<b>Зайцева Н.В.</b> Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников .....	96
<b>Заколотная Е.Е.</b> Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности .....	98
<b>Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене.</b> Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности .....	101
<b>Кветинский С.С.</b> Физическое воспитание студентов .....	103
<b>Клинов В.В., Клинова И.В.</b> Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ .....	105
<b>Ключников А.В., Нарский А.Г.</b> Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей .....	109
<b>Колесникова Н.Н.</b> Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста .....	112
<b>Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л.</b> Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции .....	115
<b>Конопацкий В.А., Метлушко В.И.</b> Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет .....	118
<b>Купчинов Р.И.</b> Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов .....	121
<b>Макеева В.С., Дубровская А.М.</b> Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности .....	124
<b>Масло М.И., Масло И.М.</b> Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста .....	127



<b>Метлушко В.И., Конопацкий В.А.</b> Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге .....	129
<b>Мисюра А.А., Врублевский Е.П.</b> Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня .....	133
<b>Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.</b> Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом .....	136
<b>Полещук А.М.</b> Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью .....	139
<b>Пташиц А.Я.</b> К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике .....	142
<b>Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ</b> Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста .....	142
<b>Сак Ю.В.</b> Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры .....	144
<b>Собянин Ф.И.</b> Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана) .....	146
<b>Старченко В.Н., Метелица А.Н.</b> Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся .....	149
<b>Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеенко А.Н.</b> Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств .....	151
<b>Sarosiek J., Sodolewski K.L.</b> Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. jana pawła iiw sokołce .....	154
<b>Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju.</b> Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w białymstoku) .....	155
<b>Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркусов А.С.</b> Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи .....	158
<b>Цыркунова Г.М.</b> Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи .....	161

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

<b>Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П.</b> Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы .....	163
<b>Бабарико Р.И., Бондаренко К.К.</b> Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов .....	166
<b>Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П.</b> Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов .....	169
<b>Барков В.А., Кхафаджи А.Ш.</b> Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов .....	171
<b>Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В.</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции .....	174
<b>Блоцкий С.М., Тушинская Д.П., Будковский В.Н.</b> Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля .....	176
<b>Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С.</b> Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов .....	178
<b>Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К.</b> Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате .....	179
<b>Василевич А.В.</b> Теоретическая подготовка футбольного арбитра .....	183
<b>Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В.</b> Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки .....	185

<b>Глазырина Л.Д.</b> Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата .....	187
<b>Давыдов В.Ю.</b> Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов .....	189
<b>Dolgova N.</b> The main requirements for annual archers`training course .....	192
<b>Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П.</b> Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации .....	194
<b>Здрок Я.А., Горовой В.А.</b> Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов .....	197
<b>Ивашков П.Л.</b> Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва .....	200
<b>Качур Д.А., Торба Т.Ф., Поливач А.Н.</b> Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь .....	202
<b>Коваленко Ю.А.</b> Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров .....	205
<b>Кошман М.Г., Воцило И.Н.</b> Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов .....	207
<b>Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л.</b> Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса .....	210
<b>Лемешков В.С.</b> Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	212
<b>Лемешков В.С.</b> Плотность соревнований в спортивной ходьбе .....	214
<b>Мельников С.В., Нарский А.Г.</b> Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации .....	216
<b>Мицура В.Ю., Горовой В.А.</b> Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге .....	219
<b>Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В.</b> Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint» .....	221
<b>Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А.</b> Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
<b>Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н.</b> Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов .....	226
<b>Романов И.В.</b> Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров .....	229
<b>Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н.</b> Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину .....	230
<b>Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В.</b> Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов .....	233
<b>Шантарович В.В., Каллаур Е.Г.</b> Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ .....	235
<b>Ярош А.М.</b> Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования .....	242

*Научное издание*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Корректоры: *С. И. Журавлева, В. В. Кузьмич*  
Оригинал-макет *Л. И. Федула*

Подписано в печать 16.11.2018. Формат 60x90 1/8. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 31,25. Уч.-изд. л. 20,85,  
Тираж 55 экз. Заказ 27.

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