

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы
II Международной
научно-практической
конференции
9–10 октября 2008 г.
г. Мозырь

Мозырь 2008

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы
II Международной научно-практической конференции
9-10 октября 2008 г.
г. Мозырь

Мозырь 2008

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная

коллегия: к. п. н. **С. М. Блоцкий** (отв. ред.), к. п. н., доц. **И. Н. Кралевич**, к. п. н., доц. **И. М. Масло**, д. п. н., проф. **Г. И. Нарекин**, д. п. н., проф. **П. В. Квашук**, д. п. н., проф. **В. А. Барков**, д. п. н., проф. **В. Г. Никитушкин**, д. м. н., проф. **А. А. Калинин**, к. п. н., доц. **К. К. Бондаренко**, к. п. н., доц. **М. Г. Кошман**, к. п. н., доц. **С. Н. Щур**

Рецензент доктор педагогических наук, профессор **В. И. Анисимов**

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 784 от 15.09.2008 г.

А43 Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и
туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 9-10 октября
2008 г., г. Мозырь /редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] -
Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. - 287 с.
ISBN 978-985-477-246-2

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма. Конференция посвящена 65-летию УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей высших и средних учебных заведений, методистов по физическому воспитанию, студентов.

Материалы конференции к изданию готовил факультет физической культуры.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-246-2

© Коллектив авторов, 2008
О УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008

СЕКЦИЯ 1
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ»

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Анисимов Д.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Разностороннее физическое развитие подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни всех слоев населения средствами физической культуры - важнейший приоритет социальной политики, проводимой сегодня в нашей республике. В Послании Президента А.Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию «Здоровье государства - это благополучие человека, согласие в обществе, целеустремленность нации» говорится: «Главная наша цель - добиться заметного повышения продолжительности жизни людей..., воспитывать у людей культуру охраны здоровья... Серьезное беспокойство вызывает уровень здоровья учащихся, снижающийся за годы их обучения в учреждениях образования. Сегодня в стране нормальное здоровье имеет только каждый десятый школьник, а 30 процентов детей страдают хроническими заболеваниями. Правительству необходимо выработать комплекс конкретных мер, направленных на кардинальное улучшение положения дел в этом направлении» [1, с. 2].

После поступления в школу у ребенка резко ограничивается двигательная активность. Как достичь в этих условиях необходимого оздоровительного эффекта, не допустить снижения умственной и физической работоспособности учащихся, а наоборот, повысить и - при необходимости - восстановить ее, произвести коррекцию, физическую реабилитацию и рекреацию физического развития, физической подготовленности? На уроках «Физической культуры» в начальной школе учитель сталкивается с целым комплексом подобных проблем, требующих от него адекватной методики обучения, системы специальных знаний, развитых двигательных и методических умений и навыков.

На сегодняшний день решение этой проблемы осложняется как минимум тремя основными обстоятельствами.

Прежде всего, тем, что здоровье и физическое развитие будущих школьных педагогов, да и уже работающих учителей, вызывает серьезные опасения [2]. По имеющимся данным, при приеме контрольных тестов по физической подготовленности лишь около 18% девушек, поступивших на первый курс гуманитарного вуза, выполняют легкоатлетические нормативы по программе общеобразовательной школы и только 35% из них умеют плавать [3, с. 3]. В результате медицинского осмотра в МГПИ им. Н.К. Крупской (2001 г.) в специальные медицинские группы всех факультетов оказалось отнесено 16,9% студентов. На факультете педагогики и методики начального обучения этот показатель оказался еще выше - 20,4%.

Не менее существенно и другое обстоятельство. Оно состоит в том, что педагогов-профессионалов для работы в вузе вообще и педагогическом вузе в частности ни в нашей республике, ни в странах СНГ специально не готовят [4]. Проблема педагогического профессионализма каждым преподавателем высшей школы во многом решается путем проб и ошибок в процессе приобретения собственного преподавательского опыта. Из каких составляющих (*умений и навыков*) складывается педагогическая деятельность

преподавателя? Какие затруднения испытывает педагог, решая технологические проблемы преподавания? Все эти и подобные вопросы не первый год волнуют нашу вузовскую общественность. А в последнее время в связи «с развитием в Беларуси инновационной деятельности по совершенствованию системы образования» [4, с. 45] они стали широко обсуждаться на страницах периодической печати.

Третье обстоятельство (непосредственно связанное с предметом нашего исследования) заключается в том, что вузовская подготовка будущих учителей начальных классов в педагогическом вузе не обеспечивает необходимого в современных условиях качественно нового уровня образования. А именно - упреждающей адаптации студентов этой специализации к физкультурно-преподавательской деятельности в начальной школе.

«Совершенствование физического воспитания на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурной спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, что, по существу, не оказывало заметного влияния на интеллектуальную и духовную сферу занимающихся, не приносит результатов в формировании физической культуры студентов...

Характерное для большинства преподавателей стремление к максимальной двигательной плотности занятий и их интенсивности в ущерб образовательной направленности превращает учебные занятия в уроки физической подготовки. Новый подход к формированию физической культуры студента требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе физического воспитания в вузе» [5, с. 66].

Педагогическая подготовка профессиональных преподавателей должна носить «четко выраженный прикладной, практический характер» [6, с. 38]. Поскольку в противном случае, при узкофункциональном подходе к ней, адаптация к тому или иному виду предстоящего труда - а это у молодых специалистов объективный, длительный и сложный процесс - существенно затрудняется.

Принцип профессиональной направленности обучения в педагогике высшей школы рассматривается в качестве одной из ведущих категорий. Он отражает как конечную цель высшего образования, так и средство ее достижения.

Свой весомый вклад в это дело государственной, общенациональной важности, естественно, должны внести теоретики и практики высшей педагогической школы. В частности те из них, которые занимаются проблемами педагогически целесообразной подготовки специалистов для работы с детьми младшего школьного возраста, широко используя при этом принцип профессиональной направленности обучения.

Литература

1. Послание Президента А.Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию «Здоровье государства - это благополучие человека, согласие в обществе, целеустремленность нации» // Советская Беларусь. - 30.04.2008. - № 82. - С. 2.
2. Васильев, А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие / А.А. Васильев // Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 5. - С. 43-45.
3. Михаленя, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михаленя, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов; под ред. В.М. Михалени. - Минск: Дизайн ПРО, 1998. - 128 с.
4. Пальчевский, Б.В. Педагогическая наука: тематика, координация, кадры / Б.В. Пальчевский // Адукацыя і выхаванне. - 2004. - № 10. - С. 45-62.
5. Филиппов, Н.Н. Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов // Адукацыя і выхаванне. - 2001. - № 8 - С. 66-68.
6. Шоцкий, П.П. Педагогическая квалификация профессиональных преподавателей: подходы к решению проблемы / П.П. Шоцкий, В.В. Хитрюк // Адукацыя і выхаванне. - 2005. - № 1. - С. 34-39.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЛИДЕРА
БЕЛОРУССКИХ ГИМНАСТОК НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2008 ГОДА

Барбарич О.Г., Дворецкий Л.К.

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь

2008 год - это год летних Олимпийских игр в Пекине. Чемпионат Европы этого года являлся одним из промежуточных соревнований на этапе подготовки к основному старту четырехлетия. Ему отводилось ведущее место в системе контроля подготовки спортсменов.

Нами была поставлена цель - разработать прогноз результатов в выступлении лидера белорусских гимнасток А.М. на чемпионате Европы 2008 года. В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

-разработать прогноз окончательных оценок выступления А.М. в различных видах многоборья;

- определить точность и целесообразность данного прогноза.

Организация и методы исследования

Для разработки данного прогноза использовались педагогические наблюдения, анализ специальной литературы и документов, анализ видеоматериалов, методы математической статистики, а также применялся анализ результатов выступлений А.М. на международных соревнованиях 2007-2008 годов, как в целом, так и в каждом виде гимнастического многоборья в отдельности.

Исследование проводилось в период с февраля 2007 по апрель 2008 года.

Результаты и их обсуждение

В современной системе подготовки квалифицированных спортсменов метод прогнозирования используется все более широко. В технологии же подготовки гимнастов высшей квалификации он уже давно стал одним из основных и его эффективность трудно переоценить. Прогнозирование используется как при разработке планирования и программирования, так и непосредственно на практике во всех основных звеньях учебно-тренировочного процесса [1].

Актуальность краткосрочного прогноза состоит в том, что у тренерского состава появляется возможность в действительности оценить степень готовности гимнастки к данному старту. Определить вероятность рационального выступления в соревнованиях в сравнении с поставленными целями. Тем самым, на этапе непосредственной подготовки к соревнованию провести коррекцию учебно-тренировочного процесса для достижения поставленных целей.

В период с 3 по 6 апреля 2008 года во Франции проходил очередной Чемпионат Европы по спортивной гимнастике. В данных соревнованиях разыгрывались медали в командном первенстве и в отдельных видах многоборья. По причине отсутствия в национальной команде Республики Беларусь гимнасток старше 16 лет в данных соревнованиях участвовала только лидер национальной команды А.М.

Данные соревнования для А.М. являлись этапной проверкой правильности проведения подготовки к важнейшим соревнованиям четырехлетия.

Лидер нашей команды выступала на всех видах многоборья и заняла 14 место, с суммой 54,350 баллов. Также она попала в финальные соревнования в опорном прыжке, где заняла 6 место.

Для решения первой задачи нами разработаны прогнозные показатели выступлений на Чемпионате Европы 2008 года лидера белорусских гимнасток А.М., результаты которого представлены в таблице.

Таблица 1 - Прогнозируемые и фактические оценки выступления гимнастки А.М. на Чемпионате Европы 2007 года

Виды многоборья	Параметры	А. М.
Опорный прыжок	Прогноз, баллы	13,711-15,150
	Факт, баллы	14,075
	Точность прогноза, %	100
Брусья	Прогноз, баллы	11,755-12,863
	Факт, баллы	12,775
	Точность прогноза, %	100
Бревно	Прогноз, баллы	13,243-14,717
	Факт, баллы	13,150
	Точность прогноза, %	99,9
Вольные упражнения	Прогноз, баллы	13,685-14,725
	Факт, баллы	13,950
	Точность прогноза, %	100
Сумма баллов в многоборье	Прогноз, баллы	52,111-57,465
	Факт, баллы	54,350
	Точность прогноза, %	100

Как видно из таблицы, фактические оценки, полученные А.М. в квалификационных соревнованиях, на 100 % совпали с прогнозируемыми в трех видах многоборья - опорном прыжке, брусьях и в вольных упражнениях. Так же прогноз совпал на 100% и по сумме баллов выступления гимнастки в многоборье. Только в одном виде многоборья (бревно) фактическая оценка совпала не в полной мере с прогнозируемой. Так, оценка за выступление в этом виде составила 13,150 баллов, что на 0,093 балла ниже прогнозируемой. Точность прогноза на этом снаряде составила 99,98%. Таким образом, в целом точность прогноза в выступлениях А.М. на Чемпионате Европы составил 99,98%.

Выводы:

1. Так как наши прогнозные показатели выступления А.М. на Чемпионате Европы совпали с фактическими ее оценками на 99,98%, то можно с уверенностью говорить о целесообразности и важности прогнозирования результатов выступлений на крупнейших соревнованиях, в том числе и на Олимпийских играх.

2. Точность прогноза является для тренерского штаба и гимнастки этапной проверкой правильности планирования и хода тренировочного процесса при подготовке к Олимпийским играм в Пекине.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как подготовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.

УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Развитие образования в Республике Беларусь является одним из важнейших условий обеспечения прогресса, экономического и культурного процветания страны. Немаловажное значение в этом играет физкультурное образование всех слоев населения, особенно школьников, учащейся молодежи, студентов.

Сегодня в вузах ведется поиск эффективных форм работы со студентами, которые бы позволили развить у них физические качества, повысить самостоятельность и мышление, разбудить их познавательную и творческую активность. При решении этой проблемы большое внимание необходимо уделять самостоятельной работе

студентов. Большое значение в этом отводится целенаправленной деятельности преподавателя. Использование на занятиях аэробикой заданий, творчества, игр стимулируют самостоятельность мышления студентов, углубляют их знания, расширяют практические умения и навыки, способствуют совершенствованию жизненно необходимых профессиональных психологических качеств.

Нами разработана и апробирована система творческих заданий на основании задач, направленных на формирование самостоятельности студентов через правильную организацию работы, подготовку студентов к выполнению функций организаторов, воспитание чувства ответственности за себя и других, развитие способности к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время.

На творческих учебных занятиях по аэробике используются деловые игры физкультурно-спортивного характера, которые организуют сами студенты после соответствующей подготовки, выступая в роли учителя физической культуры, организатора, арбитра и т. п. Это способствует более качественной подготовке их к условиям профессиональной деятельности и жизни.

Системное обучение проводится на учебных занятиях, секциях аэробики, общественных мероприятиях, развивает их самостоятельность и активность, формирует инструкторские и судейские способности. Задания должны готовиться с учетом физической и двигательной танцевальной подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов участников, а также конкретных условий (учебного задания, тренировки, прогулки, турпохода, дискотеки, вечера и т. д.), вероятного характера деятельности, степени равноценности команд.

Для проведения таких занятий прежде всего нужно выбрать тему, сформулировать цель и задачи, предусмотреть ожидаемый результат. Затем необходимо разработать подробный сценарий, план и порядок проведения занятия. После нужно распределить ролевые функции, избрать наиболее оптимальную методику и творчески ее переработать применительно к занятию, в зависимости от возможностей студентов.

Следует поставить перед ними учебные задачи, подготовить их к выполнению отведенной роли на занятии, обеспечить необходимые условия для проведения. При самостоятельной деятельности студентов следует обязательно управлять ею на протяжении всего занятия. Подводя итоги, следует сделать нужные замечания и предложения по улучшению организации проведения. Выставить оценки с учетом уровня их знаний, навыков выполнения определенных заданий, согласованности действий, технического выполнения элементов полученных результатов.

В зависимости от цели занятия, они могут быть самыми различными: со строгой ограниченностью времени, со свободной деятельностью студентов, с творческим использованием ролевых игр, с предварительной домашней подготовкой, блицтурниры без подготовки, экспресс-бои, «турниры трех», с конкретной ситуацией, прогнозы на досуге, исследования.

Применение активных форм и методов обучения, в том числе: обучение через исследование, развивающее обучение, контекстное, формирование интеллектуальных сред, деятельностный подход и смежных с данными формами учебной деятельности являются необходимыми предпосылками формирования творчески активной личности. Важным в связи с этим является повышение уровня образованности и формирование самостоятельной творческой работы будущих учителей физической культуры на факультетах физического воспитания университетов.

Такие занятия несут личностно-воспитательное воздействие, связанное с развитием самосознания, самопонимания, самораскрытия, самопостижения,

самотворения и др. Студент выступает не статичным, а динамичным, становится на путь самовоспитания.

Такой подход позволяет моделировать образовательно-воспитательную обстановку, воспитательные ситуации, диагностировать уровень типологических качеств; проследить за процессом реализации этих качеств в критических ситуациях, выявить тенденции развития личности через видение субъектом своих познаний, способностей в разных условиях.

К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНО-ГИМНАСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ АЭРОБИКИ

Беспутчик В.Г.

УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

В последние годы наблюдается снижение показателей здоровья студенческой молодежи, что в значительной мере связано с социальными, экологическими, экономическими и другими факторами. Увеличивается количество студентов специального отделения. Рост заболеваемости будущих специалистов высшей квалификации различных сфер деятельности не предвещает ничего хорошего, так как от их умственного и психофизического здоровья во многом зависит потенциал будущего нации и его генофонд.

Поэтому задачей государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи может найти свое решение при использовании одной из наиболее привлекательных современных танцевально-гимнастических систем - аэробики.

Вопросы разработки, обоснования средств и методов, изучение эффективности их использования, оценки состояния занимающихся оздоровительными видами аэробики оцениваются различными авторами-исследователями: Т.С. Лисицкая (1986), И.И.Иванова, Д. Вейлер (1990), С.Н.Ермолин, Л.В. Сиднева (1999), Д. Лоуренс, Е.С. Крючек (2000), М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова, Е.Б. Макинченко, М.Ю. Ростовцева, Н. А. Ушакова, М.П. Шестаков, Ю.Н. Шилин (2002) и др.

На протяжении двух десятилетий этот вид оздоровительной тренировки удерживает высокий рейтинг среди студенческой молодежи. Разнообразие видов аэробики, программ, высокий эмоциональный фон занятий, естественная и социальная доступность, эффективность образовательно-воспитательного воздействия на занимающихся и зрителей делает аэробику конкурентоспособной с другими видами занятий, а также способами проведения молодежного досуга.

Наиболее распространенными в студенческой среде являются гимнастическо-атлетическая (силовая) аэробика, степ-аэробика, аэробика танцевальной направленности (джаз, сальса, рок-н-ролл), аквааэробика и др. Кроме оздоровительных, образовательно-развивающих видов аэробики в высших учебных заведениях приобретает популярность спортивная аэробика, фитнес-аэробика.

Рост количества видов аэробики происходит путем объединения нескольких популярных направлений физкультурных занятий, например: танцевально-гимнастических и атлетизма, послужило появлению шейпинга; движения конькобежца на специальной дорожке (слайде) с аэробикой - слайд-аэробики; комплекс упражнений в воде - аквааэробики (аквабилдинг, акватрейнинг, гидроатлетизм); упражнений с большим мячом - фитоаэробики и т. д. В последние годы наблюдается эстетизация

аэробики, широкое развитие получают зрелищно-изящные, динамические, эмоционально-артистические «шоу»-виды.

Аэробика является эффективным профилактическим и немедикаментозным средством лечения заболеваний с использованием дыхательных упражнений, психомускульной аэробики, упражнений виброгимнастики, «ушу», «тай-чи», смехотерапии. В занятиях применяются достижения науки и практики в области оздоровительных систем йоги, пилатеса, элементы китайской гимнастики «ушу». Используются методы телесной и пластикокогнитивной терапии.

Положительное психологическое воздействие оздоровительных тренировок научно обосновано и подтверждается практикой, у занимающихся увеличивается умственная активность, успеваемость, уверенность в себе, память, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, настойчивость, эстетическое восприятие, ощущение благополучия, снижается напряженность, тревожность, чувство смущения, гнева, депрессия и др.

Дальнейшее развитие аэробики в высших учебных заведениях должно осуществляться по следующим направлениям:

- расширение научных исследований;
- поиск новых методов, форм, средств аэробики;
- индивидуализация системы оздоровительной тренировки;
- широкое использование аэробики в рекреационных и реабилитационных программах;
- создание студенческих клубов аэробики, школ «Красоты и здоровья»;
- формирование здорового образа и стиля жизни, общей культуры студенческой молодежи;
- подготовка в вузах Республики Беларусь высококвалифицированных специалистов по аэробике для работы в условиях рынка;
- дальнейшая эстетизация аэробики;
- использование научно-обоснованных методов контроля за физическим развитием, психофизической подготовленностью, состоянием здоровья занимающихся;
- активное внедрение в высших учебных заведениях аэробных программ танцевально-атлетической направленности для мужчин;
- создание современных санитарно-гигиенических и материально-технических условий для занятий различными видами аэробики.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- аэробика - популярный, конкурентоспособный вид физкультурно-спортивных занятий, играет значительную роль в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни студентов;
- отмечается существенное увеличение и появление новых видов аэробики в высших учебных заведениях региона;
- особой популярностью среди студентов пользуется оздоровительное и спортивное направление аэробики;
- широкое развитие получают зрелищно-изящные, динамические, артистические «шоу»-виды;
- многочисленность видов аэробики создает условия для удовлетворения потребностей и различных интересов студентов и в то же время требует соответствующей подготовки высококвалифицированных специалистов и создание материально-технических условий для эффективных занятий.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ВУЗЕ

Бессмертная Е.А.
УО «АУП РБ»

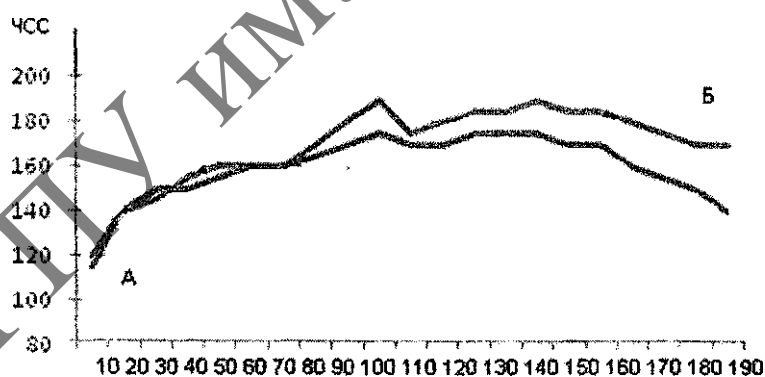
Спортивная аэробика - вид спорта, сформировавшийся на базе современного движения - аэробики. В настоящее время по спортивной аэробике проводятся чемпионаты Европы и мира. Соревновательные упражнения спортивной аэробики - это сложно-координационные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики.

Целью данного исследования явилось определение степени функциональной напряженности сердечно-сосудистой системы в процессе соревновательного упражнения по спортивной аэробике.

В исследованиях приняли участие 6 студенток сборной команды АУ по аэробике, выступающих в номинации групповое упражнение, трио и соло женщины. Исследования проводились на начальном и заключительном этапах подготовки к Республиканской студенческой универсиаде по аэробике.

Для решения цели исследования был использован анализ динамики показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС). Для регистрации ЧСС использовался Sport-tester 3000 (Polar) в режиме реального масштаба времени с интервалом замеров в 5 секунд.

Соревновательное упражнение в спортивной аэробике длится 1 минуту 45 секунд. В результате исследований были получены данные, свидетельствующие, что в процессе выполнения соревновательной программы, как правило, студентками-спортсменками достигается высокий уровень функциональной напряженности сердечно-сосудистой системы, показатели ЧСС в среднем соответствуют 187-190 уд/мин. Высокий уровень ЧСС дает основание считать, что соревновательные упражнения в спортивной аэробике в значительной мере энергетически обеспечиваются за счет анаэробных источников. Динамика ЧСС в процессе исполнения соревновательной программы отражена на рисунке 1.



1 - начальный этап 2 - заключительный этап
А - начало работы Б - конец работы

Рисунок 1 - Сравнительная динамика ЧСС в процессе исполнения соревновательной программы на различных этапах подготовки

Динамика ЧСС с резким ростом показателей и удержанием на уровне близком к максимуму на протяжении всего упражнения является основанием для причисления спортивной аэробики к физическим упражнениям, требующим предельной мобилизации функциональных систем и резервов организма. С учетом этого фактора

становиться очевидным, что современная спортивная аэробика в корне отличается от своей предшественницы - традиционной аэробики.

Конечной целью выполнения спортивного упражнения в спортивной аэробике является высокое качество исполнения упражнения при соблюдении его длительности и структуры, которое оценивается как по техническим, так и по эстетическим критериям. Однако эти требования могут быть эффективно реализованы лишь при более благоприятных условиях энергетического обеспечения, например, аэробного типа, который характеризуется отсутствием (или меньшей концентрацией) побочных продуктов энергетического обмена.

Известно, что повышенная концентрация лактата в мышцах неблагоприятно влияет на точность и координацию движений. Высокое качество исполнения сложно координационных физических упражнений возможно при уровне максимального потребления кислорода (МПК) до 75%, при более высоком показателе МПК наблюдается нарушение техники движений. В связи с этим при планировании процесса функциональной подготовки студентов, занимающихся спортивной аэробикой, следует предусматривать дополнительные средства для повышения аэробных возможностей их организма.

С ростом тренированности (функциональной выносливости) пульсовая стоимость упражнений будет снижаться, динамика ЧСС будет становиться менее выраженной. Эти положительные изменения будут способствовать как «удешевлению» энергетических затрат (посредством повышения доли аэробных источников энергетического обеспечения), так и эффективному совершенствованию техники исполнения отдельных элементов программы.

Краткие выводы:

1. Соревновательные упражнения в спортивной аэробике характеризуются околограничной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы и выраженным участием анаэробных источников энергообеспечения деятельности.

2. Важным качеством спортсменов высокого класса в спортивной аэробике является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в экстремальных условиях мышечной деятельности.

3. Одним из важнейших качеств, характерных для спортивного мастерства в этом виде спорта, является способность удерживать высокий уровень технического выполнения упражнения в экстремальных условиях мышечной деятельности.

4. Признаком тренированности в спортивной аэробике является снижение функциональной напряженности сердечно-сосудистой системы спортсмена, связанное с уменьшением энергетической стоимости упражнения за счет повышения доли аэробных источников энергообеспечения. В связи с этим в учебно-тренировочный процесс по спортивной аэробике для студентов-спортсменов необходимо включать дополнительные средства повышения аэробных возможностей организма. Вариантами таких средств могут выступать беговые кроссы, работа на велоэргометрах, тредбане и т. п., которые целесообразно шире включать в учебный процесс.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Блоцкий С.М.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В условиях возрастающих требований, предъявляемых государственными стандартами к уровню подготовки современного учителя физической культуры, актуализируются задачи профессиональной подготовки учащихся училища олимпийского резерва и студентов университета, в которой важное значение имеет

индивидуальный стиль освоения будущей специальностью в условиях непрерывного физкультурного образования (спецкласс, УОР, УО МГПУ).

В то же время проблема содержания и реализации форм становления индивидуального стиля будущего учителя физической культуры в условиях непрерывного физкультурного образования до настоящего времени еще не являлась предметом специального исследования, что сказывается на творческом потенциале молодых специалистов, работающих в общеобразовательных школах. Структурные изменения в сфере среднего и высшего профессионального образования определили акценты в профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры и обозначили новые проблемы, которые требуют поиска и разработки таких технологий по формированию индивидуального стиля будущего учителя физкультуры, которые утверждают приоритет творческих начал личности и целостности профессионального становления.

На наш взгляд, ее развитие должно осуществляться на основе перспективноориентирующей функции по отношению к трансформациям, происходящим в социокультурной сфере. Это позволит реализовать позитивную модель взаимодействия образования и общества, где первое является основанием для продуктивного развития второго. Кроме этого необходимо использовать современные подходы к управлению развитием данной профессиональной сферы. Основной идеей при этом должно быть проектирование единой системы непрерывного профессионального физкультурного образования, основанной на методологии профессионально-личностного развития и саморазвития учителей физической культуры, тренеров.

Однако, если мы придерживаемся системного подхода, то необходимо рассматривать всю систему подготовки физкультурных кадров. На наш взгляд, региональная система подготовки физкультурных кадров должна состоять из следующих структурных компонентов:

- профориентация учащихся средних общеобразовательных школ на профессии учителя физической культуры, тренера;
- среднее специальное профессиональное физкультурное образование;
- высшее профессиональное физкультурное образование;
- последипломное образование (повышение квалификации, переподготовка, научно-методологическое образование физкультурных кадров).

Необходимость введения высшего физкультурного образования на новый, университетский уровень выдвигает ряд конкретных требований к совершенствованию подготовки специалистов, а именно: 1) фундаментальность и методологизация образования; 2) информатизация образования; 3) совершенствование учебно-познавательной деятельности на основе дальнейшего освоения и внедрения в учебный процесс активных методов обучения, прогрессивных образовательных технологий и технологий в образовании; 4) многопрофильность и многоуровневость профессиональной подготовки.

Одной из актуальнейших задач сегодня является проблема совершенствования высшего профессионального образования на основе использования информационных технологий. Изучение развития образования в современном мире приводит к выводу, что использование информационных технологий только в том случае ведет к решению проблемы модернизации современного образования, когда развитие технологической составляющей сопровождается радикальными изменениями во всех других компонентах образовательного процесса.

Это перспективное стратегическое направление развития факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина как центра, обеспечивающего стабильное (устойчивое) функционирование и определяющее стратегические

ориентиры развития физкультурно-спортивного пространства Полесско-Припятского региона. Столь подробное описание состояния высшего профессионального физкультурного образования в нашем регионе продиктовано его значимостью в общей системе подготовки педагогических кадров.

Для успешного выполнения вышеперечисленных требований необходимо изменение методологии профессиональной подготовки специалистов. При этом под методологией понимается определенное мировоззрение, сформированное на основе совокупности естественнонаучных, философских, социально-политических, моральных и прочих взглядов, влияющих на человеческую деятельность. Для методологии характерны следующие проблемы: соотношение теоретического и эмпирического уровня знаний; структура научного мышления; типы научных абстракций; взаимоотношение отдельных дисциплин; специфика исследовательских методов.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Блоцкий С.М., Флерко А.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Рост количества людей с ограниченными возможностями в большинстве стран мира обусловил появление новых областей человековедческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования. Данные обстоятельства предопределили цель выделить ведущую дисциплину, составляющую ядро новой специальности, и рассмотреть ее философию, содержание, основные задачи, отличия от родственных учебных и научных дисциплин.

Таким ядром является «Теория и методика адаптивной физической культуры», которая должна базироваться на общей теории и методике физической культуры, являющейся по отношению к новой родовым понятием. Однако в отличие от базовой дисциплины объект познания и преобразования в адаптивной физической культуре - не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Необходимо еще раз подчеркнуть, что деятельность будущих специалистов адаптивной физической культуры должна осуществляться именно с той категорией населения, которая утратила какие-либо функции на достаточно длительный срок, а зачастую - навсегда (например, лица, перенесшие ампутацию конечностей, удаление пораженного органа и др.).

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, что позволяет сформулировать основной принцип деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.).

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для

полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Если обратиться к учебным планам и программам дисциплин специальности «физическая культура», являющихся своеобразной моделью содержания знаний, умений и навыков выпускников вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов, то легко будет убедиться в том, что практически все дисциплины, включая дисциплины и медико-биологического, и психолого-педагогических циклов, содержат сведения только о здоровом человеке. Исключением являются две дисциплины: лечебная физическая культура и спортивная медицина, которые изучают в основном заболевания и повреждения, характерные для спортивной деятельности.

Уместно будет вспомнить и о перечне медицинских противопоказаний для абитуриентов вузов физической культуры, который определяет значительно более высокие требования к состоянию здоровья будущих студентов вузов данного профиля по сравнению со всеми другими образовательными учреждениями. Этот перечень, по существу, перекрывал путь в вузы для получения образования в области физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями, а само содержание образования, состоящее из сведений практически только о здоровых людях, значительно снижало мотивацию его получения теми, кто хотел бы посвятить свою жизнь работе с инвалидами.

Сказанное позволяет заключить, что в Беларуси высшее профессиональное образование в сфере физической культуры получали в подавляющем большинстве только здоровые люди, как правило, бывшие и действующие спортсмены, а ориентировано оно было на работу специалистов со здоровыми и двигательными одаренными детьми и взрослыми.

Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов и лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями.

В силу целого ряда объективных условий и субъективных факторов инвалиды и люди с ограниченными возможностями оказались в сфере деятельности медицины, в которой сравнительно недавно зародилось самостоятельное направление - реабилитация.

В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Все это позволяет более широко раскрыть потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Таким образом, отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов и лиц с физическими и психическими отклонениями, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает

значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борисок А.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В течение 2005/2006 и 2006/2007 учебного года на факультете дошкольного и начального образования (специальность «Дошкольное образование. Физическая культура») при обучении студентов дисциплине «Физическая культура» используется модульно-рейтинговая технология. Содержание курса дисциплины сформировано из трех взаимосвязанных модулей: теоретический, методический и практический.

Теоретический модуль содержит учебный материал по формированию мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры, знания о функционировании систем организма в условиях физических нагрузок.

Модуль практической подготовки включает деятельность преподавателя по созданию основы техники выполнения физических упражнений, формирования мотивации активного участия в спортивной жизни факультета, университета, воспитания физических качеств и деятельность студентов по овладению техникой выполнения физических упражнений и совершенствованию двигательных умений и навыков на учебных, дополнительных и самостоятельных занятиях.

Модуль методической подготовки обеспечивает формирование у студентов профессионально-прикладных умений по физической культуре.

Рейтинговый контроль включает совокупность оценок по 7 критериям.

Посещаемость выражаем в процентном соотношении. Для расчета процентного соотношения по 10-балльной шкале количество часов на семестр мы принимаем за 100%. Согласно положения студент, посетивший 50% занятий, допускается к зачету. Поэтому количество занятий от 50% до 100% мы делим на 10 баллов, и на каждый балл получается до 5,9% посещаемости. Например, студент, посетивший от 96 до 100% занятий, получает 10 баллов, от 91 до 95,9% получает 9 баллов, от 50 до 55,9% занятий получает 1 балл, а посетивший 49,9% и менее получает 0 баллов.

Дополнительные занятия физическими упражнениями оцениваются по следующим критериям: повышение спортивного мастерства (ПСМ) в секциях ВУЗА по программе круглогодичной спартакиады - 10 б; ПСМ в секциях ВУЗА на платной основе - 8 б; ПСМ на учебно-тренировочных занятиях перед соревнованиями - 6 б; самостоятельные занятия ФУ - 5 б; ПСМ в секциях города - 4 б.

Критерий профессионально-прикладной физической подготовки предлагает студентам по выбору блок заданий на десять уровней, при этом оценивается качество выполнения задания, владение терминологией, соблюдение требований по выполнению упражнения, использование нетрадиционных форм, методов и творческий подход к решению задачи. Первый и второй уровни включают проведение подвижной игры, эстафет для студенческой молодежи; третий, четвертый и пятый уровни включают проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами и с музыкальным сопровождением; шестой уровень предполагает проведение подготовительной части занятия, содержащую построение, строевые приемы, передвижения их разновидности и выполнение комплекса

общеразвивающих упражнений, при этом общеразвивающие упражнения без предметов должны проводиться на восемь счетов и содержать упражнения на координацию движений. Седьмой уровень заданий состоит из подготовительной части занятия (требования шестого уровня заданий) и эстафет (три минимум) или подвижной игры для студенческой молодежи. Восьмой уровень задания к подготовительной части занятия предполагается проведение спортивной игры или подвижной игры, подводящей к спортивным играм. Проведение основной части занятия с обучением и совершенствованием основных движений в соответствии с учебной программой оценивается как девятый уровень заданий. На десятом уровне заданий студент должен провести основную часть занятия, спортивную игру и судейство игры.

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в качестве участника, судьи, организатора оценивается следующим образом: студент, участвовавший в первенстве университета за факультет, получает 10 б; в республиканских соревнованиях за сборную команду ВУЗА - 9 б; в областных соревнованиях за сборную команду ВУЗА - 8 б; в городских соревнованиях за сборную команду ВУЗА - 7 б; в первенстве факультета за сборную команду курса - 6 б; в первенстве факультета за сборную команду потока - 5 б; в первенстве факультета за сборную команду группы - 4 б; в группе - 3 б; в районных соревнованиях - 2 б; в спортивно-массовых мероприятиях - 1 б.

Познавательный критерий оценивается по следующим элементам: участие в студенческих конференциях с докладом и обсуждением - 10 б; оформление реферата по результатам научно-исследовательских работ без участия в конференции - 9 б; проведение научно-исследовательских работ по интересующей студента теме во время прохождения педпрактики - 8 б (материал в черновом варианте); содержательный доклад на методических занятиях - 7 б; теоретический зачет по обязательному курсу лекций и методических занятий - 6 б; представление программы самостоятельных занятий физическими упражнениями - 5 б; дневник самоконтроля самостоятельных занятий физическими упражнениями - 4 б; представление авторских программ самостоятельных занятий физическими упражнениями - 3 б.

Физическая подготовленность определяется по сумме очков 6-ти обязательных тестов, рекомендованных Министерством образования Республики Беларусь (100 м, 1000 м для девушек, 2000 м для юношей, челночный бег 4 x 9 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине для девушек, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине для юношей, наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь) по 10-балльной шкале. Студент, набравший от 57 до 60 очков, получает 10 б, 56-54 - 9 б, 53-48 - 8 б, 47-42 - 7 б, 41-36 - 6 б, 35-30 - 5 б, 29-24 - 4 б, 23-18 - 3 б, 17-12 - 2 б, 11-6 - 1 б, 5 и менее 0 б.

Мониторинг физической подготовленности на протяжении учебы: улучшение результатов оценивается 10 баллами, стабильность результата - 8 баллов. При снижении всех показателей по физической подготовленности отнимается 5 баллов.

Для оценки результатов по видам учебной деятельности в системе рейтингового контроля применяется 10-балльная шкала. Студент получает зачет по физической культуре, если он набрал на первом курсе 45 и более баллов, на втором - 47 и более, на третьем - 48 и более и на четвертом - 50 и более.

Призовые (дополнительные 5) баллы даются студентам за активность, добросовестность, старание при выполнении учебных упражнений, домашних заданий, за творчество в решении задач.

Использование модульно-рейтинговой технологии обучения и оценки знаний и умений студентов по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования повышает эффективность учебного процесса.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Борисок А.А., Тукач Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Происходящие кардинальные изменения в обществе, изменение роли и места образования в современном мире, его целевой и содержательной направленности требуют внесения адекватных изменений в систему педагогического контроля образовательного процесса, в том числе и в области физического воспитания студентов.

Контроль, реализуемый преимущественно в форме «зачета» по окончании семестра не стимулирует студентов к систематическим занятиям в межсессионный период. Субъективизм и низкая дифференцирующая способность выставляемых оценок не способствует внесению индивидуально дозированных коррекций в физическое воспитание каждого студента, не позволяет объективно оценить его по отношению к учебной группе и социально обусловленным нормам.

Комплексное решение проблемы совершенствования педагогического контроля, как показывает опыт организации учебного процесса в вузах (С.К.Соболев, 1989; Ю.М.Корнев, В.А.Синачев, 1990; Л.И.Варенова, В.Ж.Куклин, В.Г.Наводнов; В.Д.Шилов, П.С.Андрющенко 1993; Б.М.Додонов, Р.Ю.Касимов, В.А.Зинченко, И.И.Грандберг, 1994; В.П.Беспалько, 1996; М.П.Батура, А.В., Ломако, 1997; и др.) и результаты диссертационных исследований (Н.А.Васильева, 1988; В.Е.Сосонко, 1996; Т.П.Мартынова, Л.Н.Куликова, 2001; А.Ф.Цахоева, М.Ю.Яковлева, 2002; В.В.Лянкин, 2003; и др.), возможно через применение рейтинговой системы контроля результатов учебной деятельности студентов.

Предмет «Физическая культура» обладает рядом существенных отличий от других учебных дисциплин:

1) физическая культура является одним из важнейших компонентов целостного развития личности студентов;

2) специфическими результатами ее изучения являются здоровье и высокий уровень физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма;

3) эти результаты во многом зависят от наследственно обусловленных особенностей организма студентов;

4) достижение специфических результатов невозможно без организации систематических занятий физическими упражнениями в течение всего семестра;

5) достижение этих результатов возможно через усвоение студентами различных по содержанию видов физических упражнений.

Поэтому практическая реализация разработанных в общепедагогической литературе подходов к рейтинговому контролю студентов должна обязательно учитывать особенности преподавания физической культуры как учебной дисциплины.

В целом обзор научно-методической литературы показывает, что вопросы научно-методического обоснования специфических педагогических условий эффективной организации рейтингового контроля при обучении предмету «Физическая культура» остаются к настоящему времени малоисследованными, что препятствует его внедрению в педагогическую практику для совершенствования системы физического воспитания студентов.

Применение рейтинговой системы оценки предполагает модульный принцип построения изучаемого курса с определением видов и сроков контроля, максимальных и минимальных рейтинговых баллов по контрольным мероприятиям и по модулю

в целом. Определение интегральной оценки (рейтинга) осуществляется на основе системного подхода к проведению контрольных мероприятий, позволяющем сформировать наиболее полный алгоритм контроля усвоения учебного материала дисциплины. При этом рейтинг студента по дисциплине определяется суммированием результата итогового контроля и оценки за текущую работу в семестре по каждому модулю.

Комплексной дидактической целью модульной программы является формирование физической культуры личности студентов, определяющей готовность к деятельностному усвоению ценностей физической культуры в целях оздоровления и физического совершенствования.

Интегрированными дидактическими целями, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают:

- 1) вооружение теоретическими и методическими знаниями о физической культуре как виде деятельности и ее влиянии на формирование личности;
- 2) вооружение умениями и навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 3) развитие физических качеств.

С учетом содержания трех интегрированных дидактических целей модульная программа включает три взаимосвязанных модуля: теоретический, методический и физкультурный (практический).

Каждый из модулей содержит базовые учебные элементы, усвоение которых является обязательным для всех студентов, и вариативные элементы, изучаемые по выбору самих студентов. Множеству дидактических единиц содержания физического воспитания соответствует множество результатов контроля их усвоения.

На основе модульной программы разрабатывается сетевой план-график изучения учебной дисциплины «Физическая культура», предполагающий проведение текущего контроля после изучения каждого элемента теоретического и методического модулей и серии практических занятий, направленных на усвоение содержания физкультурного модуля. По окончании учебного семестра проводится промежуточный контроль. Изучение дисциплины завершается итоговым контролем.

Все критерии подразделены на две группы: результативные и процессуальные. К результативным критериям относятся:

- 1) качество усвоения теоретических и методических знаний;
- 2) качество усвоения умений и навыков организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 3) уровень развития физических качеств;
- 4) темпы развития физических качеств;
- 5) результаты участия в соревнованиях по различным видам спорта с учетом их масштаба.

В качестве процессуальных критериев учитываются:

- 1) посещаемость учебных занятий;
- 2) посещаемость занятий в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных клубах;
- 3) участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в качестве участника, судьи, организатора с учетом их масштаба.

Для каждого из критериев разработаны соответствующие шкалы оценивания.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С О С Т А Р Ш Е К Л А С С Н И Ц А М И

¹Величко Е.Б., ²Дорошко А.Г.

¹БГУ, ²УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Физическое воспитание в условиях реформирования системы образования формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психологические, морально-волевые и другие качества личности.

Основной формой физического воспитания в школьном образовании являются обязательные учебные занятия. В процессе таких занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования.

На занятиях физическим воспитанием решение главной цели - способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности, что возможно только при сознательном отношении старшеклассниц к занятиям физическими упражнениями. Поэтому основной задачей учителя физической культуры является убеждение старшеклассниц в том, что двигательная активность является лучшим средством профилактики болезней.

Старшеклассницы не любят приказаний. Вежливая просьба во многих случаях приносит больше пользы в общении с ними. Немало ошибок допускают они в оценке личности других людей. Они весьма склонны к категоричным суждениям и оценкам. В этом случае может помочь терпеливое объяснение.

Старшеклассницы нуждаются в поощрениях. Оценка работы девушек стимулирует их к дальнейшей ещё более упорной работе. При наказании необходимо проявлять определённую чуткость и такт, понимать психологию девушек, не умалять их достоинства.

Пути решения заключаются в усовершенствовании процесса физического воспитания. Имеет смысл пересмотреть содержание самих уроков физической культуры, во время которых будут учитываться не только интересы и потребности, но и пожелания старшеклассниц. Особое значение имеют занятия, в которых будут использоваться те виды физических упражнений, которые нравятся старшеклассницам, направлены на улучшение фигуры, гибкости, грациозности, изящества движений и походки, упражнения способствующие подготовке организма женщин к детородной функции.

При планировании занятий по физическому воспитанию со старшеклассницами необходимо учитывать половозрастные и биологические особенности девушек. В частности, многие учителя в процессе работы не могут подобрать упражнения, соответствующие возрасту и подготовке старшеклассниц, это, в свою очередь, негативно сказывается как на здоровье девушек, так и на отношении их к занятиям физической культурой.

Таким образом, совершенствование проведения уроков физической культуры со старшеклассницами возможно при соблюдении ряда условий:

- Во время занятий осуществлять индивидуальный подход.
- Учитывать интересы и потребности старшеклассниц при выборе физических упражнений.

« Включение большего количества часов на вариативный компонент адаптации к интересам старшеклассниц.

- Необходимо использовать музыкальное сопровождение во время выполнения физических упражнений для того, чтобы сделать занятие более эмоциональным и привлекательным.

- Улучшение материально-технической базы школ.

Следовательно, необходим поиск новых педагогических моделей, инновационных технологий, направленных на изучение интересов старшеклассниц.

Таким образом, реализация вышеперечисленных методов (путей), позволит, на наш взгляд, сформировать у девушек старшего школьного возраста позитивное отношение к урокам физической культуры в школе.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТА

Горовой В.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Бурные темпы научно-технического прогресса оказали существенное влияние на характер и содержание учебного процесса в вузах. Интенсификация его сопряжена с увеличением умственного напряжения студентов, которое превалирует в значительной степени над физическим. Такое несоответствие нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности студентов.

В связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка двигательной активности (ДА). Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студентов является физическая рекреация (ФР), которая включает в себя различные формы ДА, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и т. п.). Она составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга.

В переводе с латинского «recreatio» означает восстановление, обновление, возрождение. Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах преобладает двигательная деятельность [1]. Профессор А.Г. Фурманов определяет физическую рекреацию как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

В отечественной науке предметом научных исследований ФР стала сравнительно недавно - со второй половины XX века. Разработкой теоретико-методологических основ ФР занимаются такие ученые, как Г.П. Виноградов, В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев, В.И. Ирхин, А.В. Лотоненко, Л.М. Пиотровски, Ю.Е. Рыжкин и др. Однако вопросы физкультурно-рекреативной деятельности студентов в современных исследованиях недостаточно разработаны.

Одним из исследовательских направлений ФР является рассмотрение её как одной из форм организации досуга человека. По мнению американского ученого Дж. Келли рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил - физических и духовных, т. е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Но она должна ограничиваться только восстановлением сил для более широких целей. Только тот человек, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, использует свой потенциал сполна и приближается к состоянию максимального здоровья. Здоровье само

по себе не может быть целью физической рекреации, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. ФР в сфере досуга - один из аспектов этой жизни [4].

Свободное время (досуг) - богатство общества. Свободное время - это наше богатство. Емкая народная формула: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» - четко определяет его ценность и значение [3]. Свободное время студента - это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности [2].

По характеру влияния основных видов деятельности в свободное время на формирование всесторонне и гармонично развитой личности занятия студентов можно дифференцировать следующим образом: 1) культурно-творческий тип свободного времени: создание или воспроизводство материальных и духовных ценностей, включая художественное и научно-техническое творчество, общественную деятельность, различные формы самообразования; 2) культурно-потребительский тип свободного времени, т. е. потребление духовных ценностей, оказывающее меньшее влияние, на студентов, чем воспроизводство духовных ценностей. Сюда можно отнести чтение книг, газет, журналов, посещение кинотеатров, концертов, выставок и т. п.; 3) рекреативный тип досуга объединяет различные виды пассивного отдыха и активных развлечений: от просто «ничегонеделания» до туризма, спорта, занятий физическими упражнениями и т. п.

Физкультурно-рекреационная деятельность в режиме дня студента:

- обеспечивает нейтрализацию неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм занимающихся, связанного с характером самой учебы, особенностью рабочей позы и т. п.

- формирует потребность в ДА, обеспечивая ощущение «мышечной радости», подъем настроения, бодрости, проявления комплекса положительных эмоций;

- способствует ослаблению умственных и психических перегрузок, обусловленных характером учебного процесса;

- расширяет круг общения и интересов занимающихся, усиливает прочность личностных связей;

- положительно влияет на режим дня.

Под физкультурно-рекреационной деятельностью студента нами понимается добровольная ДА с использованием средств физической культуры, направленная на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без отдыха вряд ли возможна сложная целенаправленная деятельность. Его зависимость возрастает в условиях интенсификации учебного процесса.

К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему существует практика, когда в центре внимания находятся лишь ведущие спортсмены, мастера большого спорта, а массовая физкультурно-оздоровительная работа пущена на самотек. Явно не хватает секций и кружков по видам спорта, пользующимся большой популярностью: теннису, атлетической гимнастике, восточным единоборствам, автмотоспорту, горному или водному туризму. Конечно, платных секций в избытке, но они не совсем доступны. Среди причин, сдерживающих развитие физкультурно-рекреативной деятельности, можно отметить и слабую материальную базу. Многие общежития вузов не имеют простейших спортплощадок. В принципе это положение можно исправить: учебные заведения могли бы силами самой молодежи оборудовать такие площадки. В комнатах для отдыха, которые часто оказываются либо заселенными, либо закрытыми на ключ, можно установить гимнастические снаряды, поставить теннисный стол и т. п.

С целью совершенствования физкультурно-рекреационных занятий необходимо изучение культурных и двигательных запросов молодежи. Учебные заведения должны найти организационные, кадровые и финансовые решения, чтобы интересы учащейся молодежи могли быть реализованы, а не оставались постоянно в сфере мечтаний. Характер проведения свободного времени студентами имеет очень большое значение и оказывает влияние на эффективность учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, можно отметить, что физкультурно-рекреационные занятия позволяют полноценно использовать свободное время студентов с целью совершенствования своей личности, расширения кругозора, укрепления здоровья, удовлетворения двигательных интересов и потребностей.

Литература

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - № 3. - С. 2-3.
2. Дегтярик, И.В. Студент и свободное время / И.В. Дегтярик, З.И. Королева // Адукацыя і выхаванне. - 1998. - № 8. - С. 30-36.
3. Лоранский, Д.Н. Азбука здоровья: Книга для молодежи / Д.Н. Лоранский, В.С. Лукьянов. - Москва: Профиздат, 1990. - 176 с.
4. Kelly, J.R. Leisure and sport a sociological aproach / J.R. Kelly // Hand-Book of social sciences of sport. Champagn Striples publ. сотр. 1981.

СОСТОЯНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Грибунина Т.В., Ничипорко Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Современные условия жизни (урбанизация, бурное развитие промышленности, транспорта, определенные изменения в экологической среде и др.) предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащейся молодежи стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Формирование физической культуры личности предполагает овладение соответствующими физкультурными ценностями. К ним относятся, прежде всего интеллектуальные, духовные ценности, двигательные и методические умения и навыки. В процессе овладения этими ценностями человек, включаясь в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность студента. Обязательным ее условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами мотивации являются содержание физического воспитания, способ ее реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации.

При условии направленности цели физического воспитания на овладение гуманистическими ценностями, цель становится не только системообразующим, но и смыслообразующим фактором, мотивирующим деятельность.

Физическая культура личности, как сторона ее культуры, является фактором, влияющим на поведение человека. От ее сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга.

Это позволяет определить в качестве цели физического воспитания формирование физической культуры личности. Достигается цель в результате решения

специфических и общепедагогических воспитательно-образовательных, оздоровительных и прикладных задач физического воспитания.

Специфические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям, методическим умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей и воспитание на этой основе физических качеств, включение в активную физкультурную или спортивную деятельность.

Общепедагогические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к физическому воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие личности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленного напряженным режимом обучения.

Прикладные задачи направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время физкультурных занятий.

Надежной гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья средствами физической культуры, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Достигается это расширением и углублением знаний о личной гигиене, о значении физической культуры в современных условиях, ее влиянии на телосложение, умственную и физическую работоспособность, жизнеспособность человека, обеспечивающих самостоятельное грамотное использование средств физической культуры в режиме учебного и рабочего дня, в процессе самостоятельных занятий, в семейной жизни. Наряду со знаниями в процессе физкультурного образования должны формироваться методические умения и навыки, необходимые для их практического применения.

Таким образом, уровень сформированное™ физической культуры личности характеризуется наличием мотивации физкультурных и спортивных занятий, необходимых для них знаний, двигательных умений, навыков, способности деятельности, разносторонней базовой физической подготовленности, активной физкультурной или спортивной деятельности, а также устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям. Физическая культура личности формируется в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач.

К ПРОБЛЕМЕ СОДЕРЖАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Демиденко М.Г.
УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»

Согласно новой концепции начального образования школа первой ступени наряду с традиционными задачами призвана создать условия для первоначального становления личности ребенка, выявления и развития его способностей, формирования учебной деятельности и познавательных интересов.

Ориентация на личность ребенка предполагает изучение его индивидуальных особенностей; усиление ведущей роли развития актуализирует проблему определения целей и средств педагогического взаимодействия, прогнозирования результатов на

каждом этапе обучения в начальной школе. Таким образом, можно говорить о специальной диагностической функции начальной школы, которая заключается и в диагностике готовности к обучению, и в текущей диагностике умственного, эмоционально-волевого, физического развития детей, в итоговой диагностике, когда решаются вопросы о переводе учащихся в следующий класс. Объектами диагностического изучения могут быть все компоненты педагогического процесса - педагогические средства, используемые педагогом; деятельность учителя, его профессионально значимые качества личности.

Подобное назначение школы первой ступени требует учителя, умеющего реализовать личностно-ориентированный подход в образовании и развитии младших школьников, способного учитывать специфику и своеобразие детского восприятия мира, признающего самоценность детства как важного этапа человеческой жизни.

Мы пришли к выводу о необходимости особой диагностической подготовки учителя для начальной ступени школы. В ходе нашего многолетнего исследования подтвердились несколько гипотез. Во-первых, гипотеза о необходимости выдвинуть в качестве ведущей цели подготовки будущего учителя физической культуры формирование личности, ориентированной на саморазвитие (в отличие от концепции целевой подготовки специалиста, ориентирующейся на требования профессиограммы). Такой подход позволил нам акцентировать эффективную сторону обучения, не упуская при этом и когнитивно-процессуальный аспект. К эффективной сфере мы отнесли направленность личности, профессионально-значимые качества, педагогические способности. Выявленные связи и взаимозависимости этих сторон показывают, что взаимодействие между ними способствует полноценному становлению личности будущего педагога.

Частным моментом достижения данной цели явился отказ от такой организации изучения курса педагогики, при которой учебная деятельность студентов сводится к процессу усвоения дисциплинарных знаний. В этой связи нужно отметить, что мы придерживались позиции системно-динамического подхода к организации процесса усвоения теоретических знаний, когда эффективность деятельности педагога определяется не столько суммой знаний, сколько их интеграцией. Предметная интеграция позволила устранить внешнюю и внутреннюю рассогласованность педагогических знаний, создающую почву для раздробления теории педагогики на отдельные, слабо связанные между собой части.

Вторая гипотеза, реализованная в нашем исследовании, связана с разработкой подходов конструирования ситуаций совместной деятельности преподавателя и студентов и определением того типа их сотрудничества, который наиболее полно реализует единство установок, формирует у студентов осмысление своей деятельности как системы взаимодействий, отношений, общения; ориентирует не на конфронтацию целей деятельности преподавателей и деятельности студентов, а на создание единства целей интеллектуального и межличностного взаимодействия. Подобная модель совместной продуктивной деятельности отвечает требованию развития мотивационной, интеллектуальной сфер личности. Такой характер совместной деятельности позволяет в студенческие годы, когда так необходимы образцы будущей профессиональной деятельности, осваивать богатую палитру отношений, взаимодействий, которые составят творческий потенциал опыта педагогической деятельности, станут основой для формирования индивидуального стиля будущей профессиональной деятельности.

Сформированное у студентов понимание своей учебной деятельности как деятельности по изменению ее субъекта, то есть самоизменению, воспитывает у будущих учителей физической культуры убеждения в необходимости профессионального саморазвития, самовоспитания, способствует осознанию себя не

только как субъекта педагогического процесса в вузе, но и как субъекта будущей профессиональной физкультурной деятельности.

Третья гипотеза заключена в мысли о необходимости многообразия форм методической реализации задач диагностической подготовки на протяжении всего обучения в вузе. Речь идет не о специальных задачах профессионального физкультурного обучения (формирование диагностических знаний и умений), а о задачах формирования иного современного понимания и видения педагогического процесса и места в нем педагогической диагностики как его важнейшего компонента. Включение этих элементов в преподавание всех педагогических дисциплин - не эпизодическое, а системное - позволяет формировать у будущего учителя физической культуры гуманистические установки, когда развитие ученика осознается им как главная ценность педагогического процесса, как цель профессиональной деятельности.

Результаты нашего исследования показали, что включение диагностической подготовки в систему профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры позволяет улучшить ее качество, воспитывать учителя нового поколения.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Дойняк Ю.П.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Развитие выносливости у студентов ставит перед преподавателем физической культуры задачи, заставляющие подходить к этой проблеме, учитывая не только возрастные особенности организма, влияние факторов окружающей среды, но и реальную возможность применения тех или иных средств и методов. Надо отметить, что наиболее важным вопросом остается изучение методов развития выносливости у студентов.

Все вышесказанное обуславливает актуальность проведения исследований по проблеме использования методов развития выносливости у студентов.

Эксперимент проводился с девушками первого и второго курсов физико-математического, биологического факультетов и факультета иностранных языков УО МГПУ имени И.П. Шамякина в количестве 186 человек. Были сформированы контрольные и экспериментальные группы на первом и втором курсе. В течение учебного года в контрольных группах применялись физические нагрузки аэробного характера равномерным методом, а в экспериментальных группах - с введением интервалов отдыха.

Оценка двигательной подготовленности проводилась с помощью контрольных тестов: прыжки в длину с места, челночный бег 4х9 метров, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища, бег 100 метров.

Выносливость оценивалась по показателю бега на 1000 метров. Бег проводился на школьном стадионе (длина беговой дорожки - 400 метров) с высокого старта.

Во время проведения педагогического эксперимента у студентов первого курса контрольной группы наблюдается резкое падение аэробной производительности на 4-й неделе занятий, с последующим выравниванием на 5-6-й неделе и плавным повышением к 7-й неделе. У студентов экспериментальной группы, при изначально более высокой аэробной производительности, наблюдается незначительное падение на 3-4-й неделях с последующим выравниванием к 7-й неделе. У студентов контрольной группы второго курса наблюдается незначительное падение на 4-й неделе с последующим выравниванием (5 неделя) и последующим возрастанием к 7-й неделе. Результаты исследования студентов второго курса экспериментальной группы не выявили адаптационного падения и характеризуются значительным повышением на 3—4-й неделях и плавным снижением к концу 8-й недели.

Результаты тестирования контрольной группы первого курса выявили тенденцию к плавному повышению на протяжении 9-13-й недель.

У экспериментальной группы первого курса наблюдалось падение на 9-й недели с последующим повышением результатов к 13-й неделе и снижение на 14-15 неделях до уровня 10-й недели.

У студентов второго курса выявлено падение аэробной производительности, так называемая «адаптационная яма» на девятой неделе учебных занятий. Характер динамики аэробной производительности имеет тенденцию повышения (в контрольной группе - 11 неделя; в экспериментальной - 13 неделя), что определяет общую тенденцию развития выносливости на данном этапе учебного года.

Характер аэробной производительности у студентов первого курса в феврале - марте характеризуется ее снижением. Это определяется, по нашему мнению, снижением общего уровня функционального состояния физиологических систем организма.

Характер аэробной производительности у студентов второго курса экспериментальной группы характеризуется стабильностью на протяжении 15-16 неделях. В контрольной группе наблюдается снижение к 17-й неделе и последующим незначительным повышением (21-я неделя).

В апреле - мае результаты теста на выносливость определяют зависимость функционального состояния организма от влияния негативных воздействий весенних месяцев года. Аэробная производительность экспериментальных и контрольных групп первого и второго курсов в последние четыре недели характеризуется устойчивым состоянием тестируемого показателя.

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности. Средние показатели бега на 1000 м у студентов первого курса по окончании эксперимента достоверности различий не имели. Однако, учитывая тот факт, что результат контрольной группы в период с сентября по май месяцы улучшился на 1,2 сек, а экспериментальной на 9,8 сек, можно утверждать, что предложенные физические нагрузки для развития выносливости в течение учебного года оказали положительное влияние на организм учащихся экспериментальной группы. По остальным показателям физической подготовленности достоверности межгрупповых различий не выявлено.

Результаты педагогического тестирования студентов второго курса не выявили достоверности различий по всем показателям. Однако, если результаты контрольной группы в беге на 1000м за период с сентября по май ухудшились на 1,5 секунд, то результаты экспериментальной группы улучшились на 6,7 секунд, что свидетельствует о более адекватном восприятии организмом учащихся нагрузок аэробной направленности, применяемых повторным методом.

На основании проведенного эксперимента по исследованию методов развития выносливости у студентов выявлено, что применение физических нагрузок на развитие выносливости повторным и непрерывным методами, способствует развитию аэробной производительности организма. Однако, использование повторных нагрузок, характеризуемое введением кратковременных интервалов отдыха, наиболее адекватно воспринимается организмом учащихся и уменьшает возможность перенапряжения, особенно в весенние месяцы учебного года, что свидетельствует об эффективности применения нагрузок аэробной направленности с введением кратковременных интервалов отдыха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

В Н Е П Р О Ф И Л И Р У Ю Щ Е М В У З Е

Жолудева Г.С.
УО «АУП РБ»

Плавание - уникальный вид физических упражнений. Наряду со спортивным, оздоровительным и лечебным значением оно имеет большую прикладную ценность. Прежде всего, человек, умеющий плавать, имеет возможность выжить при попадании в водную среду. Кроме того, хороший пловец способен оказать помощь терпящему бедствие на воде. К сожалению, этим навыком владеет не каждый человек и это является одной из причин гибели людей на воде.

Ежегодно в мире тонет до 300 тысяч человек. Коэффициент смертности по причине случайных утоплений не одинаков в разных странах. Так, по данным Майлса Стенли, в Японии он равен 9,0; в Австралии - 5,5; в США - 4,6; в Великобритании - 4,0 (показатель на 100 тысяч населения). В нашей стране, также как в России, этот коэффициент значительно выше. Сравнительные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Коэффициент смертности от случайных утоплений (на 100 тысяч населения)

Страны	Коэффициент			
	2002	2003	2004	2005
Беларусь	12,8	10,6	10,1	11,6
Россия	12,0	11,0	10,0	10,1

Особо значимым является тот факт, что большинство погибших на воде в нашей стране это люди трудоспособного возраста (таблица 2).

Таблица 2 - Число смертных случаев по причине случайных утоплений в Республике Беларусь

	2002	2003	2004	2005	2006
Всего погибших	1272	1047	988	1132	1057
В том числе в трудоспособном возрасте					
	963	775	773	849	793
% от общего числа погибших	75%	74%	78%	75%	75%

Согласно анализу специалистов основными причинами гибели на воде взрослого населения являются: переоценка сил, пренебрежение правилами безопасного поведения на воде, неумение плавать.

Существуют различные взгляды на выбор критериев по оценке умения плавать. Специалисты по плаванию хорошим пловцом считают того, кто чувствует себя в воде непринужденно и уверенно, без видимых усилий может передвигаться по воде любым способом достаточно продолжительное время (Н.Ж. Булгакова, 2001). Однако ряд специалистов согласны с мнением большинства населения, считающего, что оценивать навык плавания следует в зависимости от длины проплываемой дистанции без остановок для отдыха. Поэтому почти каждый преодолевший длину стандартного бассейна (25 метров), называет себя неплохим пловцом. Такая оценка находит свое подтверждение в результатах 5-летнего исследования проведенного на кафедре физической культуры в Академии управления со студентками первого курса. Более половины девушек считают себя умеющими плавать, хотя едва способны преодолеть дистанцию 25-50 метров. Во время первых занятий в бассейне, в условиях тихой

прозрачной воды, многим из них не всегда удавалось справиться с волнением, а в некоторых случаях и с паникой при попадании воды на лицо или погружении головы под воду. При этом, как отметили студентки при ответе на анкетный опрос, они чувствуют себя в совершенной безопасности, плавая в открытом водоеме вдали от берега вместе с друзьями или катаясь на надувных матрасах, лодках и т. п.

Результаты исследования свидетельствуют также об отсутствии у студенток не только умений, но и знаний по разделу «Прикладное плавание». Проведенный анализ инициировал детальную разработку этого раздела учебной программы для студентов при прохождении учебного модуля «Плавание». Программа изучения прикладных основ плавания составлена с учетом исходных уровней плавательной подготовленности: первая группа - студентки, не умеющие плавать; вторая - плавающие неуверенно самобытным стилем, способные преодолеть 25 метров; третья - проплывающие от 25 до 50 метров самобытным способом; четвертая - уверенно проплывающие дистанцию более 50 метров любым способом.

Для студенток 1-й и 2-й группы предусмотрены разделы программы по формированию знаний правил безопасного поведения на воде и приобретение следующих навыков: ориентирования под водой, отдыха во время пребывания в воде (на спине, в вертикальном положении, плавания в экстремальных условиях). По каждому из блоков этого раздела студенты сдают контрольные нормативы.

Студентки 3-й группы, наряду с перечисленным выше, изучают приемы оказания помощи уставшему пловцу, освобождения от захватов тонущего, а также способы его транспортировки. Кроме этого студентки знакомятся с приемами оказания первой доврачебной помощи.

Студенткам 4-й группы предлагается освоить весь раздел по спасению утопающего и сдать нормативы в комплексе из нескольких упражнений.

Такой подход к освоению навыков прикладного плавания дает возможность, максимально учитывая индивидуальные особенности каждой студентки, повысить качество обучения.

О ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Проблема физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи становится все более актуальной. Последние статистические данные показывают, что уровень здоровья подрастающего поколения оставляет желать много лучшего.

У студентов с малой двигательной активностью ухудшаются функциональные признаки физического развития, понижается сопротивляемость организма к воздействию окружающей среды, снижаются адаптационные возможности организма, прогрессируют заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения. Известно, что систематическая физическая деятельность расширяет диапазон физиологических резервов, повышает уровень физической подготовки, оптимизирует адаптационные возможности и мобилизует энергетические ресурсы организма.

Учитывая, что требования к состоянию здоровья и физической подготовленности молодых специалистов возрастают, физическое воспитание в вузах должно быть органической частью всего учебного процесса, направленной, в первую очередь, на повышение двигательной активности и оздоровление студентов.

Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физкультурно-спортивная активность является средством развития физических качеств личности, условием формирования и мерой уровня физического развития. Чем больше средств физической культуры включено в программу физического воспитания студентов в вузах, тем более разнообразный характер носит физическая подготовленность студенческой молодежи. В идеале в годичном цикле необходимо чередование занятий бегом, плаванием, спортивными и подвижными играми, гимнастикой или аэробикой, общей физической подготовкой и лыжами. К сожалению, очень часто невозможно проведение таких занятий в связи с отсутствием определенных условий и недостаточной материальной базой вузов.

В процессе занятий по физическому воспитанию педагог ставит различные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания, а также укрепление здоровья студентов и формирование потребности к здоровому образу жизни. Среди задач физического воспитания студентов важное место занимает задача обеспечения уровня физической подготовленности. Ее успешное решение наряду с успешным решением остальных задач гарантирует достижение цели физического воспитания, которая заключается в формировании физической культуры личности студентов.

Мы провели оценку уровня физической подготовленности и функционального состояния студенток физического факультета 1-2 курсов. Целью исследования явилось изучение физического состояния и физической подготовленности студентов для обоснования оптимальных средств физического воспитания. Функциональное состояние определялось по следующим показателям, определяемым в состоянии покоя: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания на высоте вдоха (проба Штанге) и на высоте выдоха (проба Генчи). Физическая подготовленность определялась по следующим показателям: бег 1000 метров, бег 100 метров, прыжок в длину с места, сгибание рук из упора лежа от скамейки.

Результаты исследования уровня физической подготовленности отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студенток физического факультета

Показатели уровня физической подготовленности	1 курс	2 курс
Бег 1000 метров	4,80	4,57
Бег 100 метров	17,54	17,03
Прыжок в длину с места	174	179
Сгибание рук из упора лежа от скамейки	14,8	15,7

Данные, приведенные в таблице, показывают, что уровень физической подготовленности находится на достаточно низком уровне, но, не смотря на это, изменяется в лучшую сторону в процессе обучения в вузе.

Функциональное состояние испытуемых было в пределах средних значений по показателям ЧСС и ЧД. По другим исследуемым показателям (пробы Штанге и Генчи) были обнаружены низкие значения особенно на высоте выдоха.

Исследование, проведенное нами, отражает достаточно низкий уровень функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи. Также в процессе исследования было выявлено, что функциональная подготовленность зависит от возраста, индивидуальных особенностей и контингента занимающихся, периода обследования, объема и характера нагрузки.

Следует заметить, что на передний план выдвигается интенсивный, качественный путь развития, подчеркивающий значимость изучения комплексного влияния физической нагрузки на организм студентов, выбора оптимальных режимов двигательной активности с учетом уровня функциональной подготовленности и конкретных условий занятий, эффективных методов врачебно-педагогического контроля.

СОДЕРЖАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФОРМЫ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванов С.А.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Современное олимпийское образование не является отдельным предметом или группой предметов. В настоящее время оно представляет собой метапредмет, с одной стороны, входящий своими отдельными элементами в содержание образования практически во все предметы учебного плана, а с другой - организующей все эти разрозненные предметные знания в единое представление об общечеловеческой культуре [1]. Оно обладает сложившейся системой принципов, идей, идеалов, ценностей и взглядов и может быть определено как педагогический процесс приобщения к идеям, идеалам и ценностям олимпийского движения, формирования олимпийского мировоззрения, олимпийской ментальности и олимпийской культуры человека.

На факультете физической культуры и заочном факультете уже в течение ряда лет реализуется идея олимпийского образования подрастающей молодежи. Используются различные формы, о которых речь пойдет ниже. Однако в основном это возможно благодаря лекционному спецкурсу «Цивилизация и олимпизм». Именно посредством изучения данного спецкурса происходит приобщение студентов к увлекательнейшей философии современности - олимпизму и олимпийскому движению, его идеалам, ценностям, которые составляют основу современного олимпийского образования.

На наш взгляд, содержание современного олимпийского образования должно включать в себя следующие взаимосвязанные и взаимодополняющие компоненты:

1. Олимпийские игры Древней Греции (легенды и мифы о происхождении Олимпийских игр; Олимпийские игры древности: программа, правила проведения и олимпиадики - первые победители Олимпийских игр; социальное, политическое и культурное значение Олимпийских игр древности; упадок Олимпийских игр древности).

2. Возрождение Олимпийских игр (исторические, культурные и социальные предпосылки возрождения Олимпийских игр; Пьер де Кубертен - основоположник олимпийского движения современности; первый россиянин в Международном олимпийском комитете; первые Олимпийские игры современности в Афинах).

3. Олимпийское движение: от Афин 1896 года до Хельсинки 1952 года.

4. Олимпийские игры с участием спортсменов СССР и СНГ.

5. Современное олимпийское движение и его структура (принципы, идеалы, традиции, правила и символы олимпийского движения; Международный олимпийский комитет; национальные олимпийские комитеты и их ассоциации; Олимпийская хартия - свод олимпийских законов; параолимпийское движение).

6. Генезис олимпийского движения в Беларуси (Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь (НОК РБ): история, организационная структура; основные направления деятельности НОК РБ в стране; представительства НОК РБ в областных центрах; достижения спортсменов Республики Беларусь на Олимпийских играх; параолимпийское движение в Республике Беларусь).

7. Гомельщина олимпийская.

8. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Республике Беларусь.

Данное содержание может быть реализовано посредством следующих организационных форм:

1. Лекционный спецкурс «Цивилизации и олимпизм».

Теоретический материал может быть представлен классической лекцией, а также в виде лекции-презентации, видео-лекции (имеется обширная видеотека по истории олимпийского движения и об олимпийцах Республики Беларусь и Гомельщины) с дальнейшим анализом увиденного и услышанного.

2. Научно-исследовательская работа студентов.

- выполнение курсовых и дипломных работ;
- участие в студенческих научных конференциях.

3. Лекционные и семинарские занятия по видам спорта.

Изучая теоретические основы вида спорта, студенты знакомятся с его олимпийской историей, выдающимися олимпиониками, олимпийскими достижениями спортсменов Республики Беларусь.

4. Посещение музеев Олимпийской славы Республики Беларусь, Белорусского государственного университета физической культуры, музея-лаборатории спортивной славы Гомельщины.

5. Педагогическая практика в летнем оздоровительном лагере, в школе.

Олимпийское образование студентов и ознакомление школьников с олимпийским движением происходит посредством:

- проведение классных часов по олимпийской тематике. Структура, содержание и тематика бесед заранее разрабатываются. Студентам рекомендуется соответствующая научно-методическая, научно-популярная литература, материалы периодической печати, а также видеоматериалы;

- проведение бесед с юными спортсменами школы. Студенты-практиканты, пользуясь научно-методической и научно-популярной литературой, а также предложенным видеоматериалом, знакомят юных спортсменов с выдающимися олимпиониками в их виде спорта, а в частности олимпиониками Республики Беларусь и Гомельщины;

- непосредственные встречи студентов-практикантов и школьников с участниками, победителями и призерами Олимпийских игр;

- проведение конкурсов и викторин на знание мирового олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь;

- проведение бесед с педагогическим коллективом и администрацией школы;

- организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий по сценарию Малых Олимпийских игр (сценарий открытия и закрытия заранее разрабатывается, олимпийская программа, также ранее разработанная вносится в план мероприятий лагеря).

6. Вопросы на государственном экзамене по олимпийской тематике.

7. Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых НОК РБ и его представительствами.

Литература

1. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси [Текст] / М. Е. Кобринский [и др.] // Мир спорта. - 2002. - № 1. - С. 3-9.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Калачев В.В., Хурбатов С.С.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Для обеспечения всестороннего физического развития студенческой молодежи необходимо постоянно совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию. Это предполагает использование различных форм, средств и методов проведения занятий по физическому воспитанию со студентами.

Для изучения влияния различных форм организации занятий на организм занимающихся и определения наиболее эффективных для обеспечения всестороннего физического развития студентов нами было проведено экспериментальное исследование. В ходе проведения эксперимента на учебных занятиях мы органически сочетали материал базового вида спорта с дополнительными комплексами физических упражнений, которые были направлены на компенсацию недостатков, обусловленных спецификой избранного базового вида спорта, обеспечивали всестороннее физическое развитие студентов, а также позволяли успешно выполнять основные зачетные требования программы по физическому воспитанию.

В основу занятий в трех экспериментальных группах был положен один из видов спорта, наиболее характерно отражающий специфику циклических, ациклических видов спорта и спортивных игр. В 1-й группе учебный процесс был построен на материале беговых дисциплин легкой атлетики, во 2-й - ритмической гимнастики, в 3-й - баскетбола и волейбола. Работе над указанными видами спорта отводилось до 60-70% учебного времени занятий. В качестве дополнительных комплексов физических упражнений 1-я группа выполняла упражнения из спортивной и ритмической гимнастики, силовые упражнения, 2-я и 3-я - беговых дисциплин легкой атлетики, силовые упражнения и спортивной гимнастики. На дополнительный комплекс отводилось до 30% времени занятий, и около 10% времени отводилось изучению теоретических разделов программы.

Эффективность указанных форм организации занятий оценивалась с помощью комплекса показателей физической подготовленности, позволяющих определять разностороннюю физическую подготовленность студентов (бег 100 метров, бег 2000 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке).

Результаты проведенных исследований показали достаточно высокую эффективность предложенных форм организации занятий. Студенты 1-й группы в конце эксперимента улучшили свои средние результаты в беге на 100 метров на $0,92 \pm 0,16$ секунды, в беге на 2000 метров на $18,63 \pm 4,21$ секунды, в прыжках в длину с места на $13 \pm 2,0$ сантиметров, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $4 \pm 1,14$ раза. Во 2-й группе улучшение средних результатов составило в беге на 100 метров $0,44 \pm 0,12$ секунды, в беге на 2000 метров $11,47 \pm 2,26$ секунды, в прыжках в длину с места на $9 \pm 1,13$ сантиметров, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $7 \pm 1,28$ раз. В 3-й группе улучшение средних результатов составило в беге на 100 метров $0,60 \pm 0,10$ секунды, в беге на 2000 метров $10,35 \pm 2,13$ секунды, в сгибании и разгибании рук в упоре на гимнастической скамейке в $5 \pm 0,86$ раз, в прыжках в длину с места на $11 \pm 2,17$ сантиметров. У студентов 2-й и 3-й групп сформировался устойчивый положительный интерес к занятиям по физическому воспитанию в большей степени, чем у студентов 1-й группы. Больше количество желающих посещать дополнительные занятия было во 2-й и 3-й группах.

Данные настоящих исследований показывают, что если учебный процесс строится на использовании одного базового вида спорта с использованием упражнений,

направленных на компенсацию недостатков базового вида спорта, то это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие студентов и способствует успешному выполнению всех требований программы.

Исходя из материалов эксперимента, можно рекомендовать включать в занятия легкоатлетической направленности дополнительно силовые упражнения, элементы спортивной и ритмической гимнастики; в занятия по ритмической гимнастике включать легкоатлетические упражнения и силовые; на занятиях спортивными играми включать упражнения для развития общей беговой выносливости и упражнения для развития силовых качеств. Таким образом удастся обеспечить хорошую спортивно-техническую подготовку, а в физической подготовленности достигнуть необходимого результата путем подбора дополнительных упражнений с учетом особенностей и недостатков исходного уровня физической подготовленности студентов.

Экспериментальное исследование показало, что использование хорошо подобранного музыкального сопровождения, а также разнообразных комплексов упражнений при занятиях ритмической гимнастикой позволяло избегать монотонности и однообразия, увеличило интерес к занятиям физическим воспитанием, позволяло выполнять упражнения с большей интенсивностью на фоне усталости и сохранением работоспособности.

ЗНАЧЕНИЕ КУРСОВЫХ И ДИПЛОМНЫХ РАБОТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Кветинский С.С., Барджов Н.П., Войтишкин В.Л.
УО «БТЭУ ПК»

Сегодняшняя педагогическая действительность характеризуется быстро развивающимися инновационными процессами. Педагогу непросто сориентироваться в этих процессах, определить перспективные педагогические идеи, методические системы, подходы и существенные результаты в работе других учителей, учреждений образования, адаптировать педагогические новшества для совершенствования своей организационно-методической системы по физическому воспитанию детей и учащейся молодежи. Кроме этого, сложившаяся ситуация в физическом воспитании учащихся требует рефлексивной деятельности учителя в процессе педагогической деятельности.

Большое значение сегодня уделяется и исследовательской деятельности учителя физической культуры. Учитель сегодня - это учитель-исследователь. Получить высокие результаты в педагогической деятельности практически невозможно без осуществления учителем исследовательской деятельности, которая выступает одним из основных моментов в совершенствовании всей учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию в школе. Известно, что первоначальным этапом приобщения будущих педагогов к исследовательской деятельности является написание ими курсовых и дипломных работ. Осуществление студентами научно-исследовательской работы предполагает самостоятельное изучение проблем, имеющих в сфере физической культуры и спорта; выдвижение гипотез; определение адекватных методов и методик; проведение опытно-экспериментальной работы; обработку, анализ и обсуждение результатов исследования; оформление и представление соответствующих учебных и научных работ.

Выполнение курсовых и дипломных работ является важным аспектом подготовки студентов и имеет своими задачами:

- овладение, систематизацию знаний об исследовательской деятельности в области педагогики физической культуры и спорта;
- формирование системы исследовательских умений, необходимых для проектирования, организации и проведения педагогических исследований в сфере физического воспитания;

- овладение технологией самостоятельной учебно-научной деятельности;
- определение уровня подготовленности студентов для самостоятельной работы в условиях педагогической действительности.

Курсовая (дипломная) работа должна представлять собой целостное, законченное экспериментальное или реферативное (аналитическое) исследование. В структурно-содержательном аспекте она должна раскрывать творческий замысел работы; содержать аналитический обзор литературных источников; иметь методологические основы; методы и методики исследований; описание педагогического эксперимента; обработку результатов исследования, их анализ, обсуждение; выводы (заключение); практические рекомендации; список литературы; приложения. В зависимости от вида работы (во-первых, курсовая или дипломная работа; во-вторых, экспериментальная или реферативная) отдельные структурные элементы могут быть не представлены в работе.

Выполнением курсовой и дипломной работы студента руководит опытный преподаватель, который обычно указывает основные направления в данном исследовании, помогает выбрать и обосновать тему работы, рекомендует необходимую литературу, т. е. оказывает постоянно поддержку (помощь) студенту в исследовательском самодвижении. Весь основной труд над курсовой и дипломной работой (чтение и анализ литературы, сбор материала, его систематизация, осмысление и описание, проведение экспериментов, обработка данных, анализ и обсуждение результатов исследования, оформление работы, написание текста доклада и т. д.) студент должен выполнять самостоятельно. В установленные сроки студенты отчитываются перед руководителями, которые определяют степень готовности работ и осуществляют необходимую коррекцию.

Курсовая и дипломная работа экспериментального характера выполняются на базе соответствующих учреждений образования. Данные виды работ могут выполняться и в студенческих научных кружках (теоретико-методологическая, технологическая проработка темы). По завершении они должны удовлетворять требованиям, предъявляемым к курсовым и дипломным работам.

Педагогическая направленность работ не исключает возможности использования и других методов, методик исследования (физиологических, медицинских, психологических, социологических). Работы могут выполняться и на стыке наук (например, психология и педагогика, педагогика и теория и методика физической культуры).

Таким образом, основной целью выполнения студентами курсовых и дипломных работ является формирование системы теоретико-методических знаний и практических умений по овладению культурой исследовательской деятельности. Немаловажное значение, на наш взгляд, имеет формирование потребности и понимания у будущих педагогов значения и места педагогического исследования в педагогической деятельности, а также формирование качеств педагога-исследователя.

СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Кветинский С.С., Гришечкин М.В., Бардюков Н.П.
УО «БТЭУ ПК»

Педагогу в образовательном учреждении для осуществления качественного воспитания, обучения и развития учащихся приходится осуществлять различные виды профессиональной деятельности.

Одним из главных видов педагогической деятельности является проектировочная, которая в силу своей специфики тесно связана с планированием. Рассмотрим теоретико-методологические аспекты проектировочной деятельности педагога.

Деятельность есть структура, которую определяют следующие четыре компонента: задачи деятельности, материал деятельности (исходный объект, продукт), средства деятельности, способ деятельности (система элементарных операций).

Всякая деятельность концентрируется вокруг задачи. Она начинается с постановки задачи и кончается её решением. Необходимость в решении задачи, а через неё - в осуществлении деятельности есть следствие неидеальности некоторого реального объекта. Состояние неидеальности может иметь место по двум причинам: либо объект не соответствует норме в силу особенностей своего происхождения или существования, либо норма претерпела изменения и поэтому объект, сам оставаясь неизменным, перестал соответствовать ей. Преодоление неидеальности, то есть решение задачи, предполагает осуществление деятельности, основывающейся на каком-то способе.

Специфика деятельности проектирования отличается от других видов деятельности одной ей присущим способом решения задач.

Ввиду того, что неотъемлемым элементом деятельности обучения в современный период является проект этой деятельности, дидактика рассматривает проектирование и реализацию как два обязательных аспекта деятельности обучения. Поэтому деятельность педагога в процессе обучения с точки зрения дидактики предстаёт как деятельность по составлению и реализации проекта. По той же причине деятельность педагога рассматривается в единстве проектирования и осуществления проекта.

Проектировочная деятельность педагога является частью деятельности педагогического проектирования. Проект, составленный педагогом, определяет последовательность и содержание конкретного процесса обучения. В связи с этим можно утверждать, что весь процесс обучения на физкультурном занятии в определённом смысле может рассматриваться как процесс реализации проекта. Поэтому вопрос о проектировании педагогической деятельности не менее важен, чем вопрос об осуществлении этой деятельности. Из сказанного следует, что все вопросы, связанные с деятельностью педагога в процессе обучения, должны рассматриваться с учётом этих двух сторон его деятельности в их взаимосвязи. Между тем в имеющейся психологической и педагогической литературе нередко осуществление педагогом его деятельности рассматривается изолированно, вне соотнесения с проектированием. Недостаточное внимание к этому вопросу приводит на практике к тому, что планы руководителей физического воспитания с одной стороны, и реальный ход учебно-воспитательного процесса, с другой, существенно расходятся, то есть планы составляются формально. Далеко не все педагоги и не всегда достаточно продумывают ситуации, которые могут возникнуть в реальном процессе и которые при более вдумливом отношении к делу можно было бы предусмотреть.

Необходимо отметить, что существует разница между проектированием и планированием. «Проект» - более широкий термин. «План» - лишь форма фиксации проекта. Проект, создаваемый педагогом - это элемент обширной сферы педагогического проектирования, понятие, входящее в понятийную систему, отображающую различные аспекты, уровни и элементы этой сферы. Такой проект - это индивидуальные (фиксированные или нефиксированные) представления педагога о его собственной будущей деятельности, необходимый элемент программирования деятельности в обучении. Проектирование лишь в конечном счёте, лишь в итоге находит своё воплощение (притом неполное) в плане.

Говоря о реализации проекта в педагогической практике необходимо отметить, что не вся деятельность может быть уложена в рамки проекта, поскольку проект - это лишь представления, предвидение некой будущей действительности, а сама действительность всегда богаче любого нашего представления о ней. Всегда в процессе своей деятельности педагог сталкивается с непредвиденными ситуациями, которые не

могут быть заранее спроектированы. Они возникают непосредственно в ходе реализации проекта, но педагогу при его составлении необходимо иметь в виду и учитывать возможность возникновения таких ситуаций, ибо вследствие этого и возникают расхождения между целями, заключёнными в проекте, и результатом деятельности. Устранение данного противоречия возможно при реализации критериального проектирования выработкой его целостной мысленной модели, где по возможности чётко должны быть намечены его конечная направленность, содержание, порядок построения. Очевидно, что лишь хорошо построив планирование «в голове», можно реализовать его и на практике. Опорой в его моделировании служат профессиональные знания и практический опыт специалиста.

Проектирование педагогической деятельности зависит от педагогического мышления руководителя физического воспитания, которое протекает на теоретическом и практическом уровнях.

Мышление есть неотъемлемая часть человеческой деятельности, одной из главных функций которого является планирование. Планирование является наиболее сложным видом человеческой деятельности и требует умения решать творческие задачи. Мышление начинается с анализа ситуации и выявления проблемы, на решение которой направлена эта деятельность. По мере того, как человек раскрывает систему связей и отношений, в которых находится объект, он начинает включать в анализ все новые признаки и отношения, стороны анализируемой действительности. Выявленные связи, отношения обеспечивают возможность предвидения развития процесса. Так мы приходим к пониманию единства мышления и планирования.

Из всего вышесказанного видно, что проектировочная деятельность и планирование взаимосвязаны в педагогической деятельности руководителя физического воспитания и основаны на его мыслительной деятельности. Это в основном теоретическая (идеальная) функция мышления педагога. Она определяющей весь ход обучения, а также эффективность учебно-познавательной деятельности учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что от эффективности проектировочной деятельности педагога зависят результаты обучения и воспитания. Проектирование и планирование - это два тесно взаимосвязанных процесса, определяющих эффективность обучения и воспитания.

ПРОВЕДЕНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СМО

Ковальчук П.С.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью, необходимостью освоения новых сложных технологий. Многие молодые люди после длительного пребывания в статическом положении жалуются на головную боль, разбитость, вялость, сонливость, повышенную утомляемость. Особенно трудно приходится студентам первого курса, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Известно, что гипокинезия может привести к обострению и проявлению ранее скрытых заболеваний. Между тем, сохраняющаяся тенденция снижения биологического потенциала жизнедеятельности у подрастающего поколения значительно затрудняет и процесс социальной адаптации к учебной деятельности. Поэтому студентам, особенно с ослабленным здоровьем, важно поддерживать оптимальный уровень двигательной активности.

Проблема состояния здоровья студентов относится в настоящее время к числу наиболее значимых. По нашим данным, а также по данным ряда авторов, количество студентов, имеющих хронические заболевания, возрастает.

В процессе анализа данных по заболеваниям было выявлено, что одно из лидирующих мест в списке наиболее распространенных форм патологий занимают нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, межпозвоночные грыжи и др.), которые отмечены у 44% занимающихся в специальной медицинской группе. У 27% студентов этой группы выявлены нарушения сердечно-сосудистой системы (гипо- и гипертония, вегето-сосудистая дистония и др.). Также наиболее распространенными являются заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.), патологии связанные с дыхательной (пневмония, бронхиальная астма и даже туберкулез.), желудочно-кишечной (гастрит, язвенная болезнь и др.) и мочеполовой (цистит, пиелонефрит, аднексит и др.) систем. В связи с этим поиск новых форм и средств учебных занятий является главной задачей, стоящей перед кафедрами физической культуры ВУЗов.

Основной задачей учебных занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальные учебные отделения, следует считать постепенную и последовательную общую тренировку, направленную на повышение жизнедеятельности организма, разносторонней физической подготовленности и приспособляемости к физическим нагрузкам. Такая тренировка не только укрепляет мышечную систему, но и упорядочивает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает обмен веществ, содействует повышению жизненного тонуса.

В последние годы при работе с женским контингентом (а он на протяжении многих лет преобладает на филологическом факультете) широко используется ритмическая гимнастика. Элементы ритмической гимнастики, введенные в программу занятий со студентами специального учебного отделения, позволили расширить круг тренировочных средств, улучшить психофизическое состояние на учебных занятиях, что привело к повышению интереса занимающихся. Правильно подобранные упражнения (беговые, прыжковые, танцевальные, силовые, упражнения на растягивание и расслабление) и музыкальное сопровождение помогают переносить физические нагрузки и быстро восстанавливаться.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130-140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин, танцевальные движения - до 150-170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) - до 160-180 уд/мин.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений осуществляется таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-50 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга.

Мы учитываем функциональные особенности студентов, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматриваем соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование - ритмичность эмоциональность музыки.

Главную притягательность ритмической гимнастики составляет эта ее основная особенность - музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Таким образом, внедрение средств ритмической гимнастики в учебном процессе специальной медицинской группы в сочетании с упражнениями оздоровительной направленности благоприятно влияет на повышение физической активности студентов.

МЕСТО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ковалева О.А., Ворочай Т.А., Ковалев Д.А.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

2008 год в Республике Беларусь объявлен Годом здоровья. Охрана здоровья человека введена в рамки государственного закона нашей страны. Минздравом Республики Беларусь совместно с другими ведомствами разработана программа, которая предусматривает целый ряд мероприятий по всем направлениям охраны здоровья населения. Особое внимание уделено формированию ЗОЖ, культуре человека и его поведению.

Следует отметить, что здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Здоровый человек - это, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции.

Анализ специальной литературы показывает, что за последние 25 лет ресурс здоровья общества сократился вдвое и в настоящее время составляет около 20% здоровых людей. Влияние негативных факторов пагубно отражается на состоянии

здоровья всех слоев населения, и особенно, на формировании молодого организма.

Социально-экономические условия, социальные и политические перемены, качество медицинского обслуживания, негативные факторы научно-технического прогресса, нерациональное питание, вредные привычки, гиподинамия, ранняя сексуальная активность, различные заболевания, повышенные психические нагрузки, неблагоприятная санитарно-гигиеническая обстановка в местах проведения занятий - вот корни проблем, касающихся здоровья подрастающего поколения. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья школьников и студенческой молодежи влечёт за собой последующее снижение уровня здоровья во всех возрастных группах, что в дальнейшем отражается на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений.

Следует отметить, что молодежь - это относительно самостоятельная группа населения, имеющая социально-экономическую зрелость, совокупность личностных особенностей и отличительных черт. Именно в этом возрасте закладывается фундамент идейно-политических, трудовых, нравственных позиций, формируется мировоззрение. Молодежь - это будущее страны, ее экономический и политический статус на всемирной арене. Поэтому профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения, особенно у молодежи, имеют особое значение и являются на сегодняшний день актуальной проблемой.

Необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни - это целый комплекс правил, регулярное выполнение которых обязательно для поддержания здоровья человека. Отказ от вредных привычек и, прежде всего, от самой часто встречающейся у студенческой молодежи пагубной - курения, организация полноценного питания, соблюдение режима дня являются важными шагами на пути к собственному здоровью. Особая роль отводится занятиям физическими упражнениями, что позволяет не только поддерживать мышцы в тонусе, но и повышать резервные возможности кардиореспираторной системы, что, в свою очередь, повышает устойчивость организма к негативным факторам окружающей среды. Еще одной ступенькой, ведущей к здоровому образу жизни, является закаливание, которое позволяет повысить сопротивляемость организма к низким температурам.

Для определения престижа здоровья среди студенческой молодежи нами проводилось анкетирование на базе УО "ГГУ им. Ф. Скорины". В нем приняли участие студенты 1-4 курсов, обучающихся на общих факультетах, в возрасте от 17 до 24 лет. Всего приняло участие 327 человек.

По результатам проведенного анкетирования, 88% студентов считают, что здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей. Так, согласно полученным данным, спят не менее 7 часов в сутки 46% опрошенных; всегда завтракают 73%, уделяют внимание сбалансированному питанию - 87%, недоедают - 13%, переедают - 4%, принимают пищу не менее 3 раз в день - 68%. Постоянно посещают занятия физической культуры - 76,9%, 23,4% - закаливаются и делают утреннюю гигиеническую гимнастику. На вопрос: "Как проводите свой досуг?", 47% респондентов ответили, что в свободное время посещают спортивные секции и бассейны. Серьезно занимаются спортом - 34,2%. Участвуют в соревнованиях различного уровня - 35%.

В качестве основных составляющих здорового образа жизни респонденты выделили отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, табака, наркотиков и беспорядочной половой жизни) и занятия спортом.

Однакостораживает тот факт, что более половины опрошенных студентов курит, а более трети этих молодых людей употребляет спиртные напитки.

При самооценке своего здоровья 52% респондентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 37% отмечают, что имеют хорошее здоровье, удовлетворительное состояние отметили 11% опрошенных.

Среди негативных факторов, влияющих на состояние здоровья, 82% респондентов отметили неблагоприятную экологическую обстановку, 40% опрошенных выделили влияние наследственности, 37% респондентов определили низкое качество медицинского обслуживания и 24% - плохое материальное положение.

Таким образом, в результате проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что престиж здоровья среди студенческой молодежи повышается. Молодые люди более осознанно относятся к своему здоровью, а понятие «здоровый образ жизни» для них наполнено определенным смыслом и содержанием. И все же, на наш взгляд, назрела необходимость в создании воспитательной и образовательной системы, направленной на формирование устойчивых навыков ЗОЖ, в которой необходимо делать упор на профилактику вредных привычек, мотивацию студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физическими упражнениями, повышенной двигательной активности.

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кошман В.В.
УО «БелГУТ»

Функционирование системы профессионального физкультурного образования в нашей стране определяется содержанием, технологиями, нормативами и методами управления. Её развитие зависит от научно-методической значимости и объема образовательных инноваций, а также от степени их распространения, что влечет за собой прогрессивные изменения в данной системе. Накопленный в нашей стране технологический опыт создания и усовершенствования педагогических систем, процессов, сред, а также открытие и успешное функционирование образовательных учебных заведения нового типа составляют одно из главных направлений выхода системы образования на качественно новый уровень развития и создают благоприятные условия для формирования конструктивно-технологических умений и навыков у студентов педагогических вузов.

Педагог-предметник в современной системе образования все чаще оказывается в роли исследователя новых возможностей, которые открываются перед ним. Эта роль нуждается в развитии навыков рефлексии и способности перестройки своей деятельности на ее основе. Наличие в профессионально-педагогической культуре технологической компетентности является необходимым условием в подготовке квалифицированных физкультурных кадров, что предусматривает осуществление адекватных действий в изменяющейся образовательной ситуации на основе непрерывного самопознания и саморазвития личности [1-5].

Профессиональная подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта в русле этих тенденций должна охватывать процесс овладения ими классическими и инновационными технологиями учебно-воспитательного процесса, а также развитие личности каждого студента, повышения их индивидуального педагогического потенциала и креативных возможностей. Технологическая компетентность - это профессиональная специализация, которая позволяет успешно проектировать и осуществлять процесс технологизации своей деятельности в физкультурно-спортивном образовательном учреждении. Она состоит из следующих структурных компонентов: потребностно-мотивационного, ценностного,

профессионально-личностного, когнитивно-творческого и рефлексивного. Данные компоненты являются основополагающими в процессе овладения будущими педагогами методологией реализации технологического подхода в образовательном процессе и позволяют проектировать и использовать различные педагогические технологии в сфере физического воспитания и спорта [4].

Процесс формирования технологической компетентности у студентов должен проходить поэтапно, по системе: целевая направленность подготовки - организация и стимулирование процесса учебной деятельности; содержание подготовки, которое составляет потребностно-мотивационный, ценностный, профессионально-личностный, когнитивно-творческий и рефлексивный компоненты; образовательный процесс, направленный на пошаговое формирование технологической компетентности; конечный результат подготовки - технологическая компетентность будущего специалиста в области физической культуры и спорта, которая содержит в себе знания, ценности, технологические умения и навыки, развитие креативно-технологических способностей, технологизирующуюся рефлексию, профессионально важные качества личности учителя-технолога [1-3; 5].

Основными психолого-педагогическими условиями формирования технологической компетентности являются: переход от информационно-объяснительного подхода в учебе к деятельно-развивающему; использование педагогических принципов формирования технологической компетентности (активности, субъектности, проблемности, выращивания новых способностей, имитации и моделирования профессиональной деятельности, контекстности); реализация методов организации технологизирующейся педагогической среды, которые направлены на активизацию коллективной творческой деятельности, активности будущего специалиста; использование игротехнологий, инициирующих творческие качества личности с целью создания качественно новых для человека ценностей; ориентация учебной деятельности студентов на усвоение знаний теоретического характера, которые составляют фундамент теоретического мышления (с помощью технологий развития интеллектуальных, креативно технологических способностей студентов); реализация рефлексивной среды, создающей ситуацию развития; создание психологической среды, способствующей самореализации и саморазвитию студентов в креативно-творческой деятельности по проектированию образовательных технологий в игромоделировании [1-5].

Таким образом, сущностные характеристики технологической компетентности свидетельствуют о том, что это новый вид профессиональной деятельности спортивного педагога, а ее формирование у студентов является одним из приоритетных видов профессионально-педагогической подготовки в процессе обучения в физкультурном вузе, на факультете физической культуры.

Литература

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. - М.: Педагогика, 1989.- 190 с.
2. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: Высшая школа, 1991. - 257 с.
3. Гузев, В.В. Образовательная технология: от приема до философии / В.В. Гузев. - М., 1996. - 116 с.
4. Неверкович, С.Д. Игровые методы подготовки кадров / С.Д. Неверкович; под ред. В.В. Давыдова. - М.: Высшая школа, 1995. - 205 с.
5. Селевко, Т.К. Современные образовательные технологии / Т.К. Селевко. - М.: Народное образование, 1998. - 255 с.

ПРОЕКТНО-ПРОГРАММНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НОВЫЙ ВИД ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ

Кошман М.Г.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

В условиях интенсивно развивающейся социально-образовательной практики актуализируется и проблематизируется состояние процесса подготовки кадрового потенциала страны для отрасли «Физическая культура и спорт» и осуществляется поиск стратегических ориентиров развития педагогического профессионализма физкультурных кадров. Сегодня в системе непрерывного профессионального физкультурного образования учеными и практиками все больше уделяется внимание разработке теоретико-методических основ становления и развития нового типа педагогического профессионализма - мыследеятельностного [1;2;6]. Наиболее фундаментальные гуманитарные исследования, выполненные в последнее время в теории педагогики и физической культуры, как раз сориентированы на изучение именно этого направления в педагогической действительности и физкультурной реальности. Это вызвано изменением профессиональной позиции спортивного педагога в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Произошла трансформация профессионального поля в сторону креативности, творчества, инновационности и востребована позиция спортивного педагога-творца. Поэтому наряду с классическими видами профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера (коммуникативная, организаторская, прогностическая, гностическая, методическая и другие) начинают появляться новые виды профессиональной специализации. К такому виду относится и проектно-программная деятельность специалистов в области физического воспитания и спорта [4]. Следует отметить, что эту позицию отражает действующий образовательный стандарт высшего профессионального физкультурного образования в нашей стране, разработанный творческим коллективом специалистов под руководством профессора М.Е. Кобринского. В этом состоит его прогностическая функция, которая заключается в том, чтобы учитывать современные тенденции в развитии профессионализма физкультурных кадров.

Проектно-программная деятельность очень тесно связана с творчеством в педагогической деятельности, является его культурной формой и заключается в преобразовании наличной ситуации и достижении «желаемого», намеченной цели. Это своего рода работа спортивного педагога с будущим, которого нет, и которое будет таким, каким мы его построим (Л.Н. Толстой). Существуют различные стратегии работы с будущим (прогнозирование, конструирование, проектирование, программирование и др.), но неперемным условием является то, что прошлое, настоящее и будущее должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены (в этом заключается шаг развития наличной ситуации). Особенно интенсивно развивается в последнее время проектная стратегия построения будущего, которая заключается в целесообразном и критериальном преобразовательном действии человека. В связи с этим сущность проектно-программной деятельности спортивного педагога заключается в том, что это современный, характерный для культуры технологического типа, способ (культурная форма) нормирования и трансляции физкультурного пространства, ориентированный на будущее и направленный на достижение заранее планируемых преобразований, развитие проектируемых объектов [4; 3]. Этой же позиции придерживаются и такие ученые, как: Ю.В. Громыко, Л.И. Лубышева, Н.А. Масюкова, С.Д. Неверкович, Ю.Г. Травин, Г.П. Щедровицкий, Т.П. Юшкевич и другие, которые считают, что возможно целенаправленное развитие физкультурно-

образовательного пространства на основе проектно-программного подхода. Проект - комплексная норма деятельности, ее построение предполагает определение цели, подхода, принципов, плана, методов и методик, технологии. Программа - самый конкретный и полный тип нормы, определяющий деятельность. В программном предписании, созданном на основе проекта, говорится о том, как человек должен участвовать в деятельности, чтобы реализовать возможности превращения исходного материала в конечный продукт [1; 2; 3; 5; 6]. Для успешной реализации спортивным педагогом этого типа деятельности в физкультурной реальности он должен владеть репродуктивным уровнем проектно-программной культуры. Под проектно-программной культурой спортивного педагога мы понимаем часть его общей профессиональной культуры, которая отражает критериальные средства, способы и результаты преобразовательного отношения к педагогической деятельности, выражающегося в физкультурном развитии подрастающего поколения. Для более успешного формирования данного вида деятельности у студентов факультета физической культуры нами разработан спецкурс «Основы педагогического проектирования в физической культуре». Практика применения этого педагогического средства показала, что будущие спортивные педагоги овладевают основами культурных норм по разработке различных проектов и программ в физкультурном пространстве.

Таким образом, успешное овладение спортивным педагогом проектно-программной деятельностью позволит осуществить критериальное управленческое действие по отношению к развитию физического воспитания и спорта в различных социокультурных и экологических условиях.

Литература

1. Громько, Ю.В. Проектное сознание: Руководство по программированию и проектированию в образовании для систем стратегического управления / Ю.В. Громько. - М.: Институт учебника Paideia, 1997. - 560 с.
2. Масюкова, Н.А. Проектирование в образовании / Н.А. Масюкова; под ред. профессора Б.В. Пальчевского. - Мн.: Технопринт, 1999. - 288 с.
3. Неверкович, С.Д. Общепедagogические проблемы современной педагогики спорта на междисциплинарной основе ее осмысления как метанауки / С.Д. Неверкович // Всероссийская научная конференция: «Методология современной общей и спортивной педагогики». - М., 2004. - С. 164-170.
4. Рышковски, Войцех Принципы проектирования региональной и локальной систем организации физического воспитания школьников / В. Рышковски. - Варшава, Киев: Изд-во АФВ, Варшава, 2000. - 260 с.
5. Сахарова, М.В. Проектирование систем подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 35-42.
6. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. - М.: Школа культ, политики, 1995. - 800 с.

ПРИНЦИП СУБЪЕКТНОСТИ В СТАНОВЛЕНИИ ПРОЕКТНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Кошман М.Г.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Развитие физического воспитания и спорта в нашей стране сегодня трудно представить без использования проектно-программного подхода и владения специалистами в области физической культуры педагогическим проектированием. Поэтому насущной задачей системы подготовки высококвалифицированных физкультурных кадров является разработка и осуществление деятельности по становлению проектной культуры у студентов. Для этого необходимо определиться с теми принципами (педагогическими закономерностями), на которых будет осуществляться проектирование и реализация учебно-воспитательного процесса, направленного на становление репродуктивного уровня проектной культуры у

будущих специалистов физического воспитания и спорта. В качестве методологического основания здесь должен выступать деятельностный подход, поскольку личность формируется и развивается только в деятельности. Одним из основополагающих принципов, конкретизирующих данный подход является принцип субъектности. Его реализация предполагает осознанное, активное, деятельностное, мыследеятельностное и событийное включение обучающихся в учебно-игровое пространство.

Понятие «субъект» характеризует способность личности к самоорганизации и саморегуляции, осуществлению себя как субъекта деятельности, проявление в ней активности. Это деятель, способный познавать, присваивать и преобразовывать социокультурный и природный мир. Субъект - творец собственной жизнедеятельности и деятельности, способный превращать их в предмет практического преобразования, оценивать способы своей деятельности, контролировать ее ход и результаты, изменять ее приемы. Поэтому в игровом обучении необходимо проектировать учебные ситуации, позволяющие студентам занимать позицию субъекта учебно-познавательной и квазипрофессиональной деятельности. Это позволяет реализовать идеи педагогики сотрудничества, сотворчества, фиксацию и развитие субъект-субъектных отношений.

Субъектность человека по своему исходному основанию связана со способностью индивида превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Сущностными свойствами этого процесса является способность человека управлять своими действиями, реально-практически преобразовывать действительность и реальность, планировать способы действий, реализовать намеченные программы, контролировать ход и оценивать результаты своих действий [1; 4]. Только на основе субъектности возможна практическая реализация принципа единства деятельности и личности, т. е. быть деятельностной личностью в профессии. А это значит быть субъектом в:

- собственной жизнедеятельности и деятельности, т. е. занимать активную деятельностную, гражданскую и профессиональную позиции; быть человеком действующим, познающим, мыслящим, творящим, переживающим, преобразующим действительность и самого себя;
- предметной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессионально-педагогической деятельности;
- мыслекоммуникации, общении; самосознании, включая самооценку, -открытие своего «Я», саморазвитие и самореализацию [2; 3].

Студент-субъект может становиться в рефлексивное отношение к учебно-познавательной (квазипрофессиональной) деятельности и делать ее предметом критериального преобразования. Активность субъекта - это интегральное качество личности, позволяющее осуществлять свободное целеполагание в деятельности, обусловленное самоуправляемой мотивацией, умением оперировать способами квазипрофессиональной деятельности и совершать их конструктивную коррекцию в изменяющихся условиях; инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений, возникающих в ней [1]. По степени проявления активности студентов в игровой деятельности можно судить об активной и пассивной самореализации, критериями которой выступают поведение, деятельность, инициатива, ответственность. Если в структуре активности участников игрового процесса доминирует ответственность (социально-педагогическая, учебная), то это позволяет им заранее предусмотреть все необходимое для достижения цели в игре, предусмотреть планируемые и незапланированные трудности, стремиться к их разрешению.

Саморефлексия как внутренний момент самореализации создает объективную предпосылку становления личности субъектом педагогического процесса, взаимодействия с педагогом. В этой субъектности раскрывается самостоятельность студента в высших параметрах ее деятельностного осуществления. Практическое, деятельностное бытие человека есть основа его сущности и сама возможность существования его как субъекта. Освоение деятельности, превращение индивида в субъекта деятельности, означает овладение им основными структурными компонентами деятельности, её потребностями и мотивами, целями и условиями их достижения, действиями и операциями [1-4].

Субъектность и субъективность взаимосвязаны между собой. Под субъективностью подразумевается способность встать в практическое отношение к своей жизнедеятельности, и она находит свое высшее выражение в рефлексии. Категория субъективности - это та основа, которая позволяет развернуть и панораму, и перспективу наших представлений о человеке, становящемся и определяющемся в мире; о человеке, обретающем образ человеческий во времени не только личной биографии, но и мировой истории, в пространстве не только наличного сознания и наличной цивилизации, но и универсального мира культуры [4]. Очень важно в игровом обучении обеспечить взаимосвязь субъектности и субъективности участников игры посредством организации и управления игровой деятельностью и самоорганизации обучающихся по решению поставленной задачи и/или проблемы.

Таким образом, сущностные характеристики принципа субъектности выступают организационно-педагогическими условиями построения учебно-воспитательного процесса, направленного на становление проектной культуры студентов в игромоделировании.

Литература

1. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: Высшая школа, 1991. - 257с.
2. Слободчиков, В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе (психологические основы проектирования образования): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.И. Слободчиков. - М., 1994. - 78 с.
3. Слободчиков, В.И. Событийный компонент. «Психологическое здоровье детей как показатель качества образования» / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Мир технологий. - 2001. - № 3-4. - С. 84-103.
4. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. - М.: Школа культурной политики, 1995. - 800 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА

Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А.
УО «БрГТУ», УО «БГТУ»

Под физической работоспособностью человека понимается способность поддерживать заданный темп и интенсивность физических усилий. Так как выполнение физической работы, особенно аэробного характера (в условиях потребления кислорода), детерминировано, в первую очередь, уровнем функционирования кардиореспираторной системы, то достаточно распространенным тестом определения физической работоспособности является индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ), при котором определяется реакция организма на тестирующую дозированную физическую нагрузку путем регистрации динамики частоты сердечных сокращений. Степ-тест прост в исполнении и не требует сложной аппаратуры.

В основу степ-теста взята модифицированное восхождение по лестнице при минимальном перемещении обследуемого. Мощность работы регулируется за счет изменения высоты ступеньки или темпа восхождения. На одноступенчатую лестницу (это может быть достаточно устойчивый стул или табуретка) обследуемый подымается

на два счета и так же на два счета (спиной вперед) спускается. Таким образом, полный цикл восхождения состоит из четырех шагов. Темп восхождения задается или метрономом, или ритмичным световым сигналом, можно задавать темп голосовой командой. По методике Гарвардского степ-теста темп восхождения должен составлять 30 циклов в 1 минуту. Высота ступеньки для мужчин - 50 см, для женщин - 43 см. Так как один цикл состоит из четырех шагов, то темп метронома устанавливается на 120 колебаний в 1 мин.

Если обследуемый в процессе восхождения из-за усталости начинает отставать от заданного темпа, то через 15-20 с. после сделанного ему замечания тест прекращают и фиксируют фактическое время работы в секундах. Тест прекращают также при проявлении внешних признаков чрезмерного утомления: бледности лица, спотыкания и т. д. После завершения работы испытуемый садится на стул и у него подсчитывается ЧСС за первые 30 с. второй минуты восстановления.

ИГСТ = t , где t - время восхождения, с; n - количество ударов пульса за первые 30 с второй минуты восхождения.

Физическая работоспособность оценивается как слабая, если ИГСТ меньше 55, ниже средней - 55-64, средняя - 65-79, хорошая - 80-89 и отличная - 90 и более. Для испытуемых, выполнивших нагрузку полностью (в течение 5 мин) подсчет ИГСТ производится с использованием таблица 1.

Таблица 1

п	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	182	176	171	165	160	156	152	147	144	140
40	136	133	130	127	124	121	119	116	114	111
50	109	107	105	103	101	99	97	96	94	92
60	91	89	88	87	85	84	83	81	80	79
70	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
80	68	67	67	66	65	64	63	63	62	61
90	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55
100	55	54	53	53	52	52	51	51	50	50
110	50	49	49	48	48	47	47	47	46	46

Если количество пульсовых ударов за первые 30 с второй минуты восстановления после 5-минутного восхождения на ступеньку у испытуемого $n = 73$. ИГСТ находится на пересечении 70 (первый вертикальный столбец) и 3 (верхний горизонтальный столбец) ИГСТ будет равен 75, что определяет среднюю физическую работоспособность.

Таким образом, зная методику Гарвардского степ-теста, занимающийся может свободно определить своё физическое состояние и таким образом регулировать объём и интенсивность физических нагрузок.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко. - Брест: БрГТУ, 2007. - 55 с.
2. Пасичниченко, В.А. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий. - Минск: БГТУ, 2008. - 33 с.
3. Пасичниченко, В.А. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей / В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. - Минск: БГТУ, 2006. - 43 с.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДОШКОЛЬНИКОВ)»

Логвина Т.Ю.
УО «БГУФК»

Одной из наиболее актуальных задач для Республики Беларусь является сохранение и формирование здоровья нации. Сложные экологические условия на территории республики способствовали увеличению заболеваемости детского населения, снижению качества и продолжительности жизни. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья связаны с комплексом причин, среди которых специалисты выделяют: гормональный дисбаланс, дисфункцию щитовидной железы под воздействием радиоактивного йода; эмоциональное напряжение; снижение и истощение физиологических защитно-компенсаторных процессов и дезадаптацию; повышенную чувствительность организма к малым дозам ионизирующей радиации; нерациональное питание, гиповитаминозы, неадекватную двигательную активность и пр. Одной из причин неблагополучия в состоянии здоровья детей дошкольного возраста является недооценка культуры воспитания и формирования физического здоровья. У многих родителей отсутствует приоритет сохранения здоровья над другими жизненными ценностями. Педагогическая система образования и условия современной жизни не в полной мере способствуют сохранению здоровья подрастающего поколения как главного потенциала развития общества. Интенсификация и экстенсификация учебного процесса создают предпосылки для дистресса, хронического утомления и переутомления, снижения резистентности организма, увеличения психосоматических расстройств и хронических заболеваний. Наряду с решением традиционных задач по формированию физкультурных знаний, двигательных умений, воспитанию физических качеств, сегодня необходимо действенное усиление внимания, направленного на формирование и укрепление здоровья детей, расширение функциональных возможностей растущего организма и его адаптации к изменяющимся условиям внешней среды за счет рационального использования средств физической культуры.

Количественные и качественные характеристики здоровья детей, проживающих в неблагоприятных условиях окружающей среды, отличаются существенными изменениями в сторону предболезни. При оценке действия факторов окружающей среды, влияющих на состояние здоровья детей, специалисты стараются учитывать, что клинические синдромы проявляются у относительно небольшой части поражений, тогда как остальные изменения формируются в виде скрытых повреждений, не проявляющихся на организменном уровне, и зависят от структурно-функциональных свойств клеточной мембраны. Дестабилизация деятельности функциональных систем организма при индивидуальной недостаточности компенсаторных процессов у детей, подвергшихся многофакторному химическому, радиационному и стрессовому влиянию, способствует развитию общего дисрегуляторного синдрома с первичным формированием функциональных отклонений на уровне различных физиологических систем организма, в дальнейшем приводит к проявлению четкой клинической патологии.

Для целенаправленной работы в дошкольных учреждениях в Белорусском государственном университете физической культуры организована подготовка специалистов по направлению специальности «Физическая культура (дошкольников)». Квалифицированные инструкторы-методисты после окончания обучения работают в должности руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях. Кроме изучения традиционных дисциплин, студенты кафедры физического воспитания дошкольников осваивают основы оздоровительной, лечебной и адаптивной физкультуры, возрастные особенности адаптации детского организма к физическим нагрузкам; методику оценки эффективности занятий физическими упражнениями; особенности физического

воспитания детей раннего и дошкольного возраста; изучают возрастные особенности анатомо-физиологического развития детей, дошкольную педагогику и психологию, теорию и методику физического воспитания и пр., учатся разрабатывать индивидуальные «физикультурные рецепты»; проходят «школу осознанного родительства».

Физические упражнения могут быть использованы с целью реабилитационного воздействия, направленного на восстановление здоровья детей, перенесших травмы или имеющих хронические заболевания. Для этого руководители физического воспитания должны располагать комплексами упражнений для домашних заданий, способствующих восстановлению утраченной или сниженной функции (например, для восстановления хватательной функции руки, навыков ходьбы, предупреждения спаечного процесса в брюшной полости и пр.). Для профилактики заболеваний и отклонений в состоянии здоровья физические нагрузки дозируют с учетом функционального состояния конкретного ребенка в конкретный момент времени. Одной из важнейших задач профилактики заболеваний у детей является формирование адаптации, т. е. процесса приспособления организма к различным условиям существования в окружающей среде. Одним из видов адаптации может быть названа адаптация к физическим нагрузкам. Она достигается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями с последовательным и постепенным увеличением количества мышечной работы. При адаптации в организме детей происходят полезные морфологические изменения, совершенствуются и расширяются функциональные возможности систем внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, эндокринной и других, которые обеспечивают эффективное приспособление организма к различной мышечной работе. Существенно повышаются сократительная способность миокарда и резерв сердца, сокращается время вработывания и восстановления, повышается иммунологический статус организма, физически хорошо подготовленные дети лучше справляются с умственными и физическими нагрузками. Систематические занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным питанием позволяют расширить диапазон адаптации, сделать организм устойчивым не только к мышечной работе, но и к воздействию радиации, простудным заболеваниям, эмоциональным стрессам. Для формирования адаптации у детей дошкольного возраста более предпочтительны аэробные нагрузки, которые позволяют нормализовать энергетический баланс, повысить энергетический потенциал и работоспособность, расширить функциональные возможности системы внешнего дыхания, совершенствовать вегетативную регуляцию системы кровообращения, терморегуляции, повысить функциональную активность физиологических систем, ответственных за выведение из организма химических веществ, в том числе радионуклидов.

Необходимо признать, что формирование здоровья человека педагогическими средствами дает более существенные результаты, чем ныне действующая система лечебно-профилактических мероприятий. Оценка физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями предполагает положительное изменение всех составляющих. В случае улучшения показателей физического развития и физической подготовленности, но отрицательных изменений в функциональном состоянии, физические нагрузки должны быть снижены и внесена коррекция в их дозировку и направленность воздействия. Для детей с отклонениями в состоянии здоровья можно применять только комплексный подход в оценке физического здоровья. Если считать, что здоровье в большей степени процесс, чем фиксированные значения тех или иных показателей жизнедеятельности организма, то значит, этим процессом можно управлять. При этом управляющими воздействиями могут быть средства физической культуры.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Лукашкова И. Л.
УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Актуальность. Интенсивное развитие компьютерных технологий в последние десятилетия существенно расширило границы их применения. В сфере физической культуры и спорта одним из перспективных направлений, благодаря возможностям современной компьютерной техники, является имитационное моделирование движений человека на ПЭВМ. Данный метод позволяет конструировать разнообразные варианты техники двигательных действий с различными ограничениями на кинематические и динамические ресурсы исполнителя и выявить наиболее рациональные варианты выполнения соревновательных упражнений.

Цель исследования - определить факторы, вариация которых оказывает влияние на изменение траектории движения человека. Методика исследования заключалась в анализе структуры механико-математической модели целенаправленных движений спортсмена.

Результаты исследования.

Основными факторами являются:

1. Начальные условия движения - обобщенные координаты и обобщенные скорости звеньев модели.
2. Динамические коэффициенты.
3. Моменты внешних сил - момент силы тяжести.
4. Программное управление, заданное на кинематическом или на динамическом уровнях.

К начальным условиям движения относятся обобщенные координаты и обобщенные скорости звеньев модели. Функционирование программной системы построено таким образом, что позволяет задавать разнообразные варианты исходного положения звеньев моделируемой биомеханической системы, посредством изменения значений обобщенных координат звеньев модели. Также, в зависимости от условий задачи синтеза движения, пользователем могут задаваться различные числовые значения начальной обобщенной скорости первого звена биосистемы

Динамические коэффициенты, используемые в записи уравнений движения биомеханической системы, формируются параметрами масс-инерционных характеристик звеньев модели. При разнообразных вариантах исследования упражнения на ПЭВМ исходные данные масс-инерционных характеристик задаются с учетом антропометрических особенностей сегментов и звеньев опорно-двигательного аппарата тела спортсменов

Выводы:

1. На основании теоретического исследования структуры уравнений целенаправленного движения человека определены факторы, влияющие на формирование траектории спортсмена.
2. Полученные сведения позволят определить количественную роль отдельных факторов в построении рациональной техники соревновательных упражнений.
3. В качестве моделируемых соревновательных упражнений будет использоваться широкий подкласс вращательных движений, выполняемых в условиях опоры.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СТРУКТУРЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ

Масло И.М.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В современных динамических социокультурных условиях подготовка и повышение квалификации физкультурных кадров претерпевает существенные изменения. Ученые и практики разрабатывают и используют различные подходы к совершенствованию кадрового потенциала для отрасли «Физическая культура и спорт». В последнее время активно разрабатывается методология и методика регионального подхода в сфере физической культуры и спорта. Регионализация - это одно из перспективных направлений совершенствования инфраструктуры и содержания профессионально-педагогической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в нашей стране. Как показал анализ научно-методической литературы в настоящее время проблема регионализации рассматривается в основном при изучении содержания национально-регионального компонента в области подготовки физкультурных кадров [1; 2]. По нашему мнению, региональный подход не исчерпывается его применением только для разработки содержания подготовки будущих учителей физической культуры, тренеров, а имеет потенциальные возможности и для совершенствования других направлений в профессиональном физкультурном образовании. Одним из них является построение региональной системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Мозырско-Припятское Полесье, как регион Республики Беларусь, характеризуется следующими особенностями: богатым историческим прошлым и культурными ценностями; белорусскостью (национальной культурой); менталитетом; наличием производственных и гуманитарных технологий; преобладанием сельскохозяйственного уклада жизни; загрязнением территории Мозырско-Припятского Полесья радионуклидами, вследствие аварии на ЧАЭС; антропогенным разрушением среды обитания (мелиорация, ее последствия и другие факторы); сокращением школ и увеличением количества малокомплектных сельских школ. Данные особенности Мозырско-Припятского Полесья постоянно нами учитываются при создании и функционировании региональной модели подготовки и развития профессионализма физкультурных кадров.

На наш взгляд, данная модель непрерывного профессионального физкультурного образования в условиях Мозырско-Припятского Полесья должна состоять из следующих структурных компонентов:

- профориентация и отбор учащихся средних общеобразовательных школ на профессии учителя физической культуры, тренера;
- среднее специальное профессиональное физкультурное образование;
- система довузовской подготовки;
- высшее профессиональное физкультурное образование;
- повышение квалификации и переподготовки физкультурных кадров;
- научно-инновационное повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта [3; 4].

Остановимся более подробно на характеристике каждого из элементов данной системы, и его реализацию в нашем регионе. С целью усиления профориентации учащихся на педагогическую деятельность, выбор профессии учителя физической культуры, тренера у нас создаются спортивные классы по видам спорта в средних общеобразовательных школах. В 1998 году в г. Мозыре открылось учреждение

образования «Мозырское государственное училище олимпийского резерва», где осуществляется профориентационная работа и подготовка тренерских кадров со средне-специальным образованием.

Основным компонентом в системе непрерывного регионального профессионального образования является факультет физической культуры УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», который функционирует с 2001 года. Сегодняшнее становление и дальнейшее развитие факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина, на наш взгляд, способствует качественной подготовке физкультурных кадров для нашего региона. Для этого имеются все условия: учебно-программная и нормативная документация; обновление содержания подготовки посредством спецкурсов, соответствующих современному уровню требований; квалифицированные педагоги; использование новейших педагогических технологий и подходов в обучении; получение двух специальностей (основная - это «Физическая культура»). Повышением квалификации физкультурных кадров занимается Мозырский филиал учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования» совместно с нашим факультетом физической культуры. Научно-инновационное повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в нашем регионе осуществляется посредством их стимулирования и вовлечения в процесс выполнения научно-исследовательской и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на региональном и общенациональном уровнях.

Таким образом, сочетание профессиональной ориентации учащихся на профессию учителя, тренера на первой ступени региональной модели подготовки физкультурных кадров, её практическая ориентированность на втором и третьем этапах, научность и инновационность профессионально-личностного развития специалистов на третьем и четвертом этапах в системе непрерывного профессионального физкультурного образования позволит подготовить учителей физической культуры, тренеров, отвечающих требованиям сегодняшнего дня и вызовам времени. Во многом об этом свидетельствуют и те спортивные достижения, которые были получены нашими спортсменами на Олимпийских играх в Пекине.

Литература

1. Барабанов, А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения / А.Г. Барабанов. - М.: ФОН, 1995, - 186 с.
2. Закирова, И.А. Региональный компонент в структуре профессионального образования в высшей технической школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Закирова. - Казань, 1998. - 21 с.
3. Кобринский, М. Подготовка специалистов по физической культуре, спорту и туризму в условиях внедрения общегосударственного классификатора / М. Кобринский, О. Гусарова // Образовательный процесс в физкультурном вузе: теория и практика. Международная научно-методическая конференция 30 января 2003 г. - Мн.: БГАФК, 2003. - С. 113-114.
4. Корневский, С.А. Научно-образовательный трансфер в системе совершенствования подготовки кадров в вузах физкультурного профиля / С.А. Корневский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 12. - С. 6-7.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУТБОЛА НА СПЕЦИАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ В ВУЗЕ

Матвиенко Л.А., Тишко В.В., Науменко О.А.
УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»

С каждым годом наблюдается увеличение больных студентов. В некоторых вузах Белоруссии более 50% студентов отнесено к специальной медицинской группе. В большинстве школ работа с больными учениками находится на низком уровне, отсутствует индивидуальный подход в зависимости от болезни и физической подготовки, имеет место перестраховка, когда ученики получают меньшую нагрузку на уроках, чем имеющиеся у них функциональные возможности. Все это в вузе заставляет

искать различные формы проведения занятий, вызывающих интерес у студентов и оказывающих благоприятное влияние на их здоровье. В этом отношении привлекает внимание футбол, который любят большинство студентов. По данным Нигреевой на занятиях студентов специального отделения используются в 40% общефизические упражнения и лишь в 15% подвижные игры.

На всех занятиях в специальном отделении нашего вуза в качестве биологического критерия адекватности полученной нагрузки много лет с успехом используется ортостатическая проба (ОСП) в упрощенном варианте, пульс считается сидя и стоя в течение 10 секунд до и после занятия.

С помощью ОСП нами было проведено исследование влияния занятий различными упражнениями на организм занимающихся на специальном отделении. Материалом для анализа послужило 1159 комплектов ОСП, проведенных до и после учебного занятия различными физическими упражнениям, результаты представлены в таблице.

Таблица - Изменения ОСП после различных занятий

Содержание занятий	Количество занятий	Среднее снижение абсолютного значения ОСП
Футбол	151	5.06
Прогулка	94	2.40
Общеразвивающие упражнения	201	3.52
Лыжи	64	5.58
Волейбол	113	3.10
Бег	234	1.72
Бадминтон	302	4.95
Итого	1159	3.72

Как следует из таблицы, ни один из видов занятий не оказал отрицательного воздействия на организм. Везде наблюдается результат в виде снижения абсолютного значения ОСП после занятий. Лучшее влияние оказывали занятия лыжами и футболом.

Студенты этого отделения занимаются в парке круглый год. В помещении бывают они лишь в начале и конце занятий для проведения ОСП. Вначале студенты делают общеразвивающие упражнения и только 20-30 минут играют в футбол на небольшой площадке.

Как показали исследования пульса после игры у 61 студента с различными заболеваниями в течение учебного года на 564 занятиях среднее значение пульса составило 120 в минуту. У 17 больных с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы пульс в среднем после футбола составил 121 в минуту.

Таким образом, нагрузки, полученные при игре в футбол на специальном медицинском отделении, в том числе и у больных сердечно-сосудистой системы находились в оздоровительном интервале (пульс менее 130 ударов в минуту).

У студентов с повышенным артериальным давлением в большинстве случаев после игры в футбол наступает его снижение вплоть до нормализации.

Оздоровительное влияние футбола, большое желание заниматься им у студентов, возможность проводить его в холодное время года позволяют шире использовать футбол на учебных занятиях в специальном отделении.

Литература

1. Нигреева, И.Г. Оптимизация занятий по физическому воспитанию в специальном отделении / И.Г. Нигреева // Вышэйшая школа. - 2006. - № 5, - С. 49-52.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Михаленя В.М., Соколов Ю.И., Чоботова З.И.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Многочисленными исследованиями доказано, что здоровый человек может успешно учиться и стать работоспособным специалистом, производить материальные блага и укреплять своим трудом страну. Особенно важно это для будущих специалистов, которые будут оздоравливать население республики, готовить школьников к физическим нагрузкам. Речь идет о студентах факультета физической культуры и спорта Гомельского университета им. Ф. Скорины.

Преподаватели кафедры легкой атлетики и лыжного спорта факультета в этой статье проанализируют, как изменился уровень физического развития студентов I курса факультета в течение учебного года.

В октябре 2007 года и в апреле 2008 года было протестировано 53 студента. Тестирование проводилось на одном стадионе, в одинаковых погодных условиях. Измерялись показатели быстроты (бег 30 м, с хода), силовой подготовки (прыжки в длину с места) и выносливости (бег 1000 м).

Обследовались студенты различных видов спорта с различным уровнем спортивной подготовленности, которые в период учебы занимались только теми физическими нагрузками, которые предусмотрены учебной программой и посещали тренировки по своим видам спорта. Необходимо учесть, что до поступления в университет они занимались в различных ДЮСШ области и тренировочный процесс строился тренерами спортсменов в интересах достижения максимальных результатов в избранном виде спорта. В университете к попытке достижения высоких результатов в избранном виде спорта добавилась разносторонняя физическая подготовка по учебному плану за счет практических занятий в гимнастике, спортивных играх, плавании, лыжном спорте, легкой атлетике.

При анализе результатов тестирования студенты были разделены нами по различным подгруппам (таблица!).

Таблица 1

№ п/п	Подгруппа	Виды спорта	Кол-во студентов
1	Игровая	Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис	17
2	Единоборства	Бокс	9
3	Силовая	Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, атлетизм	4
4	Водные виды	Плавание, водное поло, гребля	7
5	Легкая атлетика	Все виды легкой атлетики	10
6	Остальные виды спорта	Стрельба, велосипед, гимнастика, аэробика	7

В каждой подгруппе были студенты как улучшившие весной свои результаты, так и ухудшившие их (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Подгруппа	Бег 30 м с хода		Длина с места		Бег 1000 м	
		улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили
1	Игровая	12	4	12	5	3	8
2	Единоборства	6	3	8	1	-	5
3	Силовая	3	1	3	1	1	1
4	Водные виды	5	2	6	1	-	2
5	Легкая атлетика	6	4	7	2	2	2
6	Остальные виды	6	1	7	-	-	-
	Всего:	38	15	43	10	6	18

Малое количество студентов, бежавших 1000 м, связано с тем, что здесь тестировались только юноши.

Как можно определить из таблицы 2, в скоростно-силовых видах большинство студентов к весне улучшили свои результаты, при этом наибольшее улучшение результата было в беге на 30 м с хода - 0,39 сек и в прыжках в длину с места - 51 см. В данном исследовании не ставилось задачи изучения причин, вызвавших улучшение или ухудшение результатов, однако значительное ухудшение количества результатов в беге на 1000 м можно объяснить тем, что осенью результат на 1000 м входил в систему зачета и студенты затратили значительно больше усилий как физических, так и психологических на показ высокого для себя результата.

СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА - НОВАЯ ОТРАСЛЬ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Неверкович С.Д.
УО «РГУФКСиТ» (Россия)

Сегодня любая сфера деятельности нуждается в специалистах, способных к повседневным и планомерно организованным творческим решениям. И неудивительно, как подчеркивают многие ученые, что от типа специалиста рационального, точного и критически мыслящего интерес сместился к личности изобретательной, оригинальной и остроумной. Творчество же, долгое время, считавшееся основным качеством в создании произведений искусства, все больше и больше признается также основой научно-практических достижений. Однако современное образование в вузах физической культуры дидактически не включает студентов в сферу такой профессиональной деятельности, которая способствовала бы развитию творческих способностей в процессе учебной деятельности [1].

Современное нормативное содержание профессионального физкультурного образования практически не решает выше обозначенные проблемы, а практика требует от специалистов в области физической культуры и спорта творческого, нестандартного отношения к своей деятельности с целью повышения качества обучения, воспитания и развития учащихся. Снять этот пробел в специальной профессионально-педагогической подготовке физкультурных кадров и призван курс «Педагогика физической культуры и спорта», который пока еще не занял своего должного места в учебных планах по специальности «Физическая культура» и в системе подготовки современных высококвалифицированных физкультурных кадров [2]. Отметим, что специфические особенности закономерностей педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта системно и на современном должном (развивающем) уровне не рассматривает ни одна дисциплина учебного плана в системе непрерывного профессионального физкультурного образования. Это существенный пробел в профессионально-педагогической подготовке будущих специалистов в области физического воспитания и спорта, который принципиальным образом сказывается на состоянии их профессионализма.

Целью преподавания данного курса в системе профессионального физкультурного образования является формирование у студентов основ профессионально-педагогической культуры, которая представляется системой теоретико-методологических, конструктивно-технических и практико-методических знаний о педагогической деятельности, ее ценностями, педагогической мыследеятельностью и способностями, а также профессионально важными личностными качествами спортивного педагога.

Важнейшими задачами изучения данного курса выступают:

систематизация теоретических знаний об образовании, профессиональном

физкультурном образовании, профессионально-педагогической культуре, физической культуре и спорте как социокультурном явлении;

овладение системой теоретико-методологических и рефлексивных знаний о педагогической деятельности, ее аксиологическим потенциалом; формирование педагогической мысли деятельности и педагогических способностей, а также становление профессионально важных личностных качеств спортивного педагога;

становление и развитие культуры педагогической деятельности и мышления;

формирование знаний и практических умений, навыков в области организации и осуществления учебной деятельности субъектов образовательного процесса;

формирование знаний и практических умений, навыков в области организации и осуществления воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях;

овладение технологией применения основных форм организации учения/обучения в физкультурно-образовательной практике;

формирование системы знаний и способов деятельности по разработке педагогических технологий, направленных на совершенствование учебно-воспитательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивного образования;

вооружение системой практических проектировочных умений и навыков по разработке педагогических проектов в различных областях деятельности учителя физической культуры, тренера (педагогическая, инновационная, исследовательская и др.);

овладение системой знаний и управленческих умений по организации и развитию физкультурно-спортивных организаций.

Изучение студентами данного курса должно осуществляться после усвоения основных психолого-педагогических дисциплин (педагогика, психология, теория и методика физического воспитания) и позволит создать современное представление, понимание о сущности педагогической деятельности спортивного педагога, а также о возможностях и условиях её реализации и развития в физкультурно-спортивной практике.

Данный курс является неотъемлемой, органической частью общепедагогической, профессиональной подготовки студентов в процессе изучения методологических, психолого-педагогических и специальных дисциплин. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта на основе теории развивающего обучения В.В. Давыдова и методологии проектирования Г.П. Щедровицкого. При этом мы учитывали тот фактор, что в последнее время спортивная педагогика как наука и практика интенсивно развиваются. Поэтому в содержании курса нашли отражение различные подходы к анализу педагогических явлений, педагогические инновации, образовательные технологии, опытно-экспериментальные практикоориентированные исследования в сфере физической культуры и спорта. Программа курса разработана на основе учебника «Педагогика физической культуры и спорта», который вышел в московском издательстве «Физическая культура» и адресован студентам физкультурных вузов и факультетов физической культуры, учащимся педагогических колледжей и училищ олимпийского резерва, а также слушателям факультетов и институтов повышения квалификации. Учебник принципиально отличается от других учебников тем, что это учебник нового поколения, для которого характерны рефлексивность, развивающий характер, системность, проблемность и мыслекоммуникационность (диалогичность) [2].

В заключение укажем на то, что идеи (и их содержательное наполнение), которые представлены в курсе «Педагогика физической культуры и спорта» должны

органично и системно использоваться (в различных вариантах) в процессе подготовки современного спортивного педагога.

Литература

1. Неверкович, С.Д. Игровые методы подготовки кадров: учеб. пособие / С.Д. Неверкович; под ред. В.В. Давыдова. - М.: Высшая школа, 1995. - 207 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Осипенко С.В.
УО «ГТМК»

Возрастающее стремление государства к формированию и культивированию социальных потребностей и, в частности, потребности в занятиях физической культурой и спортом, обусловлено их возрастающей значимостью в современном обществе.

В широком понимании потребность - это «внутренний стимул всякой жизнедеятельности». В качестве физкультурных потребностей могут выступать любые потребности человека, удовлетворение которых возможно посредством физической культуры.

Вышеназванная проблема актуальна и для физического воспитания студентов, так как специфическим содержанием его является не только обучение двигательным умениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, но и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Однако, согласно анкетированию учащихся колледжа УО «ГТМК», значительная часть студенческой молодежи все же систематически не занимается физической культурой и спортом (48%), а некоторое число студентов вообще не изъявляет желания выполнять физические упражнения (12%).

В связи с вышесказанным, вполне закономерно ставится задача перед физическим воспитанием в ССУЗе о привлечении учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью повышения уровня физической подготовленности, организации здорового образа жизни, подготовки к учебно-трудовой деятельности.

Каждая потребность личности формируется соответствующими объективными и субъективными факторами, определяющими деятельность и поведение человека. Структурно-логически эти факторы и процесс формирования потребности кратко можно выразить следующим образом: среда - предпосылки - состояние напряженности - осознание - мотивация - решение - установка - действие.

Одна из проблем, которая возникает при формировании потребности в физкультурных занятиях, заключается в том, чтобы создать благоприятные условия для ее развития. Решить эту проблему можно следующим образом:

1. Создать материальные условия для занятий.
2. Внедрить социальные стимулы.
3. Повысить физкультурную образованность учащихся.

При выполнении физических упражнений в учебно-трудовой деятельности и во внеучебное время студентам необходимо в доступной форме раскрывать их значение для повышения уровня физической и умственной работоспособности, использовать достижения информационных технологий при проведении занятий, которые должны быть разнообразны, интересны, эмоциональны, побуждать студентов к систематическому выполнению упражнений.

Студенты при таком проведении занятий, зная о положительном влиянии физических упражнений на свой организм, осознанно ощущают, что недостаточная двигательная активность не позволяет быть здоровым, работоспособным, физически совершенным человеком. Если все приведенные выше действия выполнены правильно, то у студентов появляется неудовлетворенность имеющимся уровнем двигательной активности («отклонение от эталона») возникает противоречие между состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и тем, какими они должны быть соответственно сложившимся требованиям учебной программы ССУЗа, что обуславливает появление потребности в физкультурной деятельности, а ее разрешение связано с непосредственными занятиями физическими упражнениями.

Но потребность, возникая в самом процессе занятий физической культурой и спортом, проходит через сознание, т. е. осознается, осмысливается. В результате уже появляется интерес к таким занятиям, желание, стремление заниматься физической культурой. Наиболее эффективно интерес к этому виду деятельности можно развивать на учебных занятиях по физическому воспитанию на основе:

- усиления социально-значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного и тренировочного процессов;
- дальнейшего улучшения условий занятий физической культурой и спортом;
- расширения контингента студентов, занимающихся различными видами спорта, особенно на начальном этапе тренировки;
- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта;
- сообщения студентам специальных знаний и формирование на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установление взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов.

Оценочная деятельность направлена на такие стороны занятий физическими упражнениями, как: новизна и разнообразие физических упражнений, используемого инвентаря и оборудования; эмоциональность проведения занятий; четкость и торжественность проведения занятий; санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря, раздевалок.

В случае возникновения положительных эмоций у учащихся данная деятельность становится для студентов ценностью - средством удовлетворения его потребности в физическом совершенствовании.

Такая удовлетворенность содержит поведенческую составляющую, является залогом формирования поведенческого компонента физкультурного интереса

Таким образом, правильно сформированная потребность в занятиях физической культурой и спортом связана с приобщением студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитанием у них положительного отношения к физическому воспитанию, пониманием его социальной роли, осознанием необходимости физического совершенствования и организации здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Осянин В.Н.
УО «БелГУТ»

Анализ состояния спорта высших достижений в нашей стране свидетельствует о том, что одним из приобретенных видов является спортивная борьба. Особые традиции заложены у нас в развитии такого направления спортивной борьбы как вольная борьба. В настоящее время многие исследователи занимались проблемами разработки

спортивных технологий в вольной борьбе. К таким исследованиям можно отнести фундаментальные работы по вольной борьбе Туманяна Г.С., Шахмурадова Р.А., Медведя А.В., Коледы В.А., Рыбалко Г.М. и многих других. В данных исследованиях освещаются различные стороны спортивной подготовленности современных борцов. Особое внимание авторы уделяют физической подготовленности борцов. Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца-вольника занимают скоростно-силовые качества [1-3].

Рассмотрим сущностные характеристики таких физических качеств, как сила и быстрота и их специфические особенности развития и проявления в условиях спортивной борьбы. Сила человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных усилий (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами. При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия [1; 2].

Быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. В схватке быстрота действий борца зависит от его мастерства. Опытный борец, не проявляющий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в борьбе выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник. Быстроту противника борец может снизить при соблюдении следующих условий: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия; в) увеличивая момент инерции. Одним из способов, позволяющих научить борца применению быстроты в борьбе, являются схватки «на опережения». Совершенствованию быстроты способствует борьба с более легким противником. Быстрота трудно совершенствуется и быстро теряется, поэтому ее развитию и поддержанию необходимо уделять самое серьезное внимание в учебно-тренировочном процессе борцов-вольников [1; 2].

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величина проявляемой силы может возрасть либо за счет большей массы при небольших ускорениях (такие движения называются собственно силовыми, например, жим или приседания со штангой около предельного веса), либо за счет увеличения ускорения при постоянных массах (так называемые скоростно-силовые движения). Если, не смотря на значительное ускорение, величина силы, проявляемой в движении очень мала, такие движения называются «скоростными». В связи с этим, одним из основных средств воспитания скоростно-силовых качеств борца должны быть упражнения, которые можно подразделить на три группы:

- первая группа - упражнения с большими околоредельными отягощениями (80-90% от макс.);
- вторая группа - упражнения с малыми отягощениями (30% от макс.), выполняемые с большой скоростью;
- третья группа - упражнения с соревновательными отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью [1-3].

При воспитании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать чередование отягощений следующим образом:

1. Величина отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной.
2. Величина отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной.
3. Величина отягощения вначале больше, затем равна соревновательной.
4. Величина отягощения вначале меньше, затем равна соревновательной.

Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки. Для развития способности применять силу в борьбе можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- ф борьба с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с нападением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приемов в направлении передвижения;
- схватки на сохранение статических положений.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия. Максимальный эффект при этом достигается в результате феномена миоэластического эффекта, т. е. предварительного растяжения мышц создающего условия для более мощного, последующего их сокращения. Выявлено, что максимальный эффект при развитии скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля достигается при использовании следующих методов: сопряженного воздействия, повторного выполнения упражнений, игрового и соревновательного, метода круговой тренировки.

В заключение отметим, что вышеизложенные методические основы выступают в качестве регулятивов для разработки методик, технологий развития скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля различной спортивной квалификации.

Литература

1. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. - Мн.: Польша, 1985. - 145 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов / Б.М. Рыбалко. - Мн.: Польша, 1976. - 83 с.
3. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. - ФОН, 1995. - 395 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Осянин В.А., Кошман В.В.
УО «БелГУТ»

Важнейшей целью системы школьного образования является подготовка учащихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях постиндустриального общества, в различных сферах общественной жизни, в том числе и в сфере физической культуры. За последние десятилетия отечественная наука значительно продвинулась в реализации проблем адаптивного обучения, внедрение новых психолого-педагогических технологий, работающих в развивающем режиме. В последнее время внимание ученых и педагогов-практиков все больше направлено на разработку и использование «метода проектов» в системе образования [1]. Сегодня, как в зарубежных, так и в отечественных школах, метод проектов активно и весьма успешно развивается и приобретает всё

большую популярность за счёт рационального сочетания теоретических знаний и их практического применения для решения конкретных проблем. Именно в проектном обучении учитель становится не главным источником знаний, а консультантом, помощником, спутником учащихся в их творческой преобразовательной деятельности. Подготовка к жизни и развитие самостоятельности должны осуществляться в процессе выполнения учащимися конкретных видов деятельности. Здесь происходит синтез, трансформация теоретических знаний в практические умения и навыки. Метод проектов позволяет организовать обращение к субъектному опыту школьников, а также акцентирует признание уникальности и самобытности каждого ученика [2].

Метод проектов - это система обучения, гибкая модель организации учебного процесса, ориентированная на творческую самореализацию личности учащегося, развития его интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей под контролем учителя, обладающих объективной или субъективной новизной, имеющих практическую значимость [1; 2].

Методика применения данного метода в процессе физического воспитания заключается в последовательной реализации его основных этапов: поисково-исследовательского, технологического и заключительного. Остановимся на характеристике основных процедурных моментов на каждом этапе.

Поисково-исследовательский этап:

- выбор темы проекта, ее обоснование, определение цели проекта или получение проектного задания от учителя;
- формирование рабочих групп и определение исходного положения: что уже есть и что необходимо иметь;
- сбор интересующей информации по проекту (исторической, экологической, стихи, рассказы, песни, сказки и т. д.);
- планирование (уточнение информации, составление плана работы с утверждением его учителем; распределение обязанностей; выдвижение ряда идей; выбор оптимальной идеи).

Технологический этап:

выполнение проекта (определение основной проблемы и выделение частных проблем, посильных для решения школьникам);

- поиск путей решения основной проблемы;
- сравнение вариантов, их положительных и отрицательных сторон и выбор наилучшего варианта;
- разработка конструкторской документации (рисунки, схемы, словесное описание, чертеж и др.);
- разработка технологии выполнения проекта, порядка действий;
- подбор материалов (ресурсов) для выполнения проекта;
- работа над отдельными деталями проекта;
- разработка программы реализации проекта.

Заключительный этап:

самоэкспертиза разработанного проекта;

подготовка материалов для защиты проекта, анализ положительных и отрицательных его сторон;

защита проекта;

рефлексия проекта [1-3].

В теории и методике физического воспитания методу проектов пока уделяется недостаточно внимания. Он является одним из новых направлений в совершенствовании физического воспитания школьников. Однако следует учесть, что

применение метода проектов на уроках физической культуры не раскрыто в полном объеме. Изучение сущностных характеристик данного метода обучения показало, что он может использоваться в процессе физического воспитания учащихся для формирования физкультурных знаний. При дальнейших исследованиях, на наш взгляд, будут получены и другие методические направления по использованию данного педагогического средства в процессе физического воспитания и спорта.

Таким образом, все вышеизложенное свидетельствует о необходимости дальнейшего исследования возможностей метода проектов в сфере физической культуры и спорта. Разработанные методические аспекты данного метода можно использовать при формировании физкультурных знаний у учащихся различных классов.

Литература

1. Безрукова, В.С. Педагогика. Проективная педагогика: учеб. пособие для инженерно-педагогических институтов и индустриально-педагогических техникумов / В.С. Безрукова. - Екатеринбург: Изд-во «Деловая книга», 1996. - 344 с.
2. Матяш, Н.В. Становление и развитие теории и практики проектного обучения в школе. /Н.В. Матяш // Тэхналагічная адукацыя. - № 3. - 2003. - С. 4-14.
3. Рышковски, Войцех. Принципы проектирования региональной и локальной систем организации физического воспитания школьников / В. Рышковски. - Варшава, Киев: Изд-во АФВ, Варшава, 2000. - 260 с.

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФЕССИОНАЛИЗМА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пьех Т.В., Евмененко В.Ф.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Педагогическая деятельность осуществляется в различных направлениях, а значит, в каждом из них может проявляться и профессионализм.

Мастерство педагога представляет такой уровень деятельности, при котором он успешно решает профессиональные задачи.

Педагог-мастер проявляет чувствительность в постижении эмоционального состояния своих детей, способен понимать и сопереживать состоянию ребёнка, умеет ставить себя в положение ребёнка, умеет оценивать детей их же глазами.

Успешность работы руководителей физического воспитания в значительной степени обуславливается его личностью и характером, взаимоотношениями с детьми, его мастерством, что не всегда зримо прослеживается в педагогической деятельности.

Руководителю физического воспитания в детском саду для успешной педагогической деятельности необходимы:

- во-первых, необходимо постоянно руководствоваться интересами дела;
- во-вторых, наблюдательность и обдуманность в отношениях и поведении;
- в-третьих, знание предмета, трудолюбие и ответственность;
- в-четвёртых, разумная требовательность, педагогический такт;
- в-пятых, наличие профессионально важных и личностных качеств (чуткость, доброжелательность, уравновешенность, объективность, компетентность).

Огромное значение в развитии профессионализма руководителя физического воспитания в детском саду имеет экспертиза. В настоящее время экспертиза деятельности в теории и методике хорошо отработана. Требуется широкое применение экспертных процедур при оценке качества педагогического труда руководителя физического воспитания в детском саду. Это позволяет устранить основные недостатки в работе педагога и тем самым повысить качество его труда.

Формирование профессионализма педагогической деятельности руководителя физического воспитания в детском саду является основным путём улучшения качества учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Савицкая О.В.

УО «МГУ им. А.А.Кулешова»

В учебной программе физического воспитания студентов вузов указывается на необходимость увеличения объема двигательной активности посредством совершенствования самостоятельной работы студентов.

Анализ научно методической литературы показывает, что понятие «самостоятельная работа», которое давно обрело прочный статус педагогической категории, имеет не одно смысловое значение. Для одних авторов самостоятельная работа выступает как форма и метод организации процесса обучения, для других - сущность самостоятельной работы состоит в специальных заданиях, предназначенных для самостоятельного выполнения, третьи рассматривают самостоятельную работу как деятельность учащихся, которая протекает в процессе обучения без непосредственного участия. Наиболее полным и точно отражающим сущность самостоятельной работы является определение, сформулированное в свое время Б.П. Есиповым: «Самостоятельная работа» включаемая в процесс обучения, это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий [1].

Следует отметить, что существенным признаком самостоятельной работы является участие в ней преподавателя. По мнению Ю.Г. Резниковой [2], управление самостоятельной работой включает деятельность преподавателя по планированию, организации, стимулированию и контролю учебных действий студентов.

В качестве средств управления самостоятельной работой автор рекомендует использовать:

- 1) учебно-методические пособия, рекомендации-памятки, технологические карты ит. п.;
- 2) планы-графики, сетевые планы, расписания самостоятельной работы;
- 3) долгосрочное ориентированное планирование самостоятельной работы, в которое включены разработки учебного материала, учебные задания, программы самостоятельной работы, комплексные планы деятельности студентов на период обучения;
- 4) контроль как средство управления;
- 5) система заданий по решению учебно-познавательных задач, анализу различных проблемных ситуаций [2].

Нами предлагаются следующие пути формирования самостоятельности студентов:

- 1) организация самостоятельной работы в системе учебных и внеучебных занятий с помощью методических рекомендаций;
- 2) применение комплекса заданий, постепенно увеличивающейся трудности, на практических занятиях;
- 3) выделение 10-15% времени учебных занятий для самостоятельной работы по совершенствованию технических приемов, развития физических качеств, овладения

умениями и навыками проведения части урока, выполнения комплексов упражнений, тренировки слабого студента сильным и др.

4) проведение внеучебных занятий в форме выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам (группа здоровья, клуб любителей бега, туристический клуб и т. д.); самостоятельных занятий физической культурой (по индивидуальному плану или заданию преподавателя), спортом и туризмом; массовых оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий;

5) изучение рекомендованной литературы; подготовка докладов для выступления на занятиях;

6) написание рефератов.

Однако самостоятельная работа редко используется в педагогической практике. Ее внедрение в систему физического воспитания студентов сдерживается отсутствием в учебной программе четких указаний по содержанию самостоятельной работы, формам их контроля, нехваткой соответствующих учебных пособий, которые могли бы стать необходимым методическим руководством для студентов при организации самостоятельного изучения вопросов физической культуры и спорта.

Литература

1. Есипов, Б.П. Самостоятельная работа учащихся на уроке / Б.П. Есипов. - М., 1961. - 63с.
2. Резникова, Ю.Г. Формирование у студентов младших курсов педагогического института готовности к самостоятельной работе: дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Ю.Г.Резникова.-Улан-Удэ, 1995. - 179 с.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ

НА ПРАВЛЕННОСТИ В САД-ШКОЛЕ

Савко Э.И., Бабич И.В.

БГУ; сад-школа № 4, г. Брест

Преемственность - это связь между различными этапами или ступенями как бытия, так и познания, сущность которого состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т. е. при ходе от одного состояния к другому, когда новое, сменяя старое, сохраняет его элементы. Биология развития объективно демонстрирует непрерывность и направленность морфо-функциональных изменений, происходящих в процессе онтогенеза, и тесную взаимообусловленность количественных и качественных соотношений при росте и развитии индивида. Двигательная активность как раз и составляет основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека и характеризует активность двигательного аппарата. Движение - это, прежде всего, количественные и качественные изменения состояния объектов, где преемственность всегда сопровождается переходом от одного уровня на другой более высокого качества. В настоящее время очень много говорится о преемственности. Правильное понимание процессов преемственности имеет особое значение в педагогической науке, и особенно в физическом воспитании подрастающего поколения. Преемственные критерии и уровни физического состояния и здоровья были разработаны в результате многолетних исследований и педагогических экспериментов [2]. Понятие критерий - есть мерило оценки, суждения [1, с. 307].

Цель исследования - применение преемственных критериев физической культуры и здоровья, выявление уровней физического состояния учащихся 1-5 классов.

Методика исследования. Использовались следующие критерии для оценки физического состояния и здоровья:

- 1) задержка дыхания на вдохе (с);
- 2) задержка дыхания на выдохе (с);

- 3) скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине (с);
- 4) наклон вперед, из положения стоя, ноги прямые;
- 5) висы на перекладине(с);
- 6) прыжки через скакалку (кол-во раз);
- 7) бег на месте (10 с), высоко поднимая бедро с хлопком под коленом;
- 8) ходьба на лыжах без учета времени;
- 9) кросс без учета времени;
- 10) закаливание организма естественными природными факторами.

Каждый критерий физического состояния и здоровья, оценивается 1,2, 3,4 ... и 10 баллами, преемственно усложняющимися, или преемственно увеличивающимися заданиями. Сумма 10 критериев составляет 7 уровней оценки физического состояния и здоровья учащихся и студенческой молодежи в возрасте от 6 до 25 лет включительно. Очень слабый уровень физического состояния и здоровья 6-ти летних детей оценивается 10 баллами, которые ребенок может набрать при выполнении 10 критериев. Слабый уровень развития ребенка соответствует 20 баллам, средний - 30, хороший - 40, значительный - 50, высокий - 60 и очень высокий - 70 баллам. Очень слабый уровень физического состояния и здоровья 7-ми летних детей оценивается 12 баллами, слабый уровень физического состояния и здоровья ребенка соответствует 22 баллам, средний - 32, хороший - 42, значительный - 52, высокий - 62 и очень высокий - 72 баллам и т. д.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 100 учащихся 6-10 лет дет-сад-школы № 4 г. Бреста. Из них: 50 девочек и 50 мальчиков, по 20 учащихся каждой возрастной группы.

Таблица 1 - Уровни физического состояния и здоровья учащихся 6-10 лет (сумма баллов 10 критериев[^])

Уровни	Цвет	Девочки (возраст, годы)				
		6	7	8	9	10
Очень слабый	Красный					
Слабый	Оранжевый					
Низкий	Желтый	5	7	6	4	6
Хороший	Зеленый	4	2	3	6	4
Значительный	Голубой	1	1	1		
Высокий	Синий					
Очень высокий	Фиолетовый					

Уровни	Цвет	Мальчики (возраст, годы)				
		6	7	8	9	10
Очень слабый	Красный					
Слабый	Оранжевый		2			
Низкий	Желтый	5	3	7	6	5
Хороший	Зеленый	4	3	2	3	4
Значительный	Голубой	1	2	1	1	1
Высокий	Синий					
Очень высокий	Фиолетовый					

Примечание: качественные уровни физического состояния и здоровья отражаются соответствующим цветом.

Результаты исследования характеризуют уровни физического состояния и здоровья учащихся. Следует отметить, что не выявлено девочек с очень слабым, слабым, высоким и очень высоким уровнями физического состояния и здоровья. 2 мальчика показали низкий уровень физического состояния и здоровья. Приблизительно 10% тех и других имели значительный уровень, около 30% - хороший и менее 60% учащихся показали низкий уровень физического состояния и здоровья.

Ход биологического становления организма, т. е. его рост и развитие, объективно подтверждает преемственность и происходящих в нем изменений. Преемственность отражает связь между определенными происходящими событиями и этапами, которые ведут к достижению того или иного состояния. Это обусловлено объективными закономерностями, в зависимости от которых физические упражнения (ФУ) обеспечивают свое целевое назначение - вызвать в организме адаптивные изменения, ведущие в последующем к повышению работоспособности и расширению функциональных резервов и его здоровья. Физические упражнения как специально организованные двигательные действия являются основными средствами физической воспитания, с помощью которых обеспечивается совершенствование телесной природы человека. В основе их воздействия на организм лежит «следовой» эффект, который от повторения к повторению упражнения наслаивается, закрепляется и в конечном итоге приводит к расширению адаптационных резервов организма учащихся.

Литература

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - Москва, 2005. - 940 с.
2. Савко, Э.И. Преемственность уровней физической культуры, здоровья и их уровней / Э.И. Савко // Итоговое пленарное заседание: Материалы IX Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / сост. М.Е. Кобринский, Т.Д. Полякова; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]. - Минск, 2006. - С. 173-183.

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Сергейчик Н.А., Працко Ю.Ф.
УО «БТЭУПК»

В последнее время все чаще говорится об интеграции и модернизации физического воспитания, направленного на повышение уровня физкультурной образованности студентов, на формирование мотивации к здоровому образу жизни, ориентацию студентов на самосовершенствование и внедрении обучающих технологий инновационной направленности.

Современный процесс физического воспитания студентов специального учебного отделения имеет много особенностей и строится с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и носит рекомендательный характер по индивидуальному подходу при работе с данным контингентом. На занятиях не рекомендуется использовать упражнения анаэробного характера, упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, с большим статическим напряжением, силовые (например, различные ускорения, поднятие тяжестей и т. д.) и с максимальной амплитудой движений. Противопоказаны резкие движения, движения сложные в координационном отношении. Необходимо исключать средства, способные вызвать перенапряжения организма. Но до настоящего времени нет единого мнения относительно содержания, организации и технологии учебного процесса по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

На основе анализа научно-методической литературы, нормативной документации и педагогического опыта работы со студентами специального учебного отделения нами была разработана физкультурно-оздоровительная технология, использована блочно-модульная система построения учебного процесса.

Данная система является одной из прогрессивных технологий, используемых в системе высшего образования, и включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов. Основной чертой блочно-модульного обучения является системность

содержания и чередования познавательных и учебно-практических частей (модулей), ; а также системность контроля.

Модуль может быть спроектирован как для конкретного учебного занятия, так и для блока занятий в рамках учебной дисциплины. Более целесообразна разработка блока модулей по учебной дисциплине, так как в его рамках возможно наиболее эффективное осуществление мониторинга образовательного процесса по физической культуре студентов, включая коррекцию и систему контроля результатов обучения. Модуль состоит из компонентов, которые являются структурными элементами, определяющими содержание физкультурно-оздоровительной технологии.

В соответствии с разработанной нами физкультурно-оздоровительной технологией учебный процесс включает в себя три модуля: образовательный, оздоровительный, практический и систему контроля - «рейтинг-контроль». Каждый из представленных модулей разбивается на структурные компоненты, имеет свои цели, задачи и пути реализации, а также конкретный результат обучения.

Образовательный модуль. Цель и задачи: Студенты в данном модуле должны получать теоретические и практические знания на уровне современных научных достижений по предмету физическая культура, направленных на повышение уровня физической образованности студентов. Расширять и совершенствовать знания в сфере физической культуры, использовать полученные знания и умения в предстоящей профессиональной деятельности и жизни. Образовательный модуль содержит учебный общетеоретический материал и различные виды самостоятельной работы студентов.

Оздоровительный модуль. Цель и задачи: Студенты наглядно с использованием современных технологий, должны получить представление об уровне их физического здоровья и развития организма, уровня физической подготовки, а также изменению этих показателей под влиянием реализации программ двигательной активности. Должны получать навыки о ведении здорового образа жизни, самостоятельных занятий двигательной активностью и использовании природных факторов для оздоровления организма.

Практический модуль. Цель и задачи: Содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физической подготовки. Основная цель данного модуля - овладение необходимым объемом двигательных умений и навыков в целях повышения уровня физической подготовленности, повышения функционального состояния, и развития физических качеств и подготовке к сдаче контрольных тестов. В данном модуле должна осуществляться реализация оздоровительно - развивающих программ двигательной активности, построенных с учетом характера заболеваний и функциональных возможностей организма студентов.

Рейтинг-контроль. Цель и задачи: Оценить уровень усвоения пройденного и изученного материала. Рейтинг - это суммарный результат прохождения каждого модуля, не только разовая оценка, а накопительная (суммарная), как за семестр и учебный год, так и за весь период обучения.

Отличительные признаки рейтинговой системы обучения: наличие индивидуальных числовых показателей для оценки овладения студентами умений и навыков по физкультуре; дробление процесса обучения на этапы по виду учебной деятельности с четким фиксированием результате! по отдельным студентам, группам, темам, разделам, видам спорта; зависимость текущей и итоговой оценки студентов от качества прохождения всех этапов обучения; использование индивидуального рейтинга как средство мотивации учебной деятельности отдельных студентов и групп в целом.

Планирование и организация занятий осуществляется по этапам, каждый из которых по своему содержанию должен подготавливать организм студентов

к прохождению следующего этапа, используя принципы систематичности, доступности и индивидуализации, со строгим дозированием нагрузки и постепенным ее повышением.

Данный принцип построения учебного процесса в специальном учебном отделении позволяет подбирать необходимый объем оздоровительно-развивающих технологий в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, позволяет по каждому модулю давать студентам индивидуальные задания различной степени сложности и контролировать результаты выполнения, своевременно вносить коррективы и варьировать учебную деятельность. Рейтинговая система контроля позволяет получать достоверную информацию за прошедший семестр и дает возможность студенту с ослабленным здоровьем улучшать функциональное состояние организма и повышать уровень физической подготовленности. Преподавателям оперативно варьировать учебной нагрузкой по семестрам, максимально активизируя студентов к занятиям физической культурой.

Литература

1. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры: метод, рекомендации / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. - Минск, 2001. - С. 3-77.

2. Смышков, К.М. Рейтинговая система управления обучением студентов / К.М. Смышков // Теория и практика физической культуры и спорта. - Москва. - 2007. - № 6. - С. 4-6.

3. Тимошина, И.Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры и спорта. - Москва. - 2007. - № 4. - С. 65-67.

4. Холодцев, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодцев, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - С. 266-279.

РЭЙТЫНГАВАЯ СІСТЭМА ЯКАСНАЙ АЦЭНКІДЗЕЙНАСЦІ СТУДЭНТАУ ФАКУЛЬТЭТА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ

Старчанка У.М.
УА "ГДУ імя Ф. Скарыны"

31 студзеня 2008 года на факультэце фізічнай культуры УА ГДУ імя Ф. Скарыны уведзена рэйтынгавая сютэма якаснай ацэню. дзейнасці студэнтау.

Рэйтынгавая сютэма прызначана для абагульненай якаснай ацэню дзейнасці студэнтау і разлічваецца з улікам іх вучэбных, навуковых, сацыяльных і спартыўных дасягненняў. Рэйтынгавая сютэма прызначана стымуляваць вучэбную і сацыяльную актыўнасць студэнтау, што можа спрыяе павышэнню якасці падрыхтоўкі спецыялістаў з вышэйшай фізкультурнай адукацыяй.

Прадметам! кантролю (намінацыям!) у рэйтынгавай сютэме вызначаны:

- уключанасць у вучэбную дзейнасць (наведванне вучэбных заняткаў);
- паспяховасць вучэбнай дзейнасці;
- навукова-даследчая работа;
- сацыяльная актыўнасць;
- спартыўныя дасягненні

Пры вызначэнні рэйтынгавай пазіцыі студэнтау выкарыстоўваецца адмысловая методдыка.

Пры ацэньванні кожнага з прадметаў кантролю студэнтам з выкарыстаннем прышэдзеных шэраў крытэрыяў налічваецца пэўная колькасць балаў, пасля чаго студэнты ранжыруюцца ў адпаведнасць з колькасцю набраных балаў і атрымліваюць адпаведныя рангі ў кожнай з пяці намінацый. Абагульнены ранг студэнта вызначаецца як медыяна яго рангаў у названых намінацыях. У адпаведнасць са значэннем медыяны студэнты зноў ранжыруюцца і атрымліваюць абагульнены (вышковы) ранг у групе (на курсе).

У плане аргашзацън рэйтъшгавая сютэма дзешпчае наступным чынам.

Па выніках кожнай сесіі куратары вучэбных груп запаўняюць групавыя пратаколы (таблца 1). Пры запаўненні групавога пратаколу куратар мусць прытрымлівацца наступных крытэрыяў:

— Пры вымярэнні **наведвання вучэбных заняткаў** крытэрыем з'яўляецца колькасць прапушчаных гадзін заняткаў за семестр.

— Прыклад: студэнт прапусціў за семестр 32 гадзіны заняткаў. У графу наведвання прастаўляецца лік 32.

— Пры вымярэнні **паспяховасці** бал студэнта вызначаецца як медыяна атрыманых на апошняй сесіі адзнак. (Медыяна - гэта цэнтральны элемент упарадкаванай выбару).

Прыклад 1: студэнт атрымаў падчас сесіі адзнак: 5, 7, 8, 6, 5. Упарадкуем выбарку: 5, 5, 6, 7, 8. Медыяна = 6.

Прыклад 2: студэнт атрымаў падчас сесіі адзнак: 5, 6, 8, 5. Упарадкуем выбарку: 5, **5, 6, 8**. Медыяна = **5,5**. $[(5+6):2 = 5,5]$.

— Пры вымярэнні дасягненняў у навукова-даследчай рабоце балы налічваюцца за удзел у рабоце навуковых гурткоў (1 бал), выступы на навуковых канферэнцыях (2 балы), публікацыі (3 балы).

— Прыклад: студэнт у справядачным семестры наведваў навуковы гурток (1 бал) і апублікаваў навуковую працу (3 балы), што дало яму ў залк 4 балы.

— Пры вымярэнні сацыяльнай актыўнасці балы налічваюцца за удзел у рабоце грамадзкіх аргашзацый (1 бал), выкананне грамадзкіх абавязкаў (2 балы), публікацыі ў СМІ (у тым ліку газеце "Гомельскі ўшвератэт" (3 балы), выступленне на канцэртах і конкурсах самадзейнасці (2 балы), суботніках, рэйдах і іншых мерапрыемствах (2 балы).

Прыклад: студэнт у справядачным семестры выконваў абавязкі старасты групы (2 балы), выступіў на конкурсе "А ну-ка, першакурснік" (2 балы), што дало яму ў залк 4 балы.

— Пры вымярэнні спартыўных дасягненняў балы налічваюцца за выступленне на спаборніцтвах з удзелам паказанага на працягу семестра спартыўнага разраду:

МСМК - 10 балаў; МС - 8 балаў; КМС - 6 балаў; 1 р-д - 5 балаў; 2 р-д - 4 балы; 3 р-д - 3 балы; юн. р-д - 2 балы; без разраду - 1 бал; не выступаў - 0 балаў.

Прыклад: студэнт у справядачным семестры прыняў удзел у двух спаборніцтвах, на адным з яных паказаў вышк адпаведны 2-му спартыўнаму разраду, што прынесла яму 4 балы.

Групавы пратакол рэйтынгавай сістэмы запаўняецца куратарамі груп і перадаецца для камп'ютарнай апрацоўкі. Камп'ютарная апрацоўка групавых пратаколаў ажыццяўляецца з дапамогай камп'ютарнай праграмы «Рэйтынгавая сістэма» (зробленай у праграмным асяродку Excel) (таблца 2) пад юраўніцтвам дацэнта У.М. Старчанкі.

Рэйтынг студэнтаў вызначаецца ў межах кожнага курсу (але не групы) з тым, каб пазбегнуць канкурэнцыі паміж куратарамі і зменшыць верагоднасць прабісаў. У перспектыве плануецца адсочваць дынаміку рэйтынгу студэнтаў на працягу усяго працэса навучання на факультэце.

Вышковыя рэйтынгавыя табліцы (асобна па кожнаму курсу) вывешваюцца на спецыяльным стэндзе дэканата факультэта. З удзелам занятага студэнтамі рэйтынгу дэканат прымае рашэнне аб іх ЗахВ04ВаННі.

Таблица 1 - Фрагмент группового протокола

Группы протокол рейтинговой системы.						
Факультет физической культуры Группа _____ Семестр _____ 200_ - 200_ н.г.						
№ пп	Прозвуча	Наведвание занятия	Паспяховасць	НДРС	Сад. актыунасць	Спарт. дасягненш
		Бал	Бал	Бал	Бал	Бал
1						
2						
3						
4						
Куратар групы						

Таблица 2 - Фрагмент электронной таблицы Excel для выпечения ранга студента

Ршгынг с\ллогай? фак\лы ча фшчай к\ шлуры. К>jv 1 Груны 1 3. 1007-200X111 lсеuссip.													
b	Гр<чшшча	Ншелван-		Паспяхп-васиь		ПДРС		Сац. ЖКibV-цлцл		Спарт. чдсггненшп		N	Апллы ранг
		Ha 1	Pa1n	heп	Paнг	Бал!	Ршп	Бeи	Paн i	Бeи	Paш		
	\\ ;пейчык	3	24	8	13	0		2	15	0	16		21
	Чнсшчава	"52	62	7	34	0	7	2		0	16	io	30
M	Вли>рава	17	47	7	34	0	>7	0	47	0	16		m1
	"*	">•	> ^e	***	>***	***	***	***		...			***
	Юрчанка	14	^44	8	и	0	7	1	34-	0	-16	16	30

Агпсаная вышэй рэйтывгавая сютэма з'яуляецца метралапчна карэктнай і паспяхова анрабавана на 1-м курсе факультэта фізічнай культуры УА ГДУ імя Ф. Скарыны.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сучков А.К.
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Деятельностный подход предполагает рассматривать студента как творчески активную личность, являющуюся деятельным участником педагогического процесса. В связи с этим следует организовывать педагогический процесс с установкой на активизацию самосовершенствования студента, мотивировать его к занятиям физической культурой. Изучая в комплексе данную проблему, автор указывает на один из вариантов её решения - более полную гуманизацию учебного процесса посредством углубленного изучения выбираемых студентами отдельных видов спорта. Спортивно-ориентированная программа для студентов специализированных групп позволяет получать значительные результаты в условиях учебно-тренировочного процесса, соревнований и формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

На примере специализации по спортивной борьбе рассмотрим занятия в спортивных отделениях как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой. Современная спортивная борьба выступает в сложной системе физической культуры не только как вид спорта, но главным образом как социальный институт, формирующий личность молодого человека. В физической подготовке важны осознанные самостоятельные шаги управления собой, связанные с самоконтролем, индивидуальными наблюдениями, фиксированием отдельных психофизических параметров. В то же время обучение борьбе, как технически сложному виду спорта,

связано со строгой дисциплинированностью обучаемых. Это согласуется с мнением ряда авторов, отмечающих, что грамотное сочетание самостоятельности, инициативы и дисциплины развивает выдержку, самообладание, способность к самооценке, организованность [1-3]. Занятия в специализированных (спортивных) отделениях борьбы заставляют студента сконцентрироваться на изучении данного конкретного вида спорта. В связи с этим наряду с воспитанием физических качеств осуществляется концентрация внимания, тренировка памяти, вырабатывается психофизическая устойчивость. Вместе с тем обучение борьбе невозможно без общей физической подготовки, элементов гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и других видов спорта. В результате такого обучения мы получаем всесторонне и гармонически развитую личность.

С целью указания причин, влияющих на выбор специализации «спортивная борьба», приведём данные анкетного опроса студентов нефизкультурных вузов г.Москвы (n = 2364) [4]. Подавляющее большинство участников опроса (71,7%) согласилось с мнением, что единоборства наиболее гармонично (по сравнению с другими видами спорта) влияют на развитие физических качеств человека. Выразили желание научиться самозащите - 86,96% респондентов. «Данному виду спорта свойствен игровой характер спортивной деятельности и существует возможность использовать в тренировочных занятиях спортивные и подвижные игры» - 84,44%. «Считаю, что данный вид спортивной деятельности требует максимального использования интеллектуальных и физических способностей, в связи с чем опыт, приобретенный на занятиях, в дальнейшем может быть использован в других жизненных ситуациях» - 56,52%.

Опираясь на знания и умения, приобретённые на занятиях в специализированных группах, студенты получают возможность проведения качественных самостоятельных занятий и, как следствие, при распределении внеучебного времени предпочтение отдаётся физической культуре и спорту. В ходе проведённого в 2004-2007 гг. исследования автором получены данные о количестве студентов УО БГСХА и УО ВГАВМ, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом во внеучебное время. Обработка данных показала, что 29,7% студентов специализированных отделений не реже 2 раз в неделю посещают спортивные сооружения с целью совершенствования в каком-либо виде спорта и укрепления здоровья. Количество же студентов из основных отделений, подобным образом проводящих свободное время, гораздо ниже - 13,2% от их общего числа. В специальных медицинских группах данный показатель составляет всего 6,1%.

Для изучения влияния занятий спортивной борьбой во время обучения в вузе на последующую профессиональную деятельность автором посредством бесед и анкетирования были опрошены выпускники разных лет, занимавшиеся различными видами борьбы в спортивных секциях (n = 74 человека). Все они имели различные спортивные разряды. Анализ ответов респондентов дал следующие результаты. Как оказалось, 69,3% опрошенных занимаются физкультурой и спортом, причём 32,5% - не реже одного раза в неделю. Мотивацией к занятиям являются укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности. Борьбой для достижения спортивных результатов занимается при имеющейся возможности незначительная часть выпускников в начале трудовой деятельности. Своё физическое состояние оценили как удовлетворительное 19,2%, хорошее - 65,5% и отличное - 15,3% респондентов. Почти все они отмечают положительное влияние занятий борьбой на своё здоровье и работоспособность (в среднем - 93%). Более значимый этот показатель у тех, кто имеет стаж работы более 10 лет (96,2%). Автор связывает это с кумулятивным эффектом занятий спортом (спортивной борьбой). Из личных бесед с анкетлируемыми выявлено, что негативные последствия от полученных в соревновательной деятельности травм

связано со строгой дисциплинированностью обучаемых. Это согласуется с мнением ряда авторов, отмечающих, что грамотное сочетание самостоятельности, инициативы и дисциплины развивает выдержку, самообладание, способность к самооценке, организованность [1-3]. Занятия в специализированных (спортивных) отделениях борьбы заставляют студента сконцентрироваться на изучении данного конкретного вида спорта. В связи с этим наряду с воспитанием физических качеств осуществляется концентрация внимания, тренировка памяти, вырабатывается психофизическая устойчивость. Вместе с тем обучение борьбе невозможно без общей физической подготовки, элементов гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и других видов спорта. В результате такого обучения мы получаем всесторонне и гармонически развитую личность.

С целью указания причин, влияющих на выбор специализации «спортивная борьба», приведём данные анкетного опроса студентов нефизкультурных вузов г.Москвы (n = 2364) [4]. Подавляющее большинство участников опроса (71,7%) согласилось с мнением, что единоборства наиболее гармонично (по сравнению с другими видами спорта) влияют на развитие физических качеств человека. Выразили желание научиться самозащите - 86,96% респондентов. «Данному виду спорта свойствен игровой характер спортивной деятельности и существует возможность использовать в тренировочных занятиях спортивные и подвижные игры» - 84,44%. «Считаю, что данный вид спортивной деятельности требует максимального использования интеллектуальных и физических способностей, в связи с чем опыт, приобретенный на занятиях, в дальнейшем может быть использован в других жизненных ситуациях» - 56,52%.

Опираясь на знания и умения, приобретённые на занятиях в специализированных группах, студенты получают возможность проведения качественных самостоятельных занятий и, как следствие, при распределении внеучебного времени предпочтение отдаётся физической культуре и спорту. В ходе проведённого в 2004-2007 гг. исследования автором получены данные о количестве студентов УО БГСХА и УО ВГАВМ, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом во внеучебное время. Обработка данных показала, что 29,7% студентов специализированных отделений не реже 2 раз в неделю посещают спортивные сооружения с целью совершенствования в каком-либо виде спорта и укрепления здоровья. Количество же студентов из основных отделений, подобным образом проводящих свободное время, гораздо ниже - 13,2% от их общего числа. В специальных медицинских группах данный показатель составляет всего 6,1%.

Для изучения влияния занятий спортивной борьбой во время обучения в вузе на последующую профессиональную деятельность автором посредством бесед и анкетирования были опрошены выпускники разных лет, занимавшиеся различными видами борьбы в спортивных секциях (n = 74 человека). Все они имели различные спортивные разряды. Анализ ответов респондентов дал следующие результаты. Как оказалось, 69,3% опрошенных занимаются физкультурой и спортом, причём 32,5% - не реже одного раза в неделю. Мотивацией к занятиям являются укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности. Борьбой для достижения спортивных результатов занимается при имеющейся возможности незначительная часть выпускников в начале трудовой деятельности. Своё физическое состояние оценили как удовлетворительное 19,2%, хорошее - 65,5% и отличное - 15,3% респондентов. Почти все они отмечают положительное влияние занятий борьбой на своё здоровье и работоспособность (в среднем - 93%). Более значимый этот показатель у тех, кто имеет стаж работы более 10 лет (96,2%). Автор связывает это с кумулятивным эффектом занятий спортом (спортивной борьбой). Из личных бесед с анкетлируемыми выявлено, что негативные последствия от полученных в соревновательной деятельности травм

спортсменами более высоких разрядов (первый и выше) успешно преодолеваются в дальнейшем, посредством занятий борьбой (другими видами спорта) с меньшей, по сравнению с тренировочной, интенсивностью.

В заключение отметим, что методика преподавания в вузе должна строиться не на шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на гуманистической ориентации на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого учащегося, его интересы. В этих условиях, учитывая популярность единоборств в молодёжной среде, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Литература

1. Игуменов, В.М. Изучение профессиональной работоспособности студентов ИФК, специализирующихся в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, В.Л. Дементьев, П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1 - С. 46-47.
2. Греко-римская борьба / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 800 с.
3. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4 - С. 63.
4. Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупеник // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 6 - С. 41-43.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сыманович П.Г., Вельский И.В., Фомочкина Г.И.

УО «БИТУ»

Проблема здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства, т. к. здоровье молодежи во многом определяет будущее процветание нации [1].

Учебный процесс в вузе проходит на фоне все возрастающей гиподинамии, а также связан с большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию и физической работоспособности студентов. Физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке.

Экспериментальные данные позволяют нам констатировать, что только научно обоснованные средства и методы физической культуры способны содействовать в значительной мере оздоровлению студентов.

Многолетний опыт работы в вузе дает основание утверждать, что физическая культура с ее духовно-нравственными ценностями является основой в системе непрерывного образования и самосовершенствования личности.

Одним из главных критериев оценки процесса физического воспитания в ВУЗе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема информативных тестов, характеризующих физические качества человека, например, карты «Проверь себя» [2].

С целью изучения и апробации инновационных технологий в процессе практических занятий физической культурой и овладения студентами средствами и методами физической культуры нами в Белорусском национальном техническом университете внедрена методика оценки индивидуального уровня физической кондиции (ИУФК) и общего уровня физической кондиции (ОУФК), предложенная профессором Ю.Н. Вавиловым [2], модифицированная нами в десятибалльную шкалу. Задачи этой методики следующие:

- личная заинтересованность каждого человека в проверке своих физических кондиций и совершенствовании своей физической подготовленности;
- приобщение к основам здорового образа жизни;
- удовлетворение естественной потребности каждого человека в физической активности;
- получение комплексной оценки физических кондиций человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам тестируемый могут корректировать физическую подготовку;
- принятие самостоятельных решений по организации спортивных, оздоровительных и рекреативных занятий.

На основе карты «Проверь себя» мы создали «Карту здоровья» студентов БИТУ. Карта включает шесть следующих тестовых испытаний: сгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, поднятие туловища, вис на перекладине на согнутых руках, наклоны туловища вперед, бег 1000 м. Тестирование проводилось по общепринятой методике со студентами I и II курса на 14 факультетах.

Результаты нашего исследования позволяют сделать следующие выводы:

- предложенные тесты достаточно информативны и доступны;
- позволяют определять как ИУФК, так и ОУФК по таблицам возрастных оценочных нормативов для мужчин и женщин;
- данные тестов без дополнительных расчетов представляются в графической форме, что позволяет наглядно увидеть сильные и слабые стороны физических кондиций;
- разработана методика определения двигательного (биологического) возраста, что создаёт у студентов положительную мотивацию как к учебным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов с данными их сверстников из стран СНГ и создания собственного компьютерного банка данных физической подготовленности студентов.

В заключение хотелось бы отметить, что сегодня необходимо на уровне массового сознания изменить отношение педагогического сообщества к «физической культуре» как к «второстепенной» дисциплине и построение здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса, основанного на междисциплинарных связях. Для этого требуется объединить усилия органов власти и управления, ученых, работников медицины, педагогов, психологов, тренеров, преподавателей физической культуры по приобщению наших граждан, и в первую очередь детей и учащейся молодежи, к здоровьесберегающему физкультурно-спортивному образу жизни.

Литература

1. Приоритетные формы физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью / П.Г. Сыманович [и др.] // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи: матер. межд. науч.-практ. конф. - Мн., 2005. - С. 6-9.
2. Вавилов, Ю.В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. - С. 58-62.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Черенко В.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Методология построения и реализация индивидуально-дифференцированного содержания физического воспитания, спортивной, рекреационной деятельности в вузе предполагает оптимальность тренировочных нагрузок различной направленности. Возрастная динамика развития психофизических качеств, совершенствование

сенсорных и вегетативных функций организма во многом определяют преемственность целей и задач, содержание, подбор средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. К ним целесообразно отнести вопросы оптимального соотношения направленности и величины физической нагрузки и создание условий для адекватного преподавания тренирующих воздействий силового, скоростного, координационного и др. характера, а также сочетания их с отдыхом как в рамках одного, так и системы занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов. Однако подобные формы повышения и порядок варьирования физических нагрузок возможен только при условии, когда обеспечивается целенаправленность тренировочных воздействий.

В специальной литературе большое внимание уделяется проблеме развития двигательных качеств студентов в период обучения в ВУЗе. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки в системе физического воспитания учащихся остаются недостаточно изученными и экспериментально обоснованными. Цель нашего исследования заключалась в разработке методики физической подготовки студентов старшекурсников на основе сопряженно-последовательного развития двигательных качеств. Исследование динамики физической подготовленности студентов, находящихся под постоянным наблюдением в период обучения на 1-4 курсах, позволило установить, что несмотря на некоторое улучшение результатов в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и быстроты на втором курсе в дальнейшем наблюдается снижение уровня развития этих физических качеств.

На освоение технико-тактических навыков по видам спорта и тренировочный процесс, направленный на развитие двигательных качеств программой по физической культуре отводится 140 часов в год на каждом курсе обучения. Физическая подготовка осуществляется путем применения средств легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, лыжных гонок при комплексном развитии двигательных качеств. Вместе с тем хорошо известно, что при регулярном повторении одних и тех же воздействий процесс активного приспособления к ним прекращается, происходит «привыкание». После этого тренировочные нагрузки перестают быть активными раздражителями, предъявляющими к организму новые требования. Организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, их тренирующее значение исчезает.

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов разработан и опробован принцип суперпозиции в организации нагрузок различной преимущественной направленности. Идея этого принципа заключается в таком распределении нагрузок в годичном цикле, которое предусматривает последовательное наложение более интенсивных тренирующих воздействий на адаптационные следы предшествующей работы.

В практической реализации принцип суперпозиции нагрузок имеет некоторые особенности:

1. При изменении преимущественной направленности нагрузок рекомендуется следующая последовательность в изменении тренирующего воздействия: развитие общей выносливости; развитие силы и локальной мышечной выносливости; повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

2. Принцип предусматривает постепенную замену одних нагрузок другими, на длительных этапах подготовки. При этом предыдущие нагрузки обеспечивают функционально-морфологическую основу для эффективного воздействия на организм последующих нагрузок.

Принципиальная новизна этого подхода заключается в создании массивного тренирующего воздействия на организм студентов с помощью целенаправленных

нагрузок. Основой для этого служит представление о закономерностях долговременной адаптации организма к мышечной работе, которая формирует относительно устойчивую приспособленную морфофункциональную систему организма, результатом и внешним выражением которой выступает повышение уровня его специфической работоспособности. Одним из важнейших принципов реализации образовательных технологий в физкультурно-педагогическом процессе является использование основ теории и методики спортивной тренировки. А такой фактор, как организация тренирующих воздействий, может найти успешное применение не только в спорте, но и в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высших технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4. - С. 21-22.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М., 1985. - С. 176.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Черенко В.А., Будковский В.Н., Таргоня А.Г.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В кругу исследований, посвященных многообразным проблемам теории и практики физического воспитания студентов, всегда важное место занимали научные разработки в области определения эффективных форм организации занятий, средств, методов и путей их совершенствования, что призвано обеспечить оптимизацию двигательного режима и высокий уровень физической подготовленности студентов. В ряде исследований показано, что эффект физического воспитания реализуется через совершенствование механизмов адаптации организма к нагрузкам, обусловленным характером, объемом и интенсивностью физических упражнений. Наблюдения за организацией учебно-тренировочного процесса студентов педагогического ВУЗа показали, что для многолетней практики обучения характерно типовое распределение материала по физическому воспитанию, построенного по принципу применения упражнений из различных видов спорта в зависимости от сезона и материально-технической оснащенности кафедры. Как правило, в одном учебном занятии применяются разнонаправленные воздействия и в качестве основных используются равномерный и повторный методы тренировки. Основной объем нагрузок направлен на воспитание выносливости, которая, по мнению ряда авторов, является приоритетным качеством для учащейся молодежи.

Исследования уровня развития двигательных способностей на протяжении всего обучения убедительно показали, что лишь за первый и второй годы обучения отмечены достоверные изменения двигательных способностей, причем особенно отчетливо эта тенденция проявилась для студентов, имеющих низкий исходный уровень развития двигательных качеств. При групповой количественной оценке развития двигательных способностей нами не обнаружено лимитирующих качеств, в то время как при рассмотрении индивидуальной структуры подготовленности такие факторы составляли по определенным способностям 50-60%. К числу основного отстающего звена относились скоростно-силовые способности, в то время как уровень выносливости у 80% оценивается как средний, выше среднего и высокий. Полученные данные доказали необходимость учета индивидуальной моторики каждого студента, как необходимого элемента индивидуализации и дифференциации нагрузок.

Подводя итоги предварительного исследования можно сделать ряд выводов:

— разнонаправленные и разносторонние физические нагрузки достаточно эффективны на начальных этапах обучения. В дальнейшем, когда уровень развития

двигательных качеств студентов достигает некоторого критического уровня, данная организация учебно-тренировочного процесса перестает быть эффективной и носит поддерживающий характер;

— усредненные (групповые) показатели физической подготовленности студентов нивелируют индивидуальные особенности занимающихся и не позволяют объективно оценить степень развития тех или иных сторон моторики, что в свою очередь приводит к невозможности эффективно управлять физическим состоянием студентов.

Все вышеперечисленные факты, а также данные ранее проведенных исследований позволили предположить необходимость применения принципов спортивной тренировки при воспитании двигательных способностей студентов, в частности, принципа использования однонаправленных физических нагрузок как эффективного способа акцентированного воздействия на двигательный потенциал занимающихся.

В последнее время рядом исследователей проблемы оптимизации физического воспитания человека обосновывается точка зрения, согласно которой одним из рациональных путей формирования его физического потенциала является применение повышенных режимов двигательной активности, основанных на реализации спортивных технологий. По мнению В.К. Бальсевича, переход от концепции обучения к концепции тренировки в сочетании с обучением, структурному объединению всех форм физического воспитания на основе принятия единой программно-практической концепции позволит достигать социально важных целей физического воспитания.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высших технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4.
2. Ермаков, В.Д. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. ... дис. доктора пед. наук / В.Д. Ермаков. - М., 1996. - 504 с.
3. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - М., 1996. - № 7.
4. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подход к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. - Минск, 1997. - 112 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Шаров А.В., Сидорук Е.С.
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Актуальность. К 80-м годам прошлого века основой планирования тренировочного процесса в видах спорта «с преимущественным проявлением выносливости» считалось определение объема и интенсивности нагрузки. Наиболее проблематично было определение интенсивности тренировочного воздействия. Поиски оптимального варианта планирования с учетом интенсивности не прекращались и являются актуальными и в наше время. Педагогические критерии, которые сложились к началу 50-х годов как передвижение в «три четверти», «одну вторую», «одну четвертую силы», основывались на тестировании или имеющихся результатах на соответствующих дистанциях. Позднее такая трактовка констатировала процентное соотношение от максимальной скорости передвижения или рекордной скорости передвижения на соответствующих дистанциях. Любой из способов планирования часто вынуждал спортсменов превышать оптимальный уровень работы. Все это потребовало обращаться к биохимическим и физиологическим критериям напряжения

работы. Таким образом, способы количественной оценки интенсивности идентифицировались в соответствии с критериями (скорости передвижения или процентного отношения от максимальных значений) и физиологической напряженности работы (по частоте сердечных сокращений - ЧСС или концентрации лактата крови) или учитывали оба критерия [1].

За многие десятилетия прошлого века проблеме циклической нагрузки были посвящены тысячи научно-исследовательских работ, выполненных учеными многих государств. Нельзя утверждать, что на данный момент имеется полностью разработанная, а самое главное, научно обоснованная теория циклической нагрузки, хотя некоторые работы претендуют на данную всеобщность [2]. Можно по-прежнему констатировать, что применяемые в спорте величины параметров и объемов тренировочной циклической нагрузки носят во многом эмпирический характер [1].

С тех пор как в практике видов на выносливость появилась известная трактовка показателей интенсивности работы [3] в зависимости от максимальной частоты сердечных сокращений - ЧСС м (в трактовке известного финского физиолога Карвонена), появились сначала 3 класса работ (90% и выше анаэробные, 80-70% аэробные развивающие и ниже 70% - аэробные), расширенные позднее до 5-6 компонентных моделей. Такой подход позволяет по разному оценить классы работ, а тем более возникает определенная неточность планируемой интенсивности воздействия.

Цель работы. Уточнить на основе имеющихся литературных данных и собственных исследований практически обоснованную модель классификации тренировочных нагрузок на основе расчетных и практических критериев

Результаты исследования. К 70-м годам прошлого века классификации тренировочных нагрузок определились двумя главными составляющими по преимущественному обеспечению: анаэробному и аэробному. В практике бегунов на выносливость применяется многокомпонентная модель тренировочных нагрузок, последовательно усложнявшаяся от 4-х до 6 классов нагрузок (для видов на выносливость трансформированных в 5-6-компонентные зоны воздействий). Для практики спорта это определялось показателями ЧСС - 120-140 уд/мин (аэробная), 140-170 уд/мин (смешанная), 170-180 уд/мин (режима МПК), 190 и выше - анаэробная [1].

В настоящее время принято определять зоны интенсивности нагрузки исходя из показателя максимальной частоты сердечных сокращений [3]. Стандартно зоны интенсивности нагрузки определяются: а) определение ЧССм по формуле $1 (220 - 40 = 180)$, б) вычисление ЧСС покоя - лежа через 20 минут (60), в) вычисление резерва ЧСС = $ЧССм - ЧССп (ЧССр = 180 - 60 = 120)$, г) определение % ЧСС в зоне резерва (для 70% $(120 \times 70) / 100 = 84$), д) к полученному прибавить ЧСС п $(70\% ЧССм = 84 + 60 = 124 \text{ уд/мин})$.

Такие способы определения нагрузок дают довольно большие ошибки: до 20 уд/мин на одну зону, что часто эквивалентно работам с большей интенсивностью с последующими негативными моментами. Для эффективной программы тренировки предлагается использовать мониторы сердечного ритма.

Дело в том, что, если использовать сердечные мониторы ЧСС, это дает небольшой эффект, если не знать точно, что представляет выверенная тренировочная интенсивность. Нами, А.В. Шаровым с соавторами [4], исследовалась эффективность применения мониторов сердечного ритма в целях контроля различных программ бега. Было отмечено, что простейший мониторинг дает малый эффект, если не применять дополнительных производных - например, показателей вариационной пульсометрии. Даже небольшие завышения интенсивности бега давали отрицательные эффекты на симпатические или парасимпатические составляющие метаболизма.

На основании собственных данных и рекомендаций других авторов предлагается следующая классификация специфических нагрузок в беге, представленная в таблице 1.

Таблица 1 - Рекомендуемые зоны интенсивности в расчетных критериях % от ЧСС_м

Зона	%ЧСС _м	ЧСС*	ЧСС**	Решаемое функциональное значение
1	100%	192	210	Функциональное интегрирование (соревнование)
2	95%	184	203	Анаэробная (скорости 200-800м)
3	90%	176	196	Режим МПК мощности (скорости 1,5-3 км)
4	85%	169	182	Режим МПК емкости (скорости 3-5 км)
5	80%	161	175	Анаэробного порога (скорости 6-10 км)
6	70%	146	168	Кардиоваскулярного развития (скорости 15~40км)
7	60%	131	154	Аэробного порога. Аэробного сжигания жиров и восстановления запасов углеводов
8	50%	116	140	Восстановления и компенсации

Примечание: ЧСС - тренированные спортсмены; ЧСС* - начинающие и недостаточно подготовленные.

Проведенные исследования показали, что при использовании такого подхода в планировании тренировочного процесса, появляются возможности уже на стадии моделирования обеспечивать первичную основу индивидуализации беговой нагрузки.

Литература

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Сулов [и др.]. - К.: Здоровье, 1990. - 208 с.
2. Смирнов, М.Р. Еще раз о «зонах относительной мощности» / М.Р. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №.10. - С. 10-17.
3. Шаров, А.В. Этапная индивидуализация тренировочных нагрузок в беге на средние и длинные дистанции с использованием модифицированного теста Конкони / А.В. Шаров // Мир спорта. - 2004, - №4(17). - С. 15-18.
4. Шаров, А.В. К проблеме использования автоматизированных систем для трактовки тренировочных состояний и здоровья у спортсменов / А.В. Шаров, А.И. Шутеев, Ф.К. Гоголюк // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: мат. межд. науч.-практ. конф. (Брест, 21-23 окт. 2005 г.) / ред. кол.: Герасевич А.Н. [и др.]. - Брест: Академия, 2005. - С. 205-206.

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ФАКТОРОВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ ТЕННИСА

Шонина Т. А.
УО «АУП РБ»

Для успешного управления учебным процессом по теннису особенно важно знать совокупность факторов, определяющих эффективность освоения навыков этой игры.

Для изучения этих факторов были сформированы две однородные студенческие группы, одна из которых (контрольная) тренировалась по традиционной программе, а учебно-тренировочный процесс второй (экспериментальной) проводился по экспериментальной программе, разработанной кафедрой Академии управления при Президенте РБ. Экспериментальная программа отличалась от традиционной использованием в определенной последовательности и режиме игровых средств тенниса.

При этом изучались факторы, условно разделенные на две группы:

- факторы, определяющие предрасположенность обучаемого к данному виду спорта и представляющие собой совокупность признаков, по которым производится отбор новичков в группы;
- факторы учебно-тренировочного процесса, оказывающие наиболее значимое влияние на процесс усвоения игровых навыков и повышение функционального состояния занимающихся.

Первая группа предполагала изучение тенниса с помощью универсальной методики в зависимости от начальных данных о предрасположенности новичков к этому виду спорта. Такой методический подход с нашей точки зрения на этапе начальной подготовки должен был представить возможным, используя совокупность

выявленных внешних признаков, осуществлять более качественный набор в учебные группы и подбор специальных средств обучения. Проверка предположения о необходимости выявления предрасположенности обучаемых к данному виду спорта выполнялась на основе сопоставления начальных данных и имеющихся стандартов. Для определения значимости приоритетности выявленных признаков был проведен факторный анализ данных методом главных компонент. Как метод анализа данных, этот факторный анализ позволяет выявить логическую структуру наиболее значимых признаков, оказывающих влияние на зависимую переменную, отделить существенные от несущественных, обосновать выбор той или иной системы, оценить ее информативность, проверить предполагаемую гипотезу, обосновать наличие не только существующей проблемы, но и пути ее решения. Другими словами, используемый факторный анализ представил возможным найти наиболее значимые признаки, которые объясняют выявленную закономерность полученных переменных [1, с. 167-187].

Для более удобного и углубленного изучения исследуемые показатели были разбиты на следующие модульные группы:

- физическое развитие студенток (рост, вес, экскурсия грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия кистей рук);
- функциональное состояние (ЧСС, СД, ДД, МПК);
- физическая подготовленность (прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с., сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег 2000 м, бег 60 м, челночный бег 4х9 м, наклон вперед из положения сидя, челночный бег «веер», поза Ромберга);

« психофизиологическое состояние (реакция на движущийся объект, простая двигательная реакция, точность реакции выбора, чувство времени, максимальная частота движений) [2].

Факторный анализ исходных и конечных исследуемых данных выявил ряд наиболее характерных значимых показателей, влияющих на итоговый результат.

Среди показателей первой модульной группы (физическое развитие) как в ЭГ, так и КГ можно выделить ряд значимых факторов, объясняющих более 63% общей дисперсии (d). Это силовой фактор, являющийся линейной комбинацией таких показателей, как вес, динамометрия кисти ($d > 33\%$) и экскурсия грудной клетки ($d > 29\%$). Степень остальных факторов менее значима.

В следующей группе изучаемых показателей (функциональное состояние) студенток особенно привлекает внимание один фактор. В ЭГ он определяет более 35% полной дисперсии и складывается из показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (СД, ДД, ЧСС, МПК), в КГ этот фактор составляет 29% дисперсии (СД, ЧСС, МПК).

Из показателей третьей модульной группы (физическая подготовленность) можно выделить группу наиболее значимых факторов, объясняющих в ЭГ более 67% полной дисперсии. Основным из них представлен прыжком в длину и наклоном вперед ($d > 18\%$), второй - челночным бегом «веер» и отжиманием ($d > 14\%$), третий - пресс и устойчивостью к равновесию ($d > 13\%$). В КГ выделяются четыре значимых фактора ($d > 64\%$), основным из которых ($d > 23\%$), являются: бег 30 м, челночный бег 4х9 м, шестиминутный бег и пресс. Менее значимым оказались: отжимание, прыжок в длину с места, составляющих 15% общей дисперсии. И далее челночный бег «веер» и наклон туловища вперед ($d > 13\%$) и устойчивость равновесия ($d > 11\%$).

В психофизиологическом состоянии студенток ЭГ основными оказались факторы, состоящие из таких компонентов, как: время простой и сложной реакции и максимальной частоты движений ($d > 21\%$), сила, подвижность и уравновешенность нервной системы ($d > 17\%$), а также точность реакции выбора. В КГ в этой группе

факторов основными составляющими выявлены: подвижность нервных процессов и максимальная частота движений ($d > 17\%$), а также сила и уравновешенность нервной системы и точность реакции выбора ($d > 16\%$).

Таким образом, учитывая структурную специфическую значимость факторов и степень воздействия игровых средств различной координационной модальности, можно более эффективно осуществлять педагогическое воздействие на формирование навыков при обучении игре в теннис и повышении функционального состояния занимающихся.

Литература

1. Дубнов, П.Ю. Обработка статистической информации с помощью SPSS / П.Ю. Дубнов. - М: ООО «Издательство АСТ»; Издательство «НТ Пресс», 2004. - 221 с.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология/Е.П.Ильин.-СПб.: «Питер», 2001. -464 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗГЛЯДОВ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

Шукевич Л.В., Зданевич Г.И., Наумовец С.В.
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Введение. Сохранение и укрепление здоровья школьников является приоритетной задачей государства.

В настоящее время в Республике Беларусь все большее внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Для этого используются различные подходы к его профилактике, формируется стратегия по укреплению здоровья для всех категорий населения.

Общеобразовательное учреждение – одно из немногих мест, где происходит воспитание, обучение, формирование личности, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, приобщение к физической культуре и спорту. В тоже время учебно-воспитательный процесс характеризуется большой интенсивностью, сложностью учебной нагрузки.

Формирование здорового образа жизни все чаще становится предметом научных педагогических исследований.

Для изучения отношения школьников к своему здоровью, здоровому образу жизни проводилось исследование.

Цель исследования - выявить у старшеклассников отношение к здоровью, интерес к досугу и ряд других вопросов, связанных с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить взгляды юношей и девушек старшего школьного возраста на здоровый образ жизни и досуг.
2. Определить мотивацию и потребность в занятиях физической культурой и спортом.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Математическая обработка полученных данных.

Объект исследования: юноши и девушки старшего школьного возраста 15-16 и 16-17 лет.

Организация исследования. Работа была проведена в СШ № 7 г. Бреста путем анкетирования. Респондентам предлагались вопросы и несколько вариантов ответа.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов анкетирования показал многообразие оценок. Оценки девушек и юношей по всем возрастам неоднозначны и дифференцируются по-разному. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» положительно ответили 35,2% юношей в возрасте 15-16 лет и 27,9% - в 16-17 лет; аналогично 64,8% и 72,1% респондентов из числа юношей ответили, что спортом не занимаются. Ответы девушек: в 15-16 лет 21,2% и в 16-17 лет 16,6% занимаются спортом и соответственно 78,8% и 83,4% не занимаются.

Рассматривался вопрос и о том, для чего юноши и девушки занимаются физической культурой на уроках. Ответы на этот вопрос представлены в таблице 1.

Таким образом, большинство юношей отдают предпочтение важности физической культуры для укрепления собственного здоровья, а девушки в большинстве своем получают удовольствие от занятий.

Таблица 1 - Потребность в занятиях физической культурой старшеклассников (%)

Значимость физической культуры	Возраст, лет, пол			
	Девушки		Юноши	
	15-16	16-17	15-16	16-17
1. Укрепить здоровье	24,4	26,6	33,2	35,7
2. Получить удовольствие от занятий	32,4	40,2	34,7	32,2
3. Снять нервное напряжение	12,2	16,6	20,6	14,2
4. Сдать нормативы физической подготовленности	31,0	16,6	11,5	17,9

Рассмотрение ответов юношей и девушек на вопрос: «Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время» представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Распределение видов деятельности в свободное время у девушек и юношей старшего школьного возраста (%)

Виды деятельности в свободное время	Возраст, лет, пол			
	Девушки		Юноши	
	15-16	16-17	15-16	16-17
1. Чтение художественной литературы	7,3	7,0	2,3	5,1
2. Посещение дискотеки	30,3	26,6	16,0	13,2
3. Просмотр телевизионных программ	10,5	16,5	11,2	14,2
4. Прослушивание музыки	13,1	13,3	17,2	14,2
5. Проведение времени у компьютера	12,6	6,6	20,4	24,8
6. Проведение времени с друзьями	26,2	30,0	32,9	28,5

Выявленные интересы старшеклассников дают возможность родителям, педагогам, социологам корректировать и направлять воспитательную и образовательную работу для формирования физически культурной личности.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показали, что при организации и проведении учебно-воспитательного процесса в школе следует изыскивать возможности для повышения интереса юношей и девушек к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА СТЕП-АЭРОБИКИ В ПОВЫШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ

Ярмолюк В. А.

УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Поиск новых средств, методов физического воспитания для повышения активности, эмоционального фона на занятиях с будущими специалистами физической культуры занимает одно из важных мест в преподавании дисциплины «Гимнастика» на факультете физического воспитания.

В последнее время в физическом воспитании все большее место начинают занимать нетрадиционные виды физических упражнений: такие, как ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, фитнес, стретчинг, шейпинг, степ-аэробика.

В программе по гимнастике у студентов III курса факультета физического воспитания имеют место физические упражнения, выполняемые с применением гимнастических скамеек. Гимнастические скамейки являются спортивным атрибутом любого спортивного зала. Но как показывает наблюдение, в практике физического воспитания школьников они чаще используются не для занятий как спортивный инвентарь, а основное предназначение их - место сидения для присутствующих. Хотя по универсальности использования гимнастическая скамейка может занимать достойное место среди оборудования, снарядов, спортивного инвентаря. Физические упражнения можно выполнять у скамейки, на скамейке (сидя, стоя, лежа и т. п.), индивидуально, в парах, в малых и больших группах и одновременно всем классом. Гимнастические скамейки можно использовать на уроках физической культуры, в секционной работе, соревновательной деятельности, с музыкальным сопровождением и без него, как фрагменты школьных вечеров, праздников в форме показательных выступлений. Физические упражнения на гимнастических скамейках доступны практически всем занимающимся. Гимнастическая скамейка эффективно и разнообразно может быть использована в силовой тренировке, а также для развития гибкости с применением упражнений стретчинга. Они могут быть использованы с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп.

Целью исследования явилась апробация мини-комплексов степ-аэробики, выполняемых индивидуально, в парах, группой (отделением).

В связи с целью были поставлены следующие задачи:

1. Составить и апробировать мини-комплексы степ-аэробики (индивидуальные, в парах, групповые);
2. Определить уровень физиологической нагрузки (ЧСС) при выполнении мини-комплексов степ-аэробики;
3. Выявить влияние мини-комплексов степ-аэробики на состояние занимающихся на занятиях гимнастики III курса в физическом, психофизиологическом, педагогическом аспектах.

Эксперимент проводился с января по март 2008 года на занятиях гимнастики. В эксперименте принимали участие студенты факультета физического воспитания III курса - 300 человек: 66 юношей и 34 девушки. Мини-комплексы степ-аэробики выполнялись в подготовительной части практических занятий. Мини-комплексы степ-аэробики состояли из 6-8 упражнений. При выполнении упражнений мы придерживались следующих правил: следить за правильной осанкой; техникой выполнения шагов вверх и вниз; сочетание согласованности движений рук и ног; не работать спиной к скамейке; стопу ставить полностью на скамейку (пятка не должна свисать с края скамейки); угол сгибания в колене должен быть не более 90 градусов; не спрыгивать и не сходить со скамейки спиной; при опускании со скамейки ногу

ставить на всю стопу и т. д. Комплексы степ-аэробики разучивались сначала без движения рук (руки на поясе), затем, по мере их освоения, добавлялись движения руками. Мини-комплексы степ-аэробики выполнялись 3 раза с перерывами для отдыха на 2 минуты. Время отдыха использовалось на уточнение техники тех упражнений, которые выполнялись с ошибками. Измерение ЧСС проводилось после выполнения мини-комплексов степ-аэробики. В музыкальное сопровождение были включены произведения: топ-40, рэп, низкоударный фанк и т. д., а также сюжетные музыкальные произведения, например, «Чунга-чанга» и др. Темп музыкального сопровождения составлял 120-130 музыкальных акцентов в минуту.

Проведенное исследование выявило, что максимальный показатель ЧСС колеблется от 156 до 162 уд/мин. Данный результат говорит о том, что в организме испытуемых происходит адаптивный процесс приспособляемости организма к последующим физическим нагрузкам и дает тренировочный эффект.

В результате исследования апробированы три мини-комплекса степ-аэробики (индивидуальный, в парах, групповой), определен уровень физиологической нагрузки, который составил от 156 до 162 уд/мин. Использование музыкального сопровождения при исполнении мини-комплексов степ-аэробики освобождает учителя (преподавателя) от ведения счета, что дает возможность осуществлять обучение: обращать внимание на правильность исполнения мини-комплексов степ-аэробики, исправлять ошибки, оценивать действия занимающихся, подбадривать их и т. д.

Предложенные комплексы значительно улучшают техническую подготовленность студентов при выполнении мини-комплексов степ-аэробики: правильное положение рук, ног, осанка, постановка ноги на платформу (гимнастическую скамейку). Значительно уменьшилось количество мелких ошибок, а средние и грубые отсутствуют. Сами упражнения мини-комплексов степ-аэробики выполняются студентами более координированно, слаженно (синхронно), улучшается ритмопластика, ритмокоординация, а также физическая подготовленность: силовая, координационная (ориентировка в пространстве, во времени, чувство равновесия, точность, ритмичность движений).

На занятиях значительно улучшается дисциплина. Отмечено положительное влияние на обучение упражнениям на гимнастических снарядах, акробатикой, вольными упражнениями, опорным прыжком. Кроме того, использование мини-комплексов степ-аэробики на занятиях гимнастики активизируют внимание, повышают эмоциональный фон.

Производя самооценку студентами своей познавательной деятельности, все они отметили, что мини-комплексы степ-аэробики значительно повышают интерес к занятиям, использованию данных средств в их будущей профессиональной деятельности, улучшают эмоции, развивают физические качества.

Таким образом, вышеуказанная методика позволяет не только разнообразить учебный процесс на занятиях по дисциплине «Гимнастика», повысить интерес, дисциплину, но и является эффективной по улучшению физического развития и физической подготовленности студентов.

Значительно расширяется двигательный опыт, повышается мотивация к занятиям физической культурой, образованию, получению новых знаний, практических умений, воспитываются психические качества личности. Программы степ-аэробики могут успешно использоваться в учебно-тренировочном процессе детско-юношеских спортивных школ.

СЕКЦИЯ 2
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОДЕ
У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бажанов А.В., Бажанова Г.К.
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», УО «БрГТУ»

На современном этапе специалисты по плаванию придают большое значение специальной силовой тренировке для подготовки пловцов высокого класса. Несмотря на то, что за последние десятилетия активно проводились научные исследования в области изготовления и конструирования тренажеров для тренировки пловцов, тем не менее, как показывает практика, потенциальные возможности тренажеров полностью не раскрыты. Следовательно, проблема «силового плавания» остается полностью не решенной.

Особый интерес для тренеров по плаванию представляют тренажеры, которые непосредственно применяются в воде. Плавание - это такой вид спорта, где часто мировые рекорды устанавливаются уже в юношеском возрасте, поэтому вопрос о силовой тренировке на воде уже в раннем возрасте стоит особенно остро.

Целью нашего педагогического исследования является выявление оптимального построения недельной тренировки в воде с применением тренажерных устройств у юных пловцов на этапе начальной спортивной подготовки.

В данной работе использовались педагогические методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ рабочей документации, анкетирование, интервью, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка результатов.

Анализ состояния практики по применению тренажеров в воде осуществлялся путем проведения педагогических наблюдений за тренировкой юных пловцов в возрасте 12-13 лет. Изучались записи дневников спортсменов и документов планирования учебно-тренировочного процесса, а также учитывались данные опроса и анкетирования тренеров по плаванию различной категории.

Наиболее полные сведения о состоянии практики были получены при анализе данных опроса. Результаты педагогических наблюдений и анализа документов учета и планирования принципиально не отличаются от данных, полученных по анкетным листам, но и не несут в себе такой полной информации. Это объясняется в первую очередь отсутствием возможности для проведения круглогодичных педагогических наблюдений за различными бригадами тренеров, а также недостаточностью подходов тренеров и спортсменов к фиксации параметров нагрузки в рабочих документах.

В анкетировании принимали участие 19 тренеров специализированных ДЮСШОР из разных городов Брестской, Минской и Витебской областей.

В ответах на вопросы, связанных с применением дополнительных отягощений в воде, в виде тренажерных устройств, на тренировках различных этапов годового цикла подготовки, наблюдалось явное расхождение во мнениях. Так, на 1-ом этапе подготовительного периода преимущественно исключается использование тренажеров в воде (72,6% тренеров), но и в то же время, считают другие (27,4% тренеров) что доступно их применение 2-3 раза в неделю с продолжительностью 5-10 мин и с интенсивностью не более 40-50%.

Что касается 2-го этапа подготовительного периода, то здесь мнения опрошенных относительно количества занятий с применением тренажеров в воде

на тренировках разделились. Указывали на необходимость проведения занятий силового плавания с тренажерными устройствами в воде 2 раза в неделю - 3 тренера, 3 раза в неделю - 10 тренеров, 4 раза в неделю - 6 тренеров. Продолжительность их применения в одной тренировке должна составлять 10-15 мин. Так считают 25,4% тренеров; 15-20 мин - 38,6% тренеров и 20 мин и более - по мнению 36,0% тренеров.

На 1-ом этапе соревновательного периода для решения задач силовой подготовки в микроцикле, так же как и в предыдущем периоде, наблюдается с преобладанием 3-х разовых тренировок с применением тренажеров в воде и по продолжительности в среднем 20 мин.

На 2-ом этапе, непосредственно предшествующем основным соревнованиям сезона, прослеживается тенденция к уменьшению силового плавания до 2-х тренировок в микроцикл. Также незначительно уменьшается по продолжительности во времени применение тренажеров в воде до 10-15 мин в одном учебно-тренировочном занятии. Большинство тренеров (55,4%) объясняют это тем, что, во-первых, у юных пловцов в этот период наблюдается тенденция к адаптации к тренажерам, применяемым в воде, из-за общей продолжительности их использования в сезоне. Во-вторых, это связано также с увеличением упражнений, которые позволяют развивать околопредельную и предельную частоту (темп) гребковых движений рук и ног при плавании по элементам и в полной координации движений, для совершенствования скоростных возможностей на данном этапе.

Все тренеры (100%) указали на необходимость использования в процессе тренировки юных пловцов, начиная со 2-го этапа подготовительного периода подготовки, разнообразных тренажерных устройств в комплексе для более эффективного развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Тренеры чаще всего при «силовом плавании» применяют тренажерные устройства: 1) плавание с буксируемым «тормозом» и его сочетание с лопатками для рук - 31,2% и 30,8% соответственно; 2) плавание «на привязи» без лопаток - 9,6% и «на привязи» с лопатками для рук - 10,2%; 3) плавание с лопатками, с помощью рук и в полной координации - 18,2%.

Таким образом, оптимальный микроцикл на этапе начальной спортивной тренировки может состоять из 3-х силовых тренировок в воде с продолжительностью до 15-20 минут.

В результате анализа данных опроса тренеров, а также собственных педагогических наблюдений, были выявлены значительные расхождения в характере распределения тренажеров, применяемых на тренировке в воде и направленных на развитие основных физических качеств, определяющих успех в плавании на протяжении всего годового цикла подготовки.

Наблюдаются большие различия во мнениях по количеству используемых средств, а также по вопросу продолжительности тренировок силовой направленности с применением тренажеров в воде на 2-ом этапе подготовительного и на 1-ом этапе соревновательного периодов. Особенно следует отметить тот факт, что в указанные периоды прослеживается стремление большинства тренеров к однообразию применения тренажеров при силовой подготовке в тренировочном процессе на этапе начальной спортивной тренировки. В то время, как ряд зарубежных специалистов, которые на протяжении многих лет занимаются исследованием проблем силовой подготовки пловцов в воде, считают необходимым шире и разнообразнее использовать средства и методы для совершенствования скоростно-силовых качеств на протяжении всего сезона годичной тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ГАНДБОЛУ

Барановский В.Н, Заяц Н.А, Таргонский Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Сегодня, как никогда широко осознаётся ответственность общества за воспитание молодёжи. Высшее образование нацелено на использование всех возможностей, всех ресурсов для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Одним из путей повышения уровня физической подготовки студентов может являться секция спортивного совершенствования по гандболу. Одной из задач секции по гандболу является совершенствование силовых способностей гандболистов.

В нашем исследовании самыми эффективными в плане всестороннего физического развития для студенток оказались тренировочные нагрузки, направленные на развитие силы. По заключению Н.А. Бернштейна в фундаментальной работе «О ловкости и её развитии», сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объёма и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств. Поэтому, с точки зрения Н.А. Бернштейна, для человека, имеющего низкий уровень физической подготовленности, наиболее приемлемыми будут тренировочные нагрузки силовой направленности, как представляющие наименьшие требования к различным функциональным системам.

Экспериментально установлено, что наиболее благоприятное воздействие на организм студенток 1-4 курсов оказывают тренировочные нагрузки силовой направленности, выполняемые методом повторных усилий, где количество повторений каждого упражнения не превышает 20 раз, а интервалы отдыха между ними составляют 1,5-2 минуты. Темп выполнения силовых упражнений определяется самими занимающимися. Всего необходимо выполнять не более четырёх серий с интервалами отдыха 4-6 минут до полного восстановления (ЧСС 120 уд/мин).

По нашему мнению, комплекс, направленный на развитие силы, должен включать не менее трёх упражнений: а) на мышцы сгибатели и разгибатели рук; б) на мышцы сгибатели и разгибатели ног; в) на мышцы сгибатели и разгибатели туловища.

Нами установлено 6 комплексов физических упражнений. Каждый комплекс силовых упражнений рассчитан на выполнение в течение 4 последовательных занятий. Такая продолжительность использования одного комплекса упражнений основывалась на закономерностях адаптационных процессов.

На одном занятии по спортивносовершенствованию выполнение силового комплекса занимало не более 35 минут.

Таким образом, разработка и обоснование любой по сложности методики тестирования или просто одного теста является сложной научной педагогической задачей, направленной на выявление и отбор тестируемых по уровню знаний и умений, а также способствующей росту осознанной заинтересованности студенток в процессе обучения.

Литература

1. Синельникова, Н.А. Работа группы общей физической подготовки / Н.А. Синельникова // Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных трудов / Волжский гуманитарный институт. - Волжский, 2006. - Выпуск 3. - С. 312-313.
2. Лапушкина, И.А. Оптимизация тренировочных нагрузок силовой направленности для студенток ВУЗов / И.А. Лапушкина // Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных трудов / Волжский гуманитарный институт. - Волжский, 2006. - Выпуск 3. - С. 188-189.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИДЕРА БЕЛОРУССКИХ ГИМНАСТОК НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ 2007 и 2008 гг.

Барбарич О.Г., Дворецкий Л.К.

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь

2008 год - это год летних Олимпийских игр в Пекине. Чемпионат Европы этого года являлся одним из промежуточных соревнований на этапе подготовки к основному старту четырехлетия. Ему отводилось ведущее место в системе контроля подготовки спортсменки. Таким образом, анализ выступлений нашего лидера женской гимнастики (А.М.) на данных соревнованиях, получившей лицензию на участие в Олимпийских играх 2008 года, будет актуальным и своевременным для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса к главному старту в августе 2008 года.

Перед настоящим исследованием была поставлена цель - изучить соревновательную деятельность лидера белорусских гимнасток А.М. на чемпионатах Европы в 2007-2008 гг. В соответствии с поставленной целью нами решалась следующая задача:

- проанализировать выступления белорусской гимнастки на прошедших Чемпионатах Европы 2007 и 2008 гг.

Для выполнения поставленной задачи применялись следующие методы исследования: анализ специальной литературы и протоколов соревнований, педагогические наблюдения, анализ видеоматериалов, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Чемпионат Европы 2007 года являлся одним из важнейших стартов перед Чемпионатом мира этого же года, на котором разыгрывались командные и личные лицензии на предстоящие Олимпийские игры.

В 2007 году на Чемпионате Европы в гимнастическом многоборье выступало 50 гимнасток (75,7%) из 66 участниц, 6 спортсменок (9,1%) выступало в 3 видах и 10 человек (15,2%) - в 1-2 видах гимнастического многоборья. Белорусская гимнастка А.М. заняла 23 место в многоборье.

Чемпионат Европы 2008 года являлся важнейшим контрольным стартом перед Олимпиадой. В данных соревнованиях, в многоборье выступало 46 гимнасток (40,3%) из 114 участниц, 30 спортсменок (26,3%) принимали участие в 3 видах и 38 человек (33,3%) выступало в 1-2 видах гимнастического многоборья. Белорусская команда в данных соревнованиях не участвовала. Единственным представителем нашей страны была лидер белорусской женской гимнастики А.М., которая заняла 14 место в многоборье.

Для анализа выступлений А.М. на Чемпионатах Европы 2007-2008 гг. рассмотрим вначале удельный вес занятых ею мест на данных соревнованиях, а затем динамику окончательных оценок.

Удельный вес 23 места А.М. в 2007 году из 66 участниц чемпионата Европы составляет 15,2%, а удельный вес ее 14 места из 114 спортсменок в 2008 году - составляет 1,7%. Результаты окончательных оценок А.М. в 2007-2008 годах представлены в таблице.

Таблица - Окончательные оценки, полученные лидером белорусских гимнасток А.М. на чемпионатах Европы 2007-2008 годов

Годы	Виды гимнастического многоборья				
	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные упражнения	Сумма баллов
2007	14,475	11,650	14,800	14,200	55,125
2008	14,475	12,775	13,150	13,950	54,350
Разница в результатах	0	+ 1,125	- 1,650	-0,250	- 0,825

Так, из 5-и показателей в 3-х наша гимнастка свои результаты ухудшила, а именно на бревне (на 1,650 балла), в вольных упражнениях (на 0,250 балла) и в сумме баллов за многоборье (на 0,825). В опорном прыжке она показала такой же результат, как и в 2007 году и лишь на брусьях гимнастка улучшила свой результат по сравнению с 2007 годом (на 1,125 балла).

Анализ рассмотренных данных позволяет нам сделать заключение о том, что, несмотря на занятое А.М. 14 место в 2008 году этот показатель не является достоверным улучшением ее спортивного результата, а оценки, полученные спортсменкой в 2008 году, значительно ниже оценок, полученных ею в 2007 году. Таким образом, утверждать о каком-то успешном выступлении или же прогрессе нашего лидера женской гимнастики на данных соревнованиях нельзя.

Выводы:

1. Анализ динамики результатов выступлений белорусской гимнастки А.М. позволяет констатировать, что удельный вес занятого 23 места в 2007 году значительно превышает удельный вес 14 места занятого ею в 2008 году, фактически в 9,5 раз. Оценки, полученные спортсменкой в 2008 году также значительно хуже оценок, полученных ею в 2007 году. Следовательно, утверждать о каком-то прогрессе в выступлениях нашего лидера женской гимнастики, к сожалению, не приходится.

2. Учитывая, что результаты выступления лидера белорусских гимнасток А.М. и национальной команды в целом на основных международных соревнованиях постоянно ухудшаются, мы утверждаем, что основной причиной этому является неправильное построение тренировочного процесса, не учитывающего основных мировых тенденций развития гимнастики, а также современных требований теории и методики спортивной тренировки.

3. Можно с уверенностью говорить о том, что уровень спортивного мастерства гимнасток на чемпионате Европы 2008 года был значительно ниже предыдущего. Поэтому, в силу сложившейся ситуации, белорусская гимнастка А.М. смогла занять столь высокое место (14) на этих соревнованиях.

ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Блоцкий С.М.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Годовое планирование тренировочного процесса с начинающими на этапе начала спортивной специализации строится как целостный период подготовки, когда до 40% времени уделяется совершенствованию специальной физической подготовке, 40% - общей физической подготовке и до 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий.

Исходя из сказанного, нами был разработан план-график проведения процесса обучения и совершенствования на предварительном этапе подготовки: соответственно для 1-2-го годов обучения.

Предложенный нами годичный план построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции предусматривает решение экспериментальных задач по активизации дифференцированного подхода при определении индивидуальных двигательных особенностей юных спортсменов. Поэтому структура годового плана состоит из двух основных взаимосвязанных разделов: подготовительного и соревновательного периодов. Последующий переходный период нами не рассматривается, т. к. он предусматривает органическое сочетание со следующим годовым этапом подготовки спортсменов.

Годовой план предусматривает: определение направления и характера тренировочных нагрузок по этапам и месяцам, определение числа тренировочных дней и дней отдыха по периодам и этапам подготовки, определение методик тренировочного процесса по этапам и месяцам подготовки, изменение нагрузки в зависимости от периода тренировки, определение основного содержания и объемов средств подготовки юных бегунов на средние дистанции. Все это делает предлагаемый план тренировочной работы реальным для выполнения, что подтверждается многолетним его использованием в работе с юными бегунами Республики Беларусь.

В экспериментальном тренировочном плане найдено место для реализации индивидуальной работы с юными легкоатлетами - раздел «самостоятельная работа», на который выделяется 100 часов в год, что составляет в среднем около 23% от общего тренировочного времени.

Годовой план предусматривает постепенное возрастание тренировочных нагрузок как за счет увеличения объема упражнений, так и за счет их интенсивности.

На первом этапе подготовительного периода - «осенне-зимнем» этапе подготовки (от начала занятий до середины января месяца) - решались задачи совершенствования общей выносливости занимающихся, приучение их к большим объемам беговой тренировочной работы. На этом этапе подготовки бегунов преимущественно использовались средства аэробного характера: продолжительный равномерный бег на уровне ПАНУ, интервальный бег со значительными интервалами отдыха, применялись упражнения, поддерживающие общий уровень развития основных физических качеств; общий объем тренировочных развивающих беговых нагрузок - около 740 км, что составляет почти 1/3 от всех тренировочных годовых нагрузок.

На втором этапе подготовительного периода - «зимне-весеннем» этапе подготовки (от середины января до конца марта, начала апреля месяца) - решались задачи комплексного совершенствования выносливости, общей и специальной. В этот период времени применялись средства преимущественно аэробной направленности в сочетании с упражнениями, развивающими локальную (мышечную выносливость и анаэробную выносливость). Среди средств этого этапа - продолжительный бег разной интенсивности (равномерный бег, темповой бег, «фартлег», поворотный бег от 1000 до 3000 м не в полную силу), средства ОФП.

На третьем этапе подготовки (апрель, первая половина мая) решались задачи комплексной подготовки занимающихся для перехода к соревновательной подготовке: совершенствование анаэробных и скоростно-силовых способностей, оптимальное укрепление мышечных групп без снижения уровня общей выносливости. Среди средств тренировки - бег на коротких, средних и длинных отрезках преимущественно интервальным методом, бег в утяжеленных условиях (в гору, прыжками), средства ОФП, участие в весенних соревнованиях.

На четвертом этапе (первый этап соревновательного периода) - от середины мая до начала июля решались задачи совершенствования специальных качеств бегуна «средневика», набирался опыт участия в соревнованиях. Среди средств тренировки - бег на отрезках от 30 до 200 м (короткие отрезки), от 300 до 600 м (специальные отрезки), от 1000 до 3000 м (длинные отрезки), «фартлег», кроссы по пересеченной местности.

На пятом этапе (второй этап соревновательного периода) - этапе основных соревнований - решались задачи подготовки и участия в основных соревнованиях.

На шестом этапе (третий этап соревновательного периода) решались задачи сохранения спортивной формы для участия в отдельных соревнованиях и постепенное снижение нагрузок для перехода к периоду относительного отдыха «переходному периоду».

Занятия бегом согласно предложенному плану проводились один раз в день, четыре-пять раз в неделю по два часа.

В качестве метода контроля и самоконтроля использовались приемы индивидуального контроля за уровнем усвоения учебного материала, развития физических качеств (тестирование, соревновательная деятельность), различные виды врачебного контроля: углубленный, этапный и текущий.

Таким образом, нами составлен годичный тренировочный план, отвечающий современным требованиям планирования подготовки юных спортсменов.

ВЛИЯНИЕ ОМЦ НА РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОК-СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Блоцкая Ю.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

На рубеже третьего тысячелетия понятие «женщина и спорт» стало неотъемлемой частью современного общества. Однако спорт высших достижений требует при подготовке женщин особого подхода и тонкого учета специфики медико-биологических аспектов.

Для современного спорта характерны большие физические нагрузки и проведение тренировок, соревнований при неблагоприятных физиологических состояниях (например, менструация). Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструальных циклов (ОМЦ).

Установлено, что в период между менструациями женщины достигают более высоких спортивных результатов, а перед и во время менструации спортивная работоспособность заметно снижается. У многих женщин наблюдается раздражительность, утомляемость и сонливость. Отмечается учащение пульса, небольшое повышение АД, температуры тела, головная боль и другие неприятные субъективные ощущения. Все это, естественно, мешает полноценно тренироваться и выступать на соревнованиях [2].

Интенсивные тренировки с большим объемом нагрузок, начатые до начала периода полового созревания, могут задерживать срок первых менструаций (у стрелков начиная с 13 лет), а после их наступления приводить ко вторичному их исчезновению. Повышенные нервные и психические нагрузки во время соревнований у недостаточно подготовленных спортсменок могут приводить к нарушениям ОМЦ (олигоменоррее, аменорее), обморокам, быстрой утомляемости, снижению спортивных результатов [1].

Менструация - явление естественное, но изменения в организме в этот период требуют соблюдения некоторых правил. В этот период происходит резкое падение уровня обмена веществ, нарушаются процессы внимания, снижается чувствительность зрительной, тактильной и других сенсорных систем. Повышается раздражительность и эмоциональная неустойчивость, происходит снижение частоты дыхания и сердцебиения, расширение сосудов. В первые дни цикла умственная и физическая работоспособность снижается, возникает состояние физиологического стресса. Следовательно, тренировочные нагрузки в этот период следует значительно снижать или совсем отменять, в зависимости от самочувствия спортсменки, болевых ощущений. Во второй (4-12 день) и четвертой фазе (15-25 день) нормализуются функции организма, восстанавливается положительное функционирование ЦНС, дыхания и сердечно-сосудистой системы. Облегчается автоматизация движений. Работоспособность организма повышается [2].

Таким образом, спортсменкам следует учитывать свое состояние в принятии решения о выступлении на соревнованиях в период менструации.

Исходя из того, что влияние переживаемых состояний спортсменом может оказывать как положительное, так и отрицательное действие, мы в своем исследовании ставили задачу рассмотреть влияние ОМЦ на результативность деятельности стрелков из лука.

Для достижения поставленных результатов были использованы следующие методы: анкетирование, ведение и анализ дневника самоконтроля.

В анкетировании участвовало 20 спортсменок различной квалификации (2 р., 1 р., КМС, МС, МСМК) в возрасте от 13 до 30 лет. Лучницам предлагалось отметить продолжительность ОМЦ и менструальной фазы, самочувствие во время менструаций, участие в соревнованиях в этот период и изменения результативности деятельности.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что к моменту исследования ОМЦ у большинства спортсменок стабилизировался. Начинающие лучницы не замечают каких-либо существенных изменений в своей деятельности в период менструаций, а среди квалифицированных спортсменок многие отмечали снижение работоспособности. Тренируются в стрессовые фазы ОМЦ практически все опрошенные, за исключением первых болезненных дней.

Исходя из изложенного, можно отметить, что при построении тренировочного и соревновательного процессов необходим учет специфического биологического цикла спортсменок-лучниц для оптимизации их деятельности в период соревнований при неблагоприятных для них физиологических состояниях.

Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И.Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия-Пресс, 2005. - 528 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ХОККЕИСТОВ

Босенко А.И., Евтухова Л.А.

Южноукраинский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

С целью исследования функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) спортсменов-хоккеистов использовались две адекватные методики, первая из которых основана на длительной регистрации времени простой зрительно-двигательной реакции (методика Т.Д. Лоскутовой), а вторая - на измерении

сверхмедленных биоэлектрических процессов головного мозга с поверхности кожи головы - омегаметрия.

Оценка общего функционального состояния (ОФС) мозга по Т.Д. Лоскутовой осуществлялась с помощью прибора «Молния» собственной конструкции (патент Украины, 2004 г.) в несколько этапов:

- в состоянии покоя;
- до и после велоэргометрической дозированной нагрузки;
- до и после тренировочного занятия.

Оценка ОФС мозга произведена с учетом трех основных показателей:

- ФУС (функциональный уровень системы) - характеризует тонус неспецифических структур головного мозга;
- УР (устойчивость реакции) - отражает устойчивость избранного функционального уровня;
- УФВ (уровень функциональных возможностей) - свидетельствует о способности мозга формировать высокий уровень функционирования и длительно его удерживать.

Следует отметить, что зарегистрированные уровни определяются различными значениями составляющих его параметров. Так, высокий уровень ОФС мозга объясняется меньшим разбросом значений времени реакции ($A_{To,5} = 30$ мс), при большей вероятности ее стабильности ($P_{max} = 0,44$ или 44% одинаковых значений) при худшем реагировании, поскольку как наиболее часто встречаемое, так и среднее время реакции составляет 0,19 с или 190 мс, против модального значения ($T_{мод.}$) в 150 мс. Даже при самом низком уровне ОФС мозга у обследованных хоккеистов (из-за нестабильного реагирования) отмечается лучшее время реакции на зрительный раздражитель - 170 мс.

Аналогичные результаты, характеризующие состояние ЦНС обследованных хоккеистов, получены и по данным омегаметрии.

Исходя из того, что оптимальным для реализации функциональных возможностей мозга является средний уровень сверхмедленных биоэлектрических процессов мозга, крайние значения ОФС мозга и ОП можно рассматривать как состояние напряжения.

Динамика ОФС мозга под влиянием велоэргометрической дозированной нагрузки по замкнутому циклу (с реверсом) у обследованных спортсменов характеризовалась оптимальным диапазоном. Снижение основных параметров отмечалось в диапазоне - 25%, что расценивается как рабочее напряжение.

Задание состояло в выполнении велоэргометрической нагрузки с постоянно изменяющейся мощностью ($V = 33$ Вт/мин) от 0 до величины, определяемой моментом возрастания частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 150 уд/мин, после чего осуществлялся поворот (реверс) нагрузки в сторону снижения. Тестирование заканчивалось при сопротивлении на педалях в Овт.

Графическая запись зависимости ЧСС от динамики мощности нагрузки выражалась «петлей» гистерезиса.

Результаты тестирования позволяют получить значения более 30 показателей, которые объединяются в 4 группы, характеризующие разные стороны функциональных возможностей спортсмена.

- 1-я группа - показатели экстракардиальной деятельности - это данные ЧСС;
- 2-я группа - показатели эффективности регуляции и состояния регуляторных механизмов;
- 3-я группа - показатели энергетического уровня организма;

4-я группа - показатели физической работоспособности, аэробных возможностей и резервов, а также общее время работы и общая и относительная (на кг МТ) выполненная работа.

У всех хоккеистов наблюдалась тенденция к улучшению времени реакции ($T_{\text{мод}}$ - с 0,19 до 0,17 с) при снижении ее стабильности ($JT_{0,5}$ - с 0,03 до 0,04 с).

Регистрация сверхмедленных биоэлектрических процессов при первом тестировании обнаружила реакцию активации (ОП = 41 и 42 мВ), а во втором (на фоне выполненной тренировочной нагрузки) - существенное напряжение (ОП снизился в диапазоне - 50%).

Несмотря на выполненный объем тренировочных нагрузок, функциональные резервы по абсолютным показателям у хоккеистов характеризуются как выше средней нормы для спортсменов, не развивающих специально качество выносливости ($W_{\text{рев.}} = 288$ Вт; PWC по = 353 Вт или 2120 кгм/мин; МПК - 5,76 л/мин; $T_{\text{рабоха}} = 18$ мин).

По относительным (на кг массы тела) показателям большинство полученных критериев соответствует норме для спортсменов-хоккеистов (Карпман В.Л., 1988).

Качество регуляции - хорошее, восстановительные процессы - отличные.

Показано, что тренировочные нагрузки, в том числе и специфического характера, вызывают существенное снижение ОФС мозга. Основной характерной чертой явилось ухудшение устойчивости реакции ($DT_{0,5}$ - с 30 до 50 мс) и процента случаев ожидаемой реакции ($P_{\text{мах}}$ - с 44% до 28 - 33%).

Таким образом, у обследованных хоккеистов адаптационные возможности к физическим и мышечным нагрузкам хорошие. Реакции обеспечивающих систем и их восстановление (сердечно-сосудистой, кислородтранспортной, энергетики) расцениваются как оптимальные.

Состояние ЦНС исходное и его динамика на тестирующие и особенно тренировочные нагрузки характеризуются реакциями напряжения, что свидетельствует о снижении функционального состояния мозга.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО ШКОЛЬНИКАМИ 15-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО КЛУБА

Бутько А.В.

УО «БГУК и И»

Характеризуя физическое воспитание в современной школе, исследователи указывают на тот факт, что уроки физической культуры не обеспечивают оптимального объема двигательной активности, необходимого как для функционального, так и для морфологического совершенствования растущего организма [1, с. 4].

С возрастом снижается число школьников, желающих заниматься физическим воспитанием в свободное время. С одной стороны, это объясняется увеличивающимся разнообразием интересов, с другой - уменьшением биологической потребности в двигательной активности [2, с. 286]. Поэтому, уровень двигательной активности учащихся в значительной мере зависит от построения педагогического процесса, от отношения ребенка к выполняемой деятельности. В связи с этим изучение путей и средств повышения двигательной активности - актуальная педагогическая проблема.

Одним из направлений решения данного вопроса является работа внешкольных учебно-воспитательных учреждений, ответственных за развитие физической культуры и спорта среди учащихся. Главной задачей работы детско-юношеских клубов является приобщение подростков к систематическим, многолетним занятиям физическими упражнениями во внеучебное время. Основным показателем работы детско-юношеских

клубов является не количество подготовленных спортсменов высокого класса, а данные о состоянии здоровья и физической подготовленности учащихся, стабильность контингента занимающихся в детско-юношеском клубе.

Актуальность темы диссертационной работы обусловлена необходимостью эффективного использования имеющихся возможностей в детско-юношеском клубе для вовлечения детей школьного возраста в регулярные занятия физическим воспитанием.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование средств и методов проведения занятий физическими упражнениями в условиях детско-юношеского клуба, выявление влияния этих занятий на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся 15-16 лет.

План исследования предусматривает апробацию воздействия двух методических вариантов занятий одновременно в группах одного возрастного контингента: учащихся 15-16 лет. Экспериментальным фактором являлась различная преимущественно-спортивная направленность занятий в кружках. Первая экспериментальная группа (1) занималась, главным образом, игровыми упражнениями - футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты с элементами спортивных игр (62-64% от общего времени занятий). Участники другой экспериментальной группы (2) большую часть времени (62-65%) уделяли упражнениям циклического характера - равномерный бег, прыжковые упражнения. Контрольная группа (3) занималась по стандартной программе для кружков ОФГ на базе общеобразовательной школы.

На этапе начальных занятий были определены исходные величины физической нагрузки для школьников: бег в равномерном темпе от 1,5 до 2,5 км. После двух месяцев занятий нагрузки в беге возрастали на 30-35%. К концу года занятий объем беговой нагрузки в группе 1 составлял 116-120 км, 2 группы - 220-240 км. Объем игровой нагрузки для школьников 1 группы достигал 72-75 часов, 2 группы - 22-25 часов.

Свидетельством эффективности экспериментальных методик занятий явились изменения в показателях физического развития (таблица).

Таблица - Динамика показателей физического развития школьников в процессе педагогического эксперимента.

Показатели	В к л а с с е	1 эксперим. группа			2 эксперим. группа			Контрольная группа		
		сдвиги			сдвиги			сдвиги		
		Исход М±т	Конеч. М±т	Разн абс.	Исход М±т	Конеч. М±т	Разн абс.	Исход М±ш	Конеч. М±ш	Разн абс.
ЖЕЛ, см ³	15-16 лет	2830	3090	260*	2725	3420	695*	2680	2825	145*
Кистевая	правой	26,5 ±0,88	28,0 ±0,9	1,5	29,9 ±1,08	37,1± 1,33	7,2*	26,9 ±1,12	27,9 ±1,52	1
	левой	36,5± 0,83	29,2±1, 2	2,7	28,3± 0,92	36,2± 1,03	7,9*	26,1± 0,72	26,3± 1,45	0,2
Становая данамометр., кг	15-16 лет	64,5 ±1,23	92± 1,65	27,5*	63,6± 1,54	109±1,92	45,4*	62,7± 1,9	78,5± 2,13	15,8

В течение полугода они выглядели практически одинаковыми как в экспериментальных, так и в контрольной группах. На наш взгляд, объясняется это преобладающим влиянием биологических факторов над факторами педагогического воздействия. Во втором полугодии экспериментальных занятий педагогических вариантов над контрольным сказалось по сравнению с первым более четко. За год ЖЕЛ

у учащихся повысилась в группах 1 и 2 соответственно на 260 и 695 см, а у школьников контрольной группы только на 145 см³, существенные различия были отмечены между изменениями ЖЕЛ в контрольной и экспериментальных группах (при $P < 0,05$), а также между группами 1 и 2 (при $P < 0,05$).

Выводы

1. В процессе эксперимента выявлена эффективность двух вариантов методик проведения занятий на основе общей физической подготовки.

2. Результаты педагогического эксперимента показали преимущество методики проведения занятий основа которой - упражнения циклического характера относительно невысокой интенсивности, развивающие выносливость, по сравнению с методикой, предусматривающей широкое культивирование спортивных игр.

Литература

1. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. - М., 1992. - 120 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. - СПб.: «Питер», 2000. - 512 с.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ КОМАНД МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Ветошкина Э.В.

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь

Данные исследования посвящены анализу технической подготовленности сильнейших гимнасток в групповых и индивидуальных упражнениях на Чемпионате мира 2007 г. по художественной гимнастике. В данной статье представлены результаты соревнований по всем видам упражнений спортсменок, способных бороться за призовые места на Олимпийских играх 2008 г. в Пекине. Полученные данные в результате сравнительного анализа оценок позволили определить уровень технической подготовленности белорусских гимнасток во всех видах упражнений соревновательных программ и сделать прогноз выступлений на предстоящих ответственных стартах. Выявленные сильные и слабые стороны технической подготовленности представительниц конкурирующих стран позволят более четко наметить стратегию и тактику спортивной подготовки команды РБ в целом, а также выбрать правильные подходы к повышению уровня исполнительского мастерства гимнасток для каждого вида упражнений при подготовке к главным соревнованиям.

Конкуренция на международных соревнованиях по художественной гимнастике возрастает год от года. Наиболее эффективным методом количественного анализа спортивных достижений является сравнительный анализ соревновательной деятельности, который позволяет через лучшие спортивные показатели получить необходимую информацию о динамике спортивных достижений и оптимизации спортивной подготовки. Определение соотношения сил на международной гимнастической арене на основании протоколов крупнейших соревнований предполагает прогнозы выступлений, т. е. предвидение результатов на предстоящих соревнованиях. Одной из наиболее распространенных в среде ученых-практиков является концепция перспективно-прогностического совершенствования технического мастерства в различных видах спорта. Базовую основу концепции составляют прогностический подход и принцип опережающего развития технического мастерства. Необходимо отметить, что основная борьба за первенство в групповых и индивидуальных упражнениях долгое время разворачивалась только между советскими и болгарскими гимнастками. Все последующие годы конкуренция непрестанно усиливалась со стороны других стран, количество которых возрастало на каждом соревновании. На Чемпионате мира

по художественной гимнастике 2007 г. было представлено 27 команд в групповых упражнениях, всего 162 участницы. В индивидуальных упражнениях участвовало 50 команд из различных стран, всего 129 участниц.

Целью настоящего исследования явилось определение уровня технической подготовленности национальной команды РБ по художественной гимнастике среди сильнейших команд мира с целью предварительного прогноза выступления на Олимпийских играх 2008 г.

В настоящем исследовании решались следующие задачи:

- 1) определить уровень технической подготовленности в отдельных видах многоборья сильнейших команд мира в групповых и индивидуальных упражнениях;
- 2) определить уровень технической подготовленности по каждому параметру исполнительского мастерства в отдельных видах многоборья, в групповых и индивидуальных упражнениях.

Для решения поставленных задач нами анализировались спортивные результаты 12 сильнейших команд Чемпионата мира по художественной гимнастике 2007 г.

Сравнительный анализ параметров соревновательной деятельности (результатов соревнований) проводился: в групповых упражнениях с результатами лидирующей команды данных соревнований и в индивидуальных упражнениях с оценками лучшей гимнастки в каждом виде многоборья.

Исходя из выше изложенного сравнительному анализу результатов соревнований высокого ранга можно сделать следующие практические выводы:

1) значительное превосходство лидирующей команды (России), на сегодняшний день, делает ее недостижимой для лучших команд мира во всех видах групповых упражнений;

2) высокая плотность результатов соревнований в командах Беларуси, Италии и Болгарии свидетельствует об одинаковом уровне подготовленности конкурирующих команд в групповых упражнениях, которые могут бороться за 2-3 место на главных соревнованиях 2008 г;

3) бронзовая награда в групповом упражнении команды Республики Беларусь в многоборье, 3 место в упражнении со скакалкой и 4 место в упражнении «обруч-булавы» позволяют характеризовать национальную команду Республики Беларусь как конкурентоспособную, имеющую возможность быть в числе первых на значимых соревнованиях 2008 г. и в лидерах на Олимпийских играх в Китае;

4) выявленные отставания в видах многоборья и в оценках исполнительского мастерства позволяют направить стратегию подготовки на повышение стабильности выполнения упражнений в целом, на повышение уровня специальной выносливости и целенаправленного воздействия на технику выполнения сложных двигательных действий, в том числе в бросковых элементах и в связках сотрудничества гимнасток;

5) расклад оценок в отдельных видах многоборья на индивидуальных соревнованиях позволяет характеризовать гимнасток национальной команды Республики Беларусь как конкурентоспособных, достойных быть среди финалисток на Олимпийских играх;

6) сравнительный анализ отдельных оценок за исполнительское мастерство выявил, в какой категории оценок в большей степени отстают гимнастки Республики Беларусь от ближайших соперниц. Следовательно, необходимо направить стратегию подготовки на повышение стабильности выполнения соревновательных упражнений в целом, технику выполнения и поиск ярких, оригинальных элементов в упражнениях, а также на более яркое проявление индивидуальных креативных возможностей гимнасток.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ: ДИМОРФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Как известно, древние греки под страхом смерти не допускали женщин на Олимпийские игры не только в качестве участниц, но и зрителей. Удивительно, но и основоположник олимпийского движения Пьер де Кубертен был против участия женщин в Олимпиадах. Объяснялось это двумя причинами: во-первых, Кубертен хотел сделать современные Олимпийские игры как можно более похожими на Игры античного мира; во-вторых, в конце XIX века физическое воспитание женщин и их спортивные результаты были на столь низком уровне, что выступать на Олимпийских играх было просто некому. Характерно, что в 1922 году члены Королевской академии наук в Лондоне представили доклад о вреде занятий физическими упражнениями для женщин, оказавший существенное влияние на действовавшие в то время запреты.

В отличие от мужчин-легкоатлетов, которые соревнуются с первых Олимпийских игр современности (1896), женщины начали состязаться на Олимпийских играх в Амстердаме (1928) в пяти видах программы: в беге на 100 и 800 м, прыжках в высоту с разбега, метании диска и эстафете 4x100 м. В дальнейшем дистанцию 800 м (как слишком «тяжелую» для женского организма) исключили из программы Игр до 1960 г.

С 1932 года женщины соревнуются в метании копья и в беге на 80 м с барьерами, а в 1948 г. программа расширяется за счет прыжков в длину, толкания ядра и бега на 200 м. В 1960 году вводится пятиборье и после 32-летнего перерыва, бег на 800 м, а с 1964 года добавляется дистанция вдвое короче - 400 м. В Мюнхене (1972 г.) спортсменки соревнуются на Олимпийских играх уже в беге на 1500 м, 100 м с барьерами и эстафете 4x400 м. 1984 год стал знаменателен не только потому, что к олимпийской программе добавляется бег на 400 м с барьерами, 3000 м, семиборье и Игры игнорируют страны социалистического лагеря. Они знаменательны еще в плане того, что впервые в программе соревнований был представлен марафонский бег, и тем самым, спустя годы, была поставлена точка в способности женщин пробегать дистанции длиннее спринтерских. На вопрос, почему она занимается бегом на сверхдлинные дистанции, француженка О. Роу, имеющая в своем активе пробеги на 100 км, ответила: «Когда же наконец поймут, что ноги, предназначенные для бега, существуют не только у мужчин, но и у женщин?».

На Олимпиаде в Сеуле (1988г.) спортсменки начинают соревноваться в беге на 10000 м, на следующих (1992г.) - в спортивной ходьбе на 10 км. С 1996 года дистанция 3000 м увеличивается до 5000 м и вводится тройной прыжок. За счет включения прыжка с шестом и метания молота женская легкоатлетическая программа в Сиднее (2000 г.) составляет 22 вида, а в спортивной ходьбе спортсменки соревнуются на дистанции вдвое длиннее - 20 км.

Наконец, 2008 год (Пекин) запоминается победой с мировым рекордом россиянки Г. Галкиной-Самитовой на новой дистанции 3000 м с препятствиями.

Показательно, что если бы «сегодняшние» рекордсменки мира по легкой атлетике соревновались с чемпионами мужчинами в тех же 5 видах Олимпиады 1928 года, то они смогли бы оставить позади себя победителей мужчин в беге на 100 м, и, особенно в прыжках в высоту. И если в начале прошлого века женщинам тяжело давались виды на выносливость, то победительница Олимпийских игр в Пекине в спортивной ходьбе на 20 км О. Канискина «обошла» бы на дистанции двукратного олимпийского чемпиона, прославленного В. Голубничего.

Пролистав страницы олимпийской истории, можно судить об уровне развития мужской и женской легкой атлетики бывшего СССР и России. На протяжении 14-ти Олимпиад (с 1952 по 2008 гг.) женщины - легкоатлетки внесли в копилку 138 медалей (из них 48 золотых) против 135 у мужчин (из них 41 золотая), хотя последние участвовали в гораздо большей программе легкоатлетических соревнований. В таблице представлено количество медалей, завоеванных отдельно мужчинами и женщинами за этот период.

Таблица - Число медалей, завоеванных советскими и российскими легкоатлетами на Олимпийских играх

Год проведения Олимпийских игр, город	Мужчины				Женщины				Кол-во медалей
	медали				медали				
	зол.	сер.	бр.	сумма	зол.	сер.	бр.	сумма	
1952 Хельсинки	.	4	2	6	2	4	4	10	16
1956 Мельбурн	3	4	7	14	2	3	3	8	22
1960 Рим	5	4	4	13	6	1	1	8	21
1964 Токио	2	2	6	10	3	.	5	8	18
1968 Мехико	3	1	3	7	.	1	5	6	13
1972 Мюнхен	6	6	1	13	3	1	.	4	17
1976 Монреаль	2	2	6	10	2	2	4	8	18
1980 Москва	8	8	7	23	7	6	5	18	41
1988 Сеул	5	4	4	13	5	2	6	13	26
1992 Барселона	3	2	2	7	4	9	1	14	21
1996 Атланта	.	3	.	3	3	3	1	7	10
2000 Сидней	1	.	4	5	2	4	1	7	12
2004 Афины	1	1	3	5	5	6	4	15	20
2008 Пекин	2	1	3	6	4	4	4	12	18
Всего медалей	41	42	52	135	48	46	44	138	273

Много веков назад правитель Спарты Лигург запретил девушкам заниматься спортом. Кто знает, прими он тогда противоположное решение, были бы мы сейчас свидетелями равной спортивной борьбы мужчин и женщин?

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гусинец Е.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Спринтерский бег характеризуется непродолжительной работой при максимальной ее мощности. Бег на короткие дистанции относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики. Быстрые секунды бегунов-спринтеров зависят от уровня развития быстроты, скоростных особенностей, а также от специальной выносливости.

Высокие требования, предъявляемые к разносторонней физической подготовленности бегунов на короткие дистанции, обуславливают на начальных этапах подготовки необходимость создания базы общего физического развития.

Анализ специальной литературы, анкетирование и опрос ведущих тренеров страны показали, что на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта на первое место выходит разносторонняя подготовленность, а на этапе спортивного совершенствования - специальная и техническая подготовленность. Для каждого вида спорта необходимо выбирать те факторы, воздействие которых оптимально. Для спринтерского бега это: 1) быстрота реакции на старте, 2) способность к ускорению, 3) максимальная скорость бега, 4) скоростная выносливость, 5) техническое мастерство.

Все перечисленные факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на результат в спринтерском беге, обладают различной значимостью. И все же главные из них - максимальная скорость бега и скоростная выносливость. Остальные факторы имеют значительно меньший удельный вес. Следовательно, совершенствованию быстроты и скоростной выносливости в тренировочном процессе спринтера необходимо уделять большее внимание, чем другим факторам.

Результаты в спорте всегда зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных) и условий, действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом. Научные исследования и практика спорта подтверждает жизненность методических положений о значении факторов и условий, повышающих возможность улучшить спортивные результаты в избранном виде спорта.

Результаты наших исследований позволяют выделить три группы факторов, которые определяют рост спортивных результатов в юношеском спорте:

1. Генетическая (врожденная) или индивидуальная одаренность к занятиям спринтерским бегом.

2. Система тренировки.

3. Социальная среда.

В первой группе факторов необходимо учитывать: а) степень мотивации к занятиям, б) психическую устойчивость, в) способность к адаптации, г) показатели физического развития и темп биологического созревания, д) приоритетное развитие генетически обусловленного физического качества.

Во второй группе нужно принимать во внимание компоненты системы тренировки: а) объем тренировочных нагрузок; б) воспитание физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости); в) совершенствование технической подготовки.

В третьей группе факторов важны: а) ресурс свободного времени, необходимого на тренировке и отдыхе; б) сон, достаточный для восстановления сил; в) правильное сбалансированное питание; г) воспитательная сфера.

Что касается роста спортивных результатов в спорте высших достижений, то можно предполагать, что дальнейший прогресс спортивных достижений в спринтерском

беге будет связан с рядом внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность соревновательной деятельности (экзофакторов). Можно прогнозировать, что такими факторами будут следующие:

- Переход на определение спортивных результатов с точностью до 0,001 с, как в велоспорте (в настоящее время точность до 0,01 с).
- Отбор наиболее талантливых юных спортсменов из определенных регионов мира и Беларуси, в которых созданы все условия для совершенствования в спринтерском беге.
- Повышение квалификации тренеров, работающих со спортсменами высокого класса и ближайшим резервом.
- Использование более совершенных, безопасных для здоровья и разрешенных правилами МОК и ВАДА медико-биологических препаратов.
- Совершенствование календарей ИААФ, ЕАА, ВФЛА и индивидуальной системы стартов в годичном и многолетних циклах подготовки как наименее разработанных в научно-методическом плане факторах подготовки.

Можно предполагать, что в меньшей мере это коснется дальнейшего совершенствования системы тренировки, так как опыт и научные разработки, накопленные за последние 40 лет в этой области, пока не подверглись значительным коррективам и система тренировки спринтеров 70-80 гг. не во многом отличается от современной. Приближение результатов сильнейших отечественных спринтеров, как мужчин, так и женщин, к результатам зарубежных соперников будет связано также с внедрением в отечественную систему подготовки вышеперечисленных положений.

ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гусинец Е.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Для показания быстрых секунд в беге на короткие дистанции необходим высокий уровень развития быстроты.

Под быстротой, как физическим качеством, понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [1].

Анализ научно методической литературы показывает, что при оценке быстроты различают три основные формы: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений. Следует заметить, что скорость одиночного движения и частота движений непосредственно связаны с силой.

В. Зациорский отмечает, что добиться возрастания скорости в каком-либо движении можно за счет увеличения максимальной скорости или за счет увеличения максимальной силы. Исследования и практика показали, что достичь значительного повышения уровня максимальной скорости довольно трудно, тогда как проблема повышения силовых возможностей решается проще.

Сила человека проявляется в определенной, конкретной деятельности и как все двигательные качества специфична. Поэтому можно говорить о специальной силе гимнаста, штангиста, бегуна. Для бегуна на короткие дистанции важны не столько абсолютные показатели силы, сколько умение показать ее в специфических условиях спринтерского бега [2, 3].

Сила, согласно закону динамики, представляет собой произведение массы на ускорение. Поэтому в скоростно-силовых движениях степень развиваемой силы обеспечивается не только за счет общей величины мышечного напряжения, но и за счет скорости сокращения мышц.

Отсюда принято говорить о собственно силовых упражнениях, в которых сила проявляется преимущественно за счет увеличения веса перемещаемого груза, и скоростно-силовых упражнениях, в которых это проявление связано с увеличением быстроты движений.

Бег на короткие дистанции по характеру нервно-мышечных напряжений относится к скоростно-силовым видам легкой атлетики, и усилия, которые рассматриваются при нем, характерны мгновенным проявлениям больших усилий в ответственных, с точки зрения биомеханической целесообразности, фазах движения при повторных напряжениях, которые разделяют фазы расслабления работающих мышц. Если учитывать, что усилия в спринтерском беге специфичны для данного вида, то можно говорить о специальной скоростно-силовой подготовке и специальных скоростно-силовых качествах спринтера.

При этом под термином "скоростно-силовые качества" понимается способность человека к проявлению значительных величин мышечной силы в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений [4,5].

В.В. Кузнецов [6] подчеркивал, что особенностью специальной скоростно-силовой подготовки является развитие способности проявлять большие величины силы в меньшее время при преодолении необходимой величины отягощения в условиях специфической структуры движения.

Ю.Н. Примаков [7], исследуя динамику скорости в максимально быстрых движениях, определил, что спринтерская подготовленность характеризуется двумя основными факторами. Показатель относительной силы разгибателей ног и туловища влияет главным образом на длину шагов, а относительная статическая сила сгибателей сказывается на частоте шагов.

Поскольку мышечная сила в чистом виде выражается только в статических упражнениях, а во всех других случаях она тесно связана с направлением, амплитудой и быстротой движений, проявляясь в комплексном качестве мощности, то изолированное изучение силы и скорости не дает возможности объективно познать механизм выявления скоростно-силовых возможностей спортсмена.

Таким образом, анализ проведенных исследований показывает, что для успешного выступления в спринтерском беге необходим высокий уровень специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
2. Бартецев, Л.В. Бег на короткие дистанции / Л.В. Бартецев. - 2-е изд., испр. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 72 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Некоторые закономерности многолетней динамики скоростно-силовой подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский, В.Г. Семенов // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 6. - С. 12-17.
4. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений (на материале прыжковых упражнений): автореф. ... дис. канд. пед. наук / Ю.В. Верхошанский. - М., 1963. - 21 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с., ил.
6. Кузнецов, В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / В.В. Кузнецов. - Теория и практика физической культуры. - 1968. - № 4. - С. 58-62
7. Примаков, Ю.Н. Исследование динамики скорости в максимально быстрых движениях (на примере легкоатлетических упражнений): автореф. ... дис. канд. пед. наук / Ю.Н. Примаков. - М., 1969. - 24 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ РАЗМИНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Дойняк И.П.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Многие авторы методической литературы по спортивному ориентированию поднимают проблему первого контрольного пункта: даются советы по вработыванию в карту, снижению скорости в начале дистанции и т. д. При современной плотности результатов временное снижение скорости становится сложным. В многочисленных наблюдениях на соревнованиях разного ранга было подмечено, что даже ведущие мастера сводят разминку перед стартом к разогреванию организма для предстоящей физической работы. А ведь ориентирование - это не только бег по дистанции, но и большая интеллектуальная работа, к которой тоже нужно подготовиться определенным образом.

Обычно разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Назначение общей части разминки состоит в том, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей физической работе, провести синхронизацию работы регуляторных механизмов двигательного аппарата и его вегетативного обеспечения (усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и т. д.). Все это разогревание организма.

Вторая часть разминки (специальная) настраивает организм на предстоящую деятельность. Если первая часть разминки может быть сходной для многих видов спорта (например, бег включается в разминку у бегунов, прыгунов, метателей, представителей игровых видов спорта и единоборств и т. д.), то вторая часть обусловлена характерными особенностями конкретного вида спорта («бой с тенью» - у боксера, прыжки - у прыгуна, метания снарядов - у метателя, броски мяча в кольцо - у баскетболиста и т. д.) [2].

Чтобы говорить о специальной части разминки у ориентировщика, нужно четко уяснить специфические особенности работы спортсмена на соревнованиях. Для этого все действия спортсмена необходимо разделить на ряд этапов.

1. На массовых соревнованиях часто применяется переколка КП с контрольной карты на карту участника. При переколке возможна ошибка, которую не исправишь на дистанции. На эту работу должен быть определенный настрой.

2. После старта, прежде чем устремиться на дистанцию, спортсмен должен в кратчайшее время проанализировать предстоящий участок трассы с места старта на КП 1: в считанные секунды понять характер участка (крупный рельеф, мелкосопочник, пойменный участок, сеть дорог и т. д.) и, учитывая свою техническую, тактическую, физическую подготовку, запрограммировать порядок действий, разбив этап на отрезки и наметив способы их прохождения.

3. При всех тактических вариантах на дистанции нужно будет неоднократно снимать с карты азимут. И хотя этот прием у многих ориентировщиков доведен до автоматизма, в спешке возможны грубые ошибки. В разминку необходимо ввести и этот элемент ориентирования.

4. При прохождении любой дистанции бывает необходимо измерять расстояние шагами, причем на разных скоростях и на местности различной проходимости. Измерение расстояния - одно из важных тактических умений спортсмена-ориентировщика, которым редко кто пренебрегает.

5. Ориентировщику часто приходится пробегать по азимуту большие отрезки. Частый контроль направления по компасу отнимает время. Существует много приемов выдерживания направления. В разминке целесообразно восстановить этот навык.

6. Следует отработать составление плана взятия очередного КП: где стоит - привязка - выход на привязку и следование этому плану [1].

На общую часть разминки уходит 25-30 мин. Специальную часть разминки от общей отделяет 3-5 мин отдыха. В это время можно сменить обувь на «боевые» шиповки.

Специальная часть разминки проводится с «разминочными книжками», которые состоят из двух одинаковых карт, склеенных в книжечку лентой лейкопластыря. Одна карта чистая, на другую нанесены произвольно 10-12 контрольных пунктов. Нанесенные контрольные пункты не соединяются в дистанцию, что позволяет «разминочные книжки» использовать неоднократно.

Накануне старта спортсмен из предварительной информации уясняет для себя характер местности предстоящих соревнований. Из многих «разминочных книжек» он, посоветовавшись с тренером, выбирает одну, близкую к этому характеру местности. Любой спортсмен неоднократно выступал на соревнованиях с различным характером местности, и для каждой из них у него есть свои любимые тактические приемы прохождения дистанции. Поэтому по определенной «разминочной книжке» спортсмен перед стартом настраивается на нужный характер работы:

- наличие «непроходимки» и четких площадных ориентиров требует разных умений: или быстро находить обходные пути выхода на КП, или быстро прорываться через плохо проходимые участки на площадный или линейный ориентир, или точно измерять расстояние и выдерживать направление в сплошном кустарнике при выходе на КП;

- на местности с крупным рельефом надо уметь читать рельеф, так как часто приходится выходить на привязку или на сам КП, пусть и проигрывая в расстоянии, но не имея неоправданного набора высоты и, естественно, сохраняя силы на дистанции;

- мелкосопочник со множеством мелких полей целесообразней проходить, не читая подробности рельефа, а по азимуту, с точным измерением расстояний;

- при наличии хорошо развитой сети дорог необходимо настраиваться на чтение карты: на бегу, на выбор сопутствующих дорог и тропинок, на более высокий темп прохождения дистанции, используя прием от «большого пальца».

Тактических приемов много, и большинство из них имеет преимущество в определенной местности. Эти приемы и нужно проиграть в своем сознании во время разминки перед стартом.

Литература

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Ойдорчук, Д.Н. Немытов. - 2-е изд., доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 208 с.
2. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. - М., 1984. - 118 с.
3. Уховский, Ф.С. Спортивное ориентирование / Ф.С. Уховский. - М., 1993. - 74 с.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Дранец В.Ф., Будковский В.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Одним из важнейших аспектов совершенствования системы подготовки спортсменов по армрестлингу является научное обоснование построения и содержания тренировочных нагрузок, адекватных уровню спортивной и силовой подготовки. Армрестлинг предъявляет чрезмерно высокие требования не только к уровню общей и специальной подготовки, но и к скоростно-силовым способностям. Вопросы рациональной организации тренировочных нагрузок, эффективности применения

специальных тренировочных средств до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Наибольшие потери способных спортсменов связаны с форсированной тренировкой, чрезмерным и нерациональным применением нагрузок.

Поэтому для начинающих спортсменов мы взяли за основу общую физическую подготовку, и для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок были сформированы две учебные группы. Общая физическая подготовка в группах является составной частью тренировочного процесса, поэтому она осуществляется во взаимодействии со специальной физической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовкой. Первая группа в основном занималась ОФП, вторая, более подготовленная, силовой подготовкой в тренажерном зале. Тренировка проводилась согласно разработанной программе. В первой группе учебно-тренировочный процесс был ориентирован на преимущественное развитие общей выносливости, которой предшествовало совершенствование технического мастерства и специальная выносливость, во второй - силовая подготовка предшествовала всем остальным видам деятельности.

Основным различием в тренировочных программах являлась построение тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых способностей и общей выносливости.

У спортсменов 1 группы на базовом этапе подготовительного периода объем упражнений силовой направленности составил около 45%, общефизической - около 55%, во второй группе все наоборот.

Согласно результатам выступления спортсменов по армрестлингу на различного рода соревнованиях не было зарегистрировано достоверных межгрупповых отличий, однако во второй группе, где силовая подготовка играла главенствующую роль, результаты более высокие. Предложенные методы и средства ОФП повышают работоспособность и позволяют воспринимать возрастающие нагрузки и достигать высоких спортивных результатов в течение всего годичного периода подготовки. Результаты тестирования спортсменов в начале и в конце учебного года показывают, что у спортсменов второй экспериментальной группы более высокие темпы развития силовых способностей.

Таким образом, изучив особенности динамики развития физической подготовленности и функционального состояния организма под воздействием различных вариантов распределения ОФП, направленной на развитие силовых способностей, мы смогли оптимизировать процесс планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

СОВРЕМЕННЫЙ БАСКЕТБОЛ - СКОРОСТЬ, СИЛА И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ

Дубоделов В.М., Масляев А.Т., Ерёменко В.П.

УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»

По мнению нашей группы авторов, современные требования к подготовке спортсменов-баскетболистов заключаются в совершенствовании индивидуальной техники и более высоком развитии скоростно-силовых качеств.

В своей работе мы широко используем занятия в тренажерном зале для тех баскетболистов, кто хочет добиться максимального результата.

В связи с изменениями правил после Олимпийских игр 2004 года современный баскетбол стал ещё более силовым и скоростным. Для чего нужно развивать эти физические качества? Чтобы противостоять игре высокотехнических игроков

нападающей команды соперника, защитники, как минимум, не должны уступать им в подвижности. Это никоим образом не зависит от роста или игровой позиции баскетболиста.

Команда, играющая с высокорослым, но медленным центровым, может добиться некоторых успехов в нападении, но обречена на неудачу при быстром нападении соперника. Фактически большую часть времени она будет играть в защите вчетвером против пяти игроков соперника. Это спровоцирует большее количество персональных замечаний и вынужденные замены, которые лишают тренера возможности диктовать тактические построения, отработанные на тренировках.

Работа на тренажёрах и с отягощениями помогает игрокам набрать быстрее те физические кондиции, которые им необходимы для успешного ведения активной игры в защите (зонный и личный прессинг), переходе в быстрый прорыв и игре в быстром нападении, противоборстве активной защите соперника.

Мы не хотим давать рекомендаций по весу отягощений, с которыми нужно работать спортсменам на начальном этапе и этапе совершенствования, т. к. для этого надо увидеть и протестировать предполагаемый контингент.

В своей практике мы сочетаем работу в тренажёрном зале с упражнениями с мячами и отработкой тактических схем. В начале занятий время работы в тренажёрном зале может достигать до 60 минут, а работа в игровом зале может заключаться просто в игре в футбол. В дальнейшем время работы с отягощениями необходимо сокращать, увеличивая её интенсивность. В игровом зале на этих занятиях спортсмены уже выполняют дозированную по времени и заданию скоростную работу с мячом. На заключительном этапе работа с отягощениями не должна превышать 20 минут, а работа в игровом зале - более 60 минут. Лучше начинать тренировку в тренажёрном зале, а заканчивать её работой с мячом. За две недели до контрольных игр (турнира) работу с отягощениями желательно прекратить и в большей мере сосредоточиться на совершенствовании тактики.

Наша группа использовала для оценки уровня восстановления спортсменов ортостатическую пробу и пробу Мартинэ-Кушелевского. Но авторы не настаивают на их применении везде и всегда. Мы думаем, тренер, который постоянно работает с определённой группой спортсменов и видит уровень своих подопечных, сам определит те методы контроля, которые необходимы.

Желаем добиться успеха в использовании нашей методики, советуем ограниченно использовать данную методику со спортсменами моложе 18 лет.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Жуковец А.А., Науменко Н.Т.
УО «БТЭУ ПК»

Одним из основных технико-тактических действий волейбола является вторая передача. Это важное звено в организации атакующих действий. Эффективность организации нападения во многом зависит от качества передач. С передач мяча начинается овладение техникой волейбола, а большая часть тренировочного времени нередко отводится совершенствованию именно этого технического приёма.

Упражнения по технике и тактике передач решают не только относительно узкие задачи формирования специальных двигательных навыков и умений, но и одновременно ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся игровые условия, способствуют выработке необходимого гибкого тактического

мышления, умений хорошо ориентироваться и взаимодействовать с мячом, партнёрами и соперником в быстро меняющейся обстановке.

При совершенствовании верхней передачи особое внимание следует уделить связующим игрокам, так как выполнение точных передач является основной их задачей. Воспитание связующих игроков высокого класса, с полноценной техникой, тактически зрелыми и современными взглядами на игру, обладающих организаторскими задатками и умеющих творчески реализовать в игре тренерские планы достигается в результате длительной, целенаправленной и методически правильно построенной подготовки.

Волейбол - очень разнообразная игра, включающая множество различных ситуаций и случаев, а связующий должен проследить малейшие изменения. Просто передача не решает основных задач, важно её дать в нужное время и в нужное место, вот тогда это будет действительно передача, а не пустой "подброс" мяча. Задача связующего сводится к тому, чтобы вывести нападающего на одиночный блок или вообще без него. Это сделать уже гораздо сложнее.

1-е средство. Комбинации.

2-е средство. Сброс.

3-е средство. Передача в прыжке. Была и остаётся одним из важнейших моментов. Следует научиться сбрасывать левой рукой (или нападать), чтобы на связующего реагировал блок. В этом случае облегчается задача нападающим.

4-е средство. Передача в прыжке лицом к сетке. Мяч подведен близко к сетке. Игрок выпрыгивает лицом к сетке и у него три продолжения атаки - сбросить, ударить, отдать передачу. Этот приём озадачивает соперника, однако 80% таких мячей будут пасоваться нападающему.

5-е средство. Многие игроки прыгают на переходящий мяч и блокируют его. Главное вовремя выпрыгнуть на передачу и всё же сделать её. Необходимо отдать передачу так, чтобы мяч зацепил руки блокирующего игрока. И итог всегда будет один - блокирование второй передачи.

6-е средство. Как "передавить" нападающего соперника (действия даны для 2-й и 4-й зон). Зачастую встречается один и тот же момент: при плохой доводке мяч перелетает на сторону соперника и связующему игроку приходится соревноваться с нападающим на блоке. В итоге соперник "передавливает" мяч на вашу сторону. Со стороны соперника против вас играет нападающий 4-й зоны (чаще высокого роста), который, как правило, выигрывает. Поэтому надо действовать иначе: начинайте "передавливать" мяч, а как только почувствуете сопротивление, "сносите" мяч в сторону аута и резко убирайте руки.

Связующий игрок - это основа всей команды, от его игры зависят действия всей команды. Большинство связующих располагаются между вторым и третьим номерами. Это место удобно как для самой связки (он находится практически в углу площадки и видит всех своих партнёров), так и для нападающих, поскольку наиболее сильный нападающий играет, как правило, в четвёртом номере. Связующему не следует слишком прижиматься к боковой линии: это будет препятствовать атаке из-за его спины. У связующего три основные задачи:

S техническая - переводить принятый защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки;

S тактическая - менять тактику команды в зависимости от противодействия соперника;

S психологическая - поддерживать благоприятную обстановку в команде, предупреждать и ликвидировать критические моменты в процессе игры.

Хороший связующий должен предугадать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать. В такие минуты рекомендуется:

- 1) играть на сильнейшего или наиболее стабильного нападающего;
- 2) не играть авантюрно - разыгрывать лишь наиболее отретированные комбинации, выдавать наиболее удобную передачу (наиболее привычные или надёжно получающиеся у нападающих удары);
- 3) слить воедино энергию всей команды;
- 4) подбадривать и активизировать нападающих;
- 5) взять перерыв и успокоиться.

Другими словами, в критические моменты и особенно к концу партии необходимо незаметно, но существенно усилить свою игру.

В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление, но и сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера. Таким образом, роль связующего игрока нужно обсуждать чаще, поскольку это одна из самых сложных творческих специализаций в волейболе.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕГО ЦЕНТРА МАСС ПЛОСКОЙ РАЗВЕТВЛЕННОЙ МНОГОЗВЕННОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Загrevский В.И., Шахдади А.Н., Эльхвари Ф.М.
УО «МГУ им. А. А. Кулешова», УО «БГУФК»

Актуальность. Во многих биомеханических исследованиях существует необходимость определения изменения координат общего центра масс (ОЦМ) биомеханической системы в процессе выполнения соревновательных упражнений. Существующие методы аналитического способа определения координат ОЦМ разветвленной биомеханической системы сопряжены с большим объемом вычислительных операций, связаны с определением на промере упражнения координат маркерных базисов. Это существенно снижает точность вычислений и не дает возможности использовать в вычислительных алгоритмах в качестве обобщенных координат угла наклона звеньев модели к оси абсцисс декартовой системы координат, что явилось бы более практичным для последующего численного определения различных биомеханических характеристик. Выше отмеченные недостатки общепринятой методики определения координат ОЦМ биомеханической системы послужили основанием для проведения теоретических исследований по изучаемому вопросу.

Цель исследования заключалась в разработке аналитического метода определения координат общего центра масс тела спортсмена в соревновательных упражнениях.

Задачи, конкретизирующие цель исследования, сводились к следующему:

1. Разработать методику аналитической сборки кинематических цепей для многозвенных биомеханических систем, выполняющих различные двигательные функции.
2. Разработать алгоритмы автоматического формирования вычислительных процедур для сборки биомеханических систем произвольной кинематической структуры.
3. Разработать методику автоматизированного компьютерного построения уравнений координат общего центра масс биомеханической системы.

Результаты исследования. Решение первой задачи исследования основывалось на том, что плоская биомеханическая система произвольной конфигурации включает в себя кинематические цепи двух видов: 1) кинематические цепи, имеющие разветвление; 2) кинематические цепи, не имеющие разветвления. Каждая

кинематическая цепь характеризовалась следующими параметрами и условиями: 1) количество звеньев цепи, включая нумерацию звеньев от первого и до последнего звена кинематической цепи; 2) номер сустава, в котором происходит разветвление кинематической цепи (равен номеру звена модели); 3) начальный номер звена следующей кинематической цепи всегда равен номеру последнего звена предыдущей кинематической цепи увеличенной на единицу. За первую кинематическую цепь принималась цепь, в которой существовало звено с опорной функцией.

Реализация второй задачи исследования показала, что по заданным параметрам и условиям формирования кинематических цепей в вычислительном эксперименте на ПЭВМ синтезируется кинематическая схема биомеханических систем произвольной кинематической структуры.

Анализ уравнений координат общего центра масс биомеханической системы с использованием в качестве исходных данных обобщенных координат, длин звеньев модели и их веса позволил сформировать уравнения одностепенной структуры для кинематических цепей двух видов. Это позволило автоматизировать вывод искомым уравнений для плоской биомеханической системы произвольной конфигурации.

СЕМИДНЕВНЫЙ МИКРОЦИКЛ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Карпов А.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Подготовительный период является важнейшим периодом в годичной подготовке. Именно в нем закладывается основа для дальнейшего совершенствования физических способностей и для достижения наилучшей спортивной формы в соревновательном периоде. Подготовительный период включает в себя определенные мезоциклы и микроциклы. Наибольшее внимание при планировании тренировочного процесса необходимо уделять построению микроциклов. Существуют различные варианты построения микроциклов, но, наш взгляд, наиболее оптимальным при подготовке бегунов на средние дистанции является семидневный микроцикл.

Основными средствами тренировки в данном периоде для бегунов на средние дистанции являются общая физическая подготовка и бег в анаэробном и смешанном режимах.

Примерная схема построения семидневого микроцикла:

1-й день. Понедельник. Утро. Разминка 4-6 км. ОРУ. СБУ. Бег в горку 200-350 м от 10 до 15 раз. ЧСС не более 170 уд./мин. Заминка 2 км.

Вечер. Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. СБУ. Прыжки с ноги на ногу 60-100 м. ОФП.

2-й день. Вторник. Утро. Кросс 16-18 км. ОРУ. СБУ. Упражнения с ядром.

Вечер. Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. Гимнастические упражнения. ОФП.

3-й день. Среда. Утро. Фартлек до 16 км либо отрезки 400-600 м в объеме до 4-5 км. (ЧСС 160-170 уд./мин.). ОРУ. СБУ.

Вечер. Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. Упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах и т.д.

4-й день. Четверг. Утро. Зарядка до 10 км или отдых в зависимости от самочувствия спортсмена.

Вечер. Восстановительные процедуры: бассейн, сауна, массаж и т. д.

5-й день. Пятница. Утро. Разминка 4-6 км. ОРУ. СБУ. Отрезки от 1000 до 3000 м в объеме до 6 км (3 км + 2 км + 1 км либо 2 км + 3 x 1 км). ЧСС 160-170 уд./мин. Заминка 2 км.

Вечер. Восстановительный бег до 8 км. ОРУ. ОФП.

6-й день. Суббота. Утро. Кроссовый бег 20-24 км. ОРУ. СБУ, ОФП по самочувствию.

Вечер. Прогулка. Восстановительные процедуры.

7-й день. Воскресенье. Зарядка до 8 км или отдых по самочувствию. Восстановительные процедуры: сауна, бассейн.

Общий объем микроцикла должен составлять 115-145 км в зависимости от времени подготовки, уровня подготовленности спортсмена, от условий подготовки (среднегорье, равнина и т.д.)

Чтобы избежать переутомления при планировании нагрузок, необходимо учитывать самочувствие спортсмена, степень его усталости. Для контроля на данном этапе тренером должны использоваться все доступные средства (наблюдение, беседа, опрос, пульсометрия, двигательные и психологические тесты). Немаловажным является самоконтроль со стороны спортсмена.

Вывод. Оптимальным для подготовительного периода является семидневный микроцикл. Такая продолжительность микроцикла позволяет избежать чрезмерных нагрузок, обеспечивает наилучший баланс между отдыхом и работой, давая возможность тренеру лучше контролировать психологическое и физиологическое состояние спортсмена. На наш взгляд, семидневный микроцикл лучше всего подходит для подготовки спортсменов высокой квалификации (КМС, МС).

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Колеснёв Ю.В.
УО «БелГУТ»

Подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта, способного выиграть социально значимые соревнования, - многолетний трудоёмкий процесс. Возрастающая конкуренция требует новых и прогрессивных методик тренировки, способствующих при наименьших материальных затратах и минимальном времени подготовке высококвалифицированного борца.

Проблема заключается в поиске оптимальных путей индивидуализации подготовки в единоборствах с учётом общих закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства на этапах многолетней тренировки.

Анализируя состояние вопроса по организации подготовки национальных сборных команд разных возрастных групп, следует отметить, что на децентрализованную (домашнюю) подготовку в среднем приходится 40,4%, а на централизованную - 35,5% тренированного времени в годичном цикле.

Национальная сборная команда Республики Беларусь по греко-римской борьбе в годичном цикле проводит 9-10 сборов централизованной подготовки к двум основным стартам Чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм.

Как правило, к каждому из основных соревнований предусмотрена 3-хэтапная подготовка длительностью 12-14 дней с перерывом в 10-12 дней. По результатам наблюдений можно отметить, что 30-35% кандидатов в сборные команды уже на первом сборе централизованной подготовки требуют коррекции тренировочного

процесса в сторону снижения нагрузок из-за неадекватной адаптации к нагрузкам, травм и заболеваний. Это связано в первую очередь с недостатком децентрализованной подготовки, а также с самоконтролем спортсмена на учебно-тренировочных процессах.

Учитывая особенности децентрализованной подготовки и тот факт, что большинство спортсменов являются студентами, можно полагать, что временной и количественный аспекты тренировочных занятий усложнены.

Сравнительная характеристика тренировочных занятий централизованной подготовки по отношению к децентрализованной равна 1/3 занимаемой по времени и величине нагрузки. В этой связи физиологическая мощность децентрализованной подготовки находится в аэробной тренирующей зоне, а централизованная подготовка, учитывая систему подготовки, - в анаэробной.

Исходя из сказанного, следует считать, что «переход» из децентрализованной подготовки в централизованную рационально применять в аэробно-анаэробной зоне интенсивности нагрузки, соблюдая дидактические принципы спортивной тренировки, врачебно-педагогического контроля и самоконтроля. Однако последняя трактовка правил, где интегральные характеристики потеряли свою значимость и баллы по периодам схватки не суммируются, привели к анализу соревновательной деятельности:

1. Тактика соревновательного поединка позволяет с высокой степенью надёжности выигрывать соревнования самого высокого ранга, используя узкий круг приёмов борьбы только в партере.

2. Коренным образом изменились требования к специальной выносливости борцов, которые на этапах соревновательной подготовки должны рационально осуществляться на основе повышения уровня алактатной анаэробной мощности и повышения гликолитической анаэробной ёмкости, определяющей метаболические изменения при работе высокой интенсивности.

Следует отметить, что если средства аэробной и анаэробной направленности достаточно традиционны, то средства целевого совершенствования анаэробно-гликолитических механизмов энергообеспечения используются редко. Этот факт и явился отправным при формировании средств централизованной и децентрализованной подготовки в недельных микроциклах, адекватных условиям современной соревновательной деятельности.

Доказано, что максимальный эффект от тренировки анаэробно-гликолитической направленности достигается после дня аэробной тренировки, следовательно, построение тренировочного процесса в период децентрализованной и централизованной подготовки должно строиться в тесной взаимосвязи традиционных средств аэробной направленности и средств целевого совершенствования анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения.

Однако обеспечение механизмов энергообеспечения не может решить проблему эффективности соревновательной деятельности в целом.

Новые правила требуют новых подходов к формированию целевых заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов. Если раньше была возможность иметь большой круг тактических двигательных действий, то сейчас он сужен, поэтому в целевые задания по совершенствованию техники необходимо включать такие составляющие, как быстрота реакции и скорость выполнения отдельных движений, что при современной борьбе является одним из лимитирующих факторов. Данное направление позволяет сформировать функциональный резерв спортсмена, необходимый для подведения борцов к тренировочным нагрузкам централизованной подготовки и пройти их без срыва адаптационных процессов.

РАЗМИНКА → СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ * ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА → ЗАМИНКА

Рисунок 1 - Организация тренировочного занятия в условиях децентрализованной подготовки

ДНИ НЕДЕЛИ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
РЕЖИМ НАГРУЗКИ	АНАЭРОБНО-гликоли-ТИЧЕСКИЙ	АЭРОБНО-АНАЭРОБ-НЫЙ	АЭРОБНЫЙ	АНАЭРОБ-НЫЙ-гликолити-ЧЕСКИЙ	АЭРОБНО-АНАЭРОБ-НЫЙ	АЭРОБ-НЫЙ	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Рисунок 2 - Построение тренировочных нагрузок в недельном микроцикле децентрализованной подготовки

Литература

1. Мансуров, Т.М. Изучение тактики ведения борьбы греко-римского стиля. Проблемы общего, профессионального и дополнительного образования: пути модернизации / Т.М. Мансуров, А.М. Абакадов // Сборник статей преподавателей и аспирантов Института физ. культуры и спорта ДГУ. - Махачкала, 2005. - Выпуск 1. - С. 3-5.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: ФиС, 1989.
3. Мансуров, Т.М. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов высокого класса / Т.М. Мансуров, А.М. Абакаров. - М.: Издательство ВНИИФК, 2006. - 19 с.
4. Мансуров, Т.М. Надёжность соревновательной техники спортивной борьбы в свете новых правил / Т.М. Мансуров // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 1. - С. 57-59.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Коняхин М.В., Букраба В.А.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Возрастные особенности детей школьного возраста ограничивают применение силовых упражнений. Упражнения на силу должны носить динамический характер и способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

При воспитании силы с учетом возрастных особенностей детей целесообразно использовать два основных метода - повторных и динамических усилий. Используются упражнения с повышенным сопротивлением - различные предметы (набивные мячи, гантели, гири и т. д.), противодействия партнера, сопротивление внешней среды и упражнения с отягощением весом собственного тела.

Средства развития силы должны способствовать совершенствованию основных мышечных групп: мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища (спины, груди, живота). Наибольший эффект в воспитании силовых возможностей получается от такой формы организации занятий, которая позволяет комплексно развивать все мышечные группы, не воздействуя большими весами на зоны роста скелета.

Мы провели эксперимент на учебно-тренировочной группе 2-го года обучения, в которой учащиеся специализируются в длинном спринте (200 м, 400 м, 400 м с/б). Возраст занимающихся 14-15 лет. Для развития силовых и скоростно-силовых способностей нами были разработаны комплексы упражнений с дисками от штанги, вес которых не превышал 10 кг. Упражнения с отягощениями выполнялись 2 раза в неделю по 8-12 упражнений за тренировку. Комплексы упражнений менялись через 4-6 недель, в зависимости от периода подготовки.

К зимнему соревновательному периоду особой подготовки не проводилось, просто количество упражнений снизилось до 4-6 за тренировку, но они выполнялись с максимальной интенсивностью. Уже на зимних соревнованиях все учащиеся установили личные рекорды, причем уровень результатов превысил норматив II разряда, что для этого возраста является хорошим показателем.

В весенний подготовительный период мы решили продолжить эксперимент, увеличив вес отягощений до 15 кг. В начале апреля нами было проведено контрольное тестирование, для чего мы использовали классические упражнения со штангой (жим лежа, приседания, рывок). Все участники эксперимента улучшили свои показатели на 15-20 кг. Существенно повысились и личные результаты в прыжках в длину с места (15-55 см), а также в бросках ядер снизу вперед (1,2-1,8 м) и спиной вперед (1,6-2,3 м).

Улучшение скоростно-силовых качеств сопровождалось и увеличением тотальных размеров тела. Так, рост юных легкоатлетов за полгода увеличился на 2-3 см, что является очень важным компонентом с точки зрения дальнейшей перспективы занятий легкой атлетикой.

Следует отметить еще очень важную деталь. Когда мы начинали эксперимент в этой группе, у учащихся были жалобы на боли в спине и коленях от тренировочных нагрузок. После 2-х месяцев занятий силовой гимнастикой эти жалобы прекратились, ученики стали меньше сутулиться. При работе над техникой бега и преодоления барьера им стало проще выполнять наши требования. На наш взгляд, это связано с глубокой «прокачкой» тех групп мышц, которые не задействованы в классических упражнениях со штангой.

После прохождения весеннего медицинского обследования выяснилось, что у троих учащихся улучшилось зрение. Мы это связываем с тем, что произошло улучшение мозгового кровообращения, чему способствовала силовая гимнастика.

В весенней серии соревнований наши юные спортсмены продолжили устанавливать личные рекорды.

Таким образом, не форсируя повышение уровня силовых и скоростно-силовых способностей упражнениями с максимальными весами, нам удалось:

- вывести учеников на лидирующие позиции в области, при этом показывались достаточно высокие результаты в своих возрастных группах;
- заложить фундамент для дальнейшего развития силовых и скоростно-силовых способностей;
- при помощи глубокой проработки всех групп мышц избежать травм, характерных для данного вида легкой атлетики;
- исправить нарушение осанки у некоторых учеников.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С РАЗЛИЧНОЙ ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Коняхин М.В., Букраба В.А., Когут К.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

В школах, начиная с 8 класса, учащиеся делятся на профильные классы. Самыми массовыми являются физико-математический и биологический профили. В эти классы учащиеся отбираются по рейтингу или сдают экзамены. Ученики, которые не прошли в профильные классы, продолжают обучение в общеобразовательном классе.

Привлекая школьников к участию в соревнованиях, было замечено, что лучших результатов добиваются учащиеся профильных классов. Мы решили провести исследование, посвященное изучению количественного соотношения учащихся различных профильных классов в соревновательной деятельности. Наблюдение было

решено проводить по участию в соревнованиях, входящих в районную круглогодичную спартакиаду школьников. Были выбраны самые популярные и доступные виды спорта: игровые виды и виды, в которых результат зависит только от самого ученика.

Наблюдения проводились в Железнодорожном районе г. Гомеля в течение 2 лет. Виды спорта разделены на 2 группы. В первую группу вошли игровые виды спорта: гандбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Во вторую группу вошли индивидуальные виды: легкая атлетика (первенство в отдельных видах), кросс, спортивный комплекс «Защитник Отечества» и соревнования по легкоатлетическому четырехборью.

Во время проведения исследования использовалось анкетирование учителей физической культуры 23 общеобразовательных школ, участвующих в районной круглогодичной спартакиаде и анкетирование учащихся, принявших участие в соревнованиях. Для анализа полученных данных и составления отчёта команды школ были разбиты на группы. Первую группу составили команды, занявшие места с 1 по 8, во вторую группу были включены команды занявшие места с 9 по 17, и в третью вошли команды с 18 по 23 место.

Проведенные исследования показали, что в игровых видах спорта в первой группе команд в составах участвовало 85 % учащихся профильных классов, во второй группе 64% и в третьей 46%.

В видах спорта, где результат зависит от индивидуальных способностей учеников, результаты исследования выглядят следующим образом: в первой группе 79%, во второй 62% и в третьей 51%.

Мы видим, что более высокие места занимают школы, где к занятиям в спортивных секциях и, следовательно, к участию в соревнованиях привлекается большее количество учащихся профильных классов. Но привлечь этих учащихся к занятиям спортом не всегда удаётся. Анкетирование, проведенное среди участников соревнований показало, что большинство учащихся, которые занимаются спортом в каких-либо секциях, начинали эти занятия в 4-6 классах, когда ещё не занимались в профильных классах. Обучаясь в профильных классах, они стараются успевать и учиться и заниматься в спортивных секциях, хотя им это тяжело. На вопрос начали бы они заниматься сейчас 67% опрошенных ответили, что нет. На основании анкетирования можно сделать вывод, что привлекать к занятиям необходимо до определения учащихся в профильные классы.

Проведенное исследование показало:

уровень выступления команд зависит от количественного состава учащихся профильных классов. Мы это связываем с более ответственным подходом учащихся профильных классов к соревнованиям, а также стремлением быть всегда лучшими;

ученики профильных классов занимаются спортом по привычке, это ставит перед учителями физической культуры дополнительные требования. Им необходимо отбирать способных учеников, привлекать их к занятиям в спортивных секциях. Налаживать связи с тренерами различных спортивных школ и проводить контроль за посещаемостью тренировок. Регулярно проводить школьные соревнования, в которых ученик могут показать свои лучшие качества спортсмена. Ведь только в соревновании можно разглядеть желание ребёнка побеждать и быть чемпионом. Здесь появляется новая задача перед молодыми учителями нужно не только проводить уроки, учить детей физическим навыкам, но уметь разглядеть способных ребят и определить и в спортивную секцию, в нашем маленьком государстве необходимо внимательно относиться к каждому талантливому ребёнку.

ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО УПРАВЛЕНИЯ В ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА НА ПЭВМ

Лукашкова И. Л.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Актуальность. В биомеханике физических упражнений существует два метода исследования движений человека: анализ и синтез. Анализ традиционно выполняется по материалам оптической регистрации движений. К одному из недостатков этого метода относится невозможность конструирования движений с заранее заданными свойствами. Синтез соревновательных упражнений, основанный на имитационном моделировании движений человека средствами компьютерной техники, позволяет компенсировать вышеуказанный недостаток.

Цель исследования - теоретическое обоснование построения программного управления в имитационном моделировании движений человека средствами ПЭВМ.

Результаты исследования.

Программное управление задаваемое на кинематическом уровне, в математическом виде представлено разностью обобщенных координат смежных звеньев $\Delta \Phi = \Phi_m - \Phi_n$. Для трехзвенной модели опорно-двигательного аппарата тела человека программные управления $\Delta \Phi_1, \Delta \Phi_2$ показаны на рисунке.

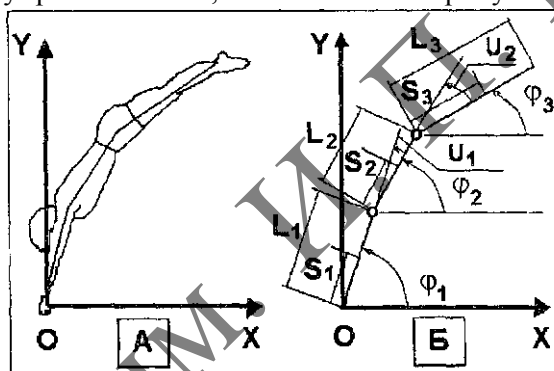


Рисунок – Трехзвенная модель тела человека (А) и ее кинематическая схема (Б)

Программное управление $\Delta \Phi_1$ - смежный угол по отношению к углу в плечевых суставах, а программное управление $\Delta \Phi_2$ - смежный угол по отношению к углу в тазобедренных суставах. Следовательно, варьирование численных значений программного управления в процессе синтеза двигательного действия приводит к изменению соответствующих углов в суставах. Для многозвенных биомеханических систем межзвенные углы (в рассматриваемом случае: $\Delta \Phi_3 \sim \Delta \Phi_2$) определяются вычисленными в процессе моделирования значениями Φ_n и заданным на всей траектории синтезируемого упражнения программным управлением.

Программное управление на динамическом уровне формируется управляющими моментами мышечных сил в шарнирах модели (M_i), задаваемыми пользователем на всей траектории синтезируемого упражнения.

Выводы. Изменение программного управления на кинематическом и динамическом уровне позволяет конструировать разнообразные варианты техники изучаемых упражнений.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Маджаров А.П., Бондаренко К.К.

УО «ГГУ им. Ф.Скорины»

Качество управления подготовкой спортсменов в значительной мере зависит от своевременной коррекции содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на основе объективного контроля их подготовленности. Современная система спортивной подготовки рассматривает состояние спортсменов наряду с их тренировочной и соревновательной деятельностью в качестве ведущего компонента, характеризующего качество управления процессом подготовки. Так же важны знания о взаимосвязи между конкретными показателями систем организма и эффективной соревновательной деятельностью, чтобы выявить критерии состояния, которые необходимо учитывать в процессе управления подготовкой спортсменов.

Согласно приложению к положению о соревнованиях прием контрольных нормативов по ОФП и СФП проводится с января 2007 года в обязательном порядке во время проведения всех республиканских соревнований по гандболу среди детско-юношеских команд для участников, начиная с 12-летнего возраста.

Нормативы принимались на первенстве Республики Беларусь по гандболу среди юношей 1991-1992 годов рождения. Соревнования проводились с 19 по 23 января в Бресте. В исследовании принимали участие 132 гандболиста из 11 команд. Прием нормативов по ОФП осуществлялся по следующим тестам: бег 30 метров, боковые перемещения 40 метров, челночный бег 100 метров, прыжки на одной и двух ногах. По СФП - ведение мяча с изменением направления движения (змейкой) 30 метров, и комплексное упражнение, которое включает в себя короткие перемещения, бег с ведением мяча и бросок в ворота. Следует отметить, что при приеме всех нормативов секундомер запускался по первому движению игрока.

На основании данных исследования был определен уровень общей и специальной физической подготовленности команд (таблица 1). Анализ среднegrupповых показателей общей и специальной физической подготовленности команд, принимавших участие в соревнованиях, существенных отличий не выявил.

Таблица 1 - Уровень общей и специальной физической подготовленности юношей

"V Показатели	Бег 30 м, с.	Боковые перемеще- ния, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.
Команды	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 6$	$X \pm 5$
ГОДЮШОР Гм.	4.4±0.1	11.0±1.0	23.9±1.0	49.1±2.3	11.6±0.5	18.9±0.4
РЦОП Мн. (2)	4.4±0.2	10.6±0.4	24.0±0.7	49.9±3.0	12.0±0.5	18.7±1.1
РЦОП Мн. (1)	4.4±0.2	11.1±0.5	23.8±0.5	60.8±2.4	10.4±0.4	18.2±0.9
Брест	4.4±0.3	11.2±0.4	24.1±0.7	49.1±2.3	12.5±0.7	18.6±0.6
СДЮШР Слуцк	4.4±0.3	11.0±0.9	24.4±1.8	51.2±7.0	11.5±0.7	19.6±0.9
ДЮСШ Лепель	4.5±0.2	11.1±0.5	24.8±0.6	49.7±2.7	12.9±1.0	19.1±0.8

	Бег 30 м, с.	Боковые перемеще- ния, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.
	$X \pm 6$	$X \pm 5$	$X \pm 6$	$X \pm 5$	$X \pm 5$	$X \pm 8$
д ю с ш Малорита	4.4±0.2	11.2±0.5	24.5±0.7	48.7±3.2	12.8±0.7	19.7±0.7
СДЮШОР-Ю Гм.	4.4±0.2	10.7±0.4	24.3±0.7	49.5±3.8	11.5±0.5	19.1±0.9
СДЮШОР- 20рша	4.6±0.2	11.2±0.3	24.5±1.0	48.5±2.5	12.2±0.4	20.0±0.8
Новополоцк	4.6±0.2	11.0±0.4	23.9±0.6	50.7±4.3	12.4±0.4	19.7±1.0
ДЮСШ-8 Гр.	4.4±0.2	10.9±0.4	24.4±0.4	49.3±1.8	12.2±0.4	19.6±0.8
По всем командам	4.44±0.2	11.0±0.6	24.2±0.8	50.6±4.8	11.9±0.8	19.2±1

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности команд нами была разработана 7-балльная шкала. Для этого всю совокупность полученных эмпирическим путем данных мы разделили на семь зон. Каждая зона соответствует определенному количеству баллов (таблица 2).

Показатели, анализируемые в данных исследованиях, определялись как сумма баллов, набранная в контрольных упражнениях игроками команд (таблица 3).

Как видно из полученных данных, в беге на 30 метров наибольшую сумму баллов набрала команда РЦОП Мн. (1), за ней идет команда РЦОП Мн. (2) и на третьем месте по этому показателю две гомельские команды СДЮШОР-Ю и ГОСДЮШОР. Боковые перемещения, т. е. перемещения приставным шагом используются в игре в основном при выполнении защитных действий, в этом упражнении больше всех баллов набрали игроки команды РЦОП Мн. (2), занявшей третье место в соревнованиях. В челночном беге, который применяется для определения выносливости игроков, наибольшую сумму набрали две команды РЦОП Мн. (1) и ГОСДЮШОР Гм. - по 58 баллов. В прыжках команда РЦОП Мн. (1) набрала 82 балла из 84 возможных, что свидетельствует о высоком уровне прыжковой подготовленности команды, остальные команды в этом упражнении существенно отстали от победителя. В ведении мяча и комплексном упражнении также лидером стала команда РЦОП Мн. (1), далее следуют команды СДЮШОР-Ю Гм. и РЦОП Мн. (2).

Таким образом, игроки команды РЦОП Мн. (1) по всем исследуемым показателям, кроме боковых перемещений, превосходят игроков остальных команд.

Выводы

Команда РЦОП Мн.(1), которая заняла в соревновании первое место, имеет самый высокий уровень подготовленности, о чем свидетельствует набранная сумма баллов (383). Команды, занявшие второе и третье места, по сумме баллов тестирования так же находятся в верхней части таблицы; соответственно команды, которые по итогам соревнований оказались в нижней части таблицы, имеют низкие результаты в тестировании, что говорит о том, что физическая подготовка играет немаловажную роль в соревновательной деятельности юных гандболистов.

В двух тестах, которые направлены на контроль специальной физической подготовленности, игроки команд тройки призеров набрали суммы баллов в соответствии с их расположением в турнирной таблице: РЦОП Мн. (1) - 145 баллов, СДЮШОР-Ю Гм. - 108 баллов и РЦОП Мн. (2) - 102 балла. Это подтверждает тот факт, что физическую подготовку игроков следует проводить в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Таблица 2 - Шкала 7-балльной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности

Показатели	Очень низкий уровень	Низкий уровень	Ниже среднего уровня	Средний уровень	Выше среднего уровня	Высокий уровень	Очень высокий уровень
	1	2	3	4	5	6	7
Бег 30 м, с.	4.84—4.75	4.74-4.65	4.64-4.55	4.54-4.34	4.33—4.24	4.23-4.14	4.13—4.04
Боковые Перемещения, с.	12.1-11.9	11.8-11.6	11.5-11.3	11.2-10.6	10.5-10.3	10.2-10.0	9.9-9.7
Челночный бег 100м, с.	25.8-25.5	25.4-25.1	25.0-24.7	24.6-23.8	23.7-23.4	23.3-23.0	22.9-22.6
Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м	41.0-43.3	43.4-45.7	45.8-48.1	48.2-53.0	53.1-55.4	55.5-57.8	57.9-60.2
Ведение мяча «змейкой», с.	13.5-13.2	13.1-12.8	12.7-12.4	12.3-11.5	11.4—11.1	11.0-10.7	10.6-10.3
Комплексное упражнение, с.	21.2-20.8	20.7-20.3	20.2-19.8	19.7-18.7	18.6-18.2	18.1-17.7	17.6-17.2

Таблица 3 - Балльные показатели оценки уровня общей и специальной физической подготовленности команд

Показатели Команды	Бег 30 м., с.	Боковые перемещения, с.	Челночный бег 100 м, с.	Прыжки: левая, правая, две. Сумма, м.	Ведение мяча «змейкой», с.	Комплексное упражнение, с.	Сумма баллов	Место по сумме	Место, занятое на соревнованиях
РЦОП Мн. (1)	55	43	58	82	79	66	383	1	1
СДЮШОР-Ю Гм.	50	54	46	43	56	52	301	4	2
РЦОП Мн. (2)	51	56	52	46	48	54	307	3	3
Брест	45	50	48	43	44	49	279	5	4
ГОДЮШОР Гм.	50	48	58	45	54	53	308	2	5
СДЮШР Слуцк	49	43	43	47	49	39	270	7	6
Новополоцк	40	47	52	48	41	46	274	6	7
ДЮСШ Лепель	46	49	36	48	36	50	265	10	8
ДЮСШ Малорита	48	44	42	43	44	42	263	11	9
СДЮШОР-20рша	48	42	46	41	38	53	268	9	10

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Масло М.И.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В настоящее время в теории спорта принято различать три уровня структуры тренировочного процесса - микроструктуру (структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов), мезоструктуру (структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов) и макроструктуру (структуру больших циклов тренировки - макроциклов). При этом в зависимости от специфической направленности вся многолетняя подготовка спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Этап начальной спортивной специализации приходится на первые два года занятий в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ. Несомненно, что данный этап является одним из наиболее важных в многолетней подготовке, ведь именно в это время закладываются основы дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. Однако в то же время при нерациональном построении тренировочного процесса существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, поскольку в этом возрасте у детей еще наблюдается отставание в развитии отдельных функций организма. В связи с этим самое пристальное внимание необходимо уделять процессу построения тренировочных нагрузок различной направленности, так как в данный период многолетней подготовки, с одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов, а с другой - следует избегать чрезмерно узкой спортивной специализации, которая, обеспечивая в ближайшие годы быстрый прирост результатов, в конечном итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Основными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются: обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся и дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой избранного вида спорта, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, наиболее оптимальном для данного вида спорта (Матвеев Л.П., 1991).

Как отмечают специалисты (Набатникова М.Я., 1982; Алабин В.Г., 1981; Верхошанский Ю.В., 1980; Озолин Н.Г., 1988), в основе планирования тренировочных нагрузок на данном этапе лежит комплексный подход в развитии основных физических качеств. Ведущей особенностью динамики тренировочных нагрузок является постепенное нарастание общего объема с каждым последующим большим циклом тренировки, а также интенсивности тренировочных упражнений, особенно к концу этапа. По выполнению целевых задач этапа и создания базиса общей и специальной физической подготовки начальная специализация переходит в углубленную

В связи с этим в содержание тренировки наряду со средствами общей физической подготовки следует включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Для создания предпосылок углубленной специализированной подготовки целесообразно ориентировать учащихся на специализацию в определенном виде спорта, однако процесс спортивной подготовки должен все равно строиться на основе всесторонности; поэтому чем разностороннее подготовка на этапе начальной спортивной специализации, тем более благоприятные предпосылки создаются для углубленной специализации. Соотношение нагрузок общефизической и специальной направленности предлагается реализовывать в следующей пропорции: 70% общего

времени подготовки отводится средствам ОФП, и только около 30% - средствам СФП. (Алабин В.Г., 1981; Никитушкин В.Г., 1994).

Данная закономерность подтверждена многочисленными исследованиями, в которых отмечается (Глазко Т.А., 1982), что обучение и совершенствование двигательного навыка (особенно в спортивном упражнении) невозможно, если нет определенной базы развития физических качеств. Таким образом, оптимальный уровень физической подготовленности является необходимой основой для перевода спортсмена на новую качественную ступень многолетней спортивной подготовки (Волков Л.В., 1980; Попов В.Б., 1981).

Обязательным при построении тренировочного процесса юных спринтеров является обучение их рациональной технике выполнения физических упражнений, пополнение фонда их двигательных умений и навыков. Обязательным на этапе начальной спортивной специализации является освоение юными спортсменами техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Данный подход позволяет сформировать способности к быстрому совершенствованию техники избранного вида спорта, обеспечивая в дальнейшем умение варьировать параметрами технического мастерства при изменении внешних условий соревнований (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997).

Рассматривая особенности структуры спортивной подготовки юных легкоатлетов, необходимо учитывать и условия, в которых осуществляется тренировочная деятельность, так как процессы роста и развития человеческого организма зависят от большого комплекса факторов эндогенного и экзогенного характера, среди которых одним из ведущих является воздействие окружающей среды, непосредственно зависящее от текущей экологической обстановки в конкретном регионе, области.

Так, в исследованиях В.А. Баркова и В.Г. Никитушкина (1997) установлено, что у юных спортсменов, проживающих в регионах с повышенным уровнем радиационного загрязнения среды (РЗС), отмечается отставание по большинству анализируемых показателей в сравнении с их сверстниками из «чистой» зоны. Спустя два года регулярных тренировок, несмотря на активный прирост исследуемых показателей в рамках спортивной специализации, у занимающихся из загрязненных радионуклидами районов сохранилось отставание в физическом развитии от сверстников, тренирующихся в «чистых» условиях.

Результаты проведенных исследований (Нарский А.Г., 2003) показывают, что для юных спортсменов, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, перераспределение тренировочных средств в сторону уменьшения объема специальных средств подготовки и расширения арсенала общеподготовительных и игровых упражнений на этапе начальной спортивной специализации позволяет при уменьшении напряженности тренировочного процесса добиваться гармоничного развития двигательных качеств юных спортсменов при высоких темпах их развития.

Таким образом, эффективность спортивной подготовки юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием физической подготовки (общей и специальной) занимающихся с процессом овладения техникой физических упражнений, при этом в структуре и содержании тренировочного процесса должны органично сочетаться упражнения, используемые для формирования двигательных умений и навыков, и средства для формирования базиса всесторонней физической подготовленности, обеспечивая их оптимальную взаимосвязь.

СПЕЦИФИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПРИНТЕРОВ (11-13 ЛЕТ)

Масло И.М., Масло М.И.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Этап начальной спортивной специализации - один из наиболее важных, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в спринте. Однако здесь как ни на каком другом этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма.

Известно, что на этапе начальных занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и параллельно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр, необходимых для подготовки спринтеров. Тем самым достигается единство общей и спортивной физической подготовки.

На развитие физических качеств влияет ряд факторов: собственный рост детей, средства и методы тренировки, направленность средств на ОФП и СФП и обучение.

Дидактический принцип систематичности - необходимое условие в занятиях с детьми.

Тренер должен проводить занятия регулярно, а ученики посещать их без значительных перерывов.

В случае несоблюдения этих требований уровень развития спортивно-силовой подготовленности спринтеров снижается.

Воспитание быстроты и скоростно-силовых способностей юных спринтеров, бесспорно, дело сложное. Оно требует от педагогов не только мастерства, но и максимального терпения, изобретательности, умения понять характер каждого ребенка. Большое значение имеет проявление инициативы в подборе тренировочных средств.

Определенное чередование средств, их дозирование, паузы отдыха между отдельными упражнениями, комплексами упражнений, играми в тренировочном занятии и количество занятий в неделю - важные факторы при планировании занятий с юными спринтерами.

Для обеспечения нефизической и физической подготовки начинающих спринтеров лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплекс желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты юных спринтеров, требует интенсивного движения и большого первичного напряжения. Комплексы упражнений со скоростной направленностью применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы способствует усвоению наиболее трудных по координации двигательных навыков. Вслед за комплексами со скоростной направленностью выполняются игры и игровые упражнения, способствующие закреплению быстроты.

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств по использованию упражнений, игр, направленных на развитие быстроты, позволит достигнуть более высокого уровня физической подготовленности юных спринтеров.

Что касается выполнения двигательных качеств силы, то для этого применяются упражнения с набивными мячами, элементами акробатики, выполняемые с отягощениями и очень быстро, между упражнениями нужно делать паузы для отдыха.

Занятия следует проводить живо, эмоционально, избегая нервозности и стараясь создать у занимающихся бодрое настроение.

На первых занятиях с отдельными упражнениями избранного комплекса, играми, особое внимание следует обращать на форму и характер выполнения упражнений, амплитуду, ритм.

Выполнение упражнений начинают в медленном темпе. Если какое-то упражнение выполняется с трудом, его заменяют.

Для поддержания интереса важно периодически менять игры и комплексы упражнений, постепенно переходя от более легких к более трудным.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Нарский А.Г., Котовенко С.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Высокий уровень реализации системы комплексного контроля предполагает использование большого числа методик, позволяющих всесторонне оценивать различные компоненты текущего состояния спортсмена. К настоящему времени арсенал программно-аппаратных методик, используемых в спорте, достаточно велик и разнообразен, в последнее десятилетие обязательным компонентом в оценке состояния сердечно-сосудистой системы является анализ variability сердечного ритма.

Сейчас анализ variability сердечного ритма (VSR) является методом оценки механизмов регуляции физиологических функций в организме - общей активности регуляторных механизмов, нейрогумональной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Анализ VSR основан на измерении длительностей RR-интервалов электрокардиограммы (ЭКГ) и формировании динамического ряда значений, которые визуально отображаются в виде кардиоинтервалограммы.

Простота и наглядность, а также возможность оперативного формирования заключения по данным, полученным в ходе обследования, обуславливает широкое использование данного метода в практике медико-педагогических обследований членов Национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, проводимых в научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта (НИЛ ОВС) Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины.

Для практического применения все методы анализа VSR разделяют на три больших класса (Рябыкина Г.В., Соболев А.В., 1996):

- методы исследования общей variability (статистические методы и временной анализ);
- методы исследования периодических составляющих VSR (частотный анализ);
- методы исследования внутренней организации динамического ряда кардиоинтервалов (методы нелинейной динамики, автокорреляционный анализ, корреляционная ритмография).

Практический опыт применения метода VSR на спортсменах различных видов спорта позволил определить практические аспекты интерпретации полученных данных. В настоящее время практически все производители кардиологического оборудования в состав производимых комплексов включают метод анализа VSR, но они, как правило,

чрезвычайно дороги. Приборы, измеряющие лишь саму ритмограмму, более доступны по цене, однако предпочтение следует отдавать аппаратам, регистрирующим кардиограмму с минимальным количеством артефактов и обязательно осуществляющих анализ самой ЭКГ. Основной проблемой анализа у спортсменов, развивающих специальную выносливость, являются экстрасистолы различного происхождения (чаще дыхательного), которые иногда делают невозможным последующий адекватный анализ ВСР. Только анализ ЭКГ в реальном времени с последующим дифференцированием (и при необходимости устранением реальных артефактов) позволяет адекватно оценить такие параметры как индекс напряжения (ИН) и показатель активности регуляторных систем (ПАРС).

В практике работы с членами Национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ используется кардиоинтервалографическая система КАРМИН производства фирмы НейроТех (Россия). Для анализа используются 5-минутные стандартные записи в состоянии покоя.

Адаптивные реакции организма спортсмена на выполненную нагрузку в основе своей делятся на кратко- и долгосрочные, при этом сердечный ритм характеризует обе стадии адаптивных изменений. В силу высокой активности показателя ЧСС он отражает срочные приспособительные реакции, а доминирование в контурах его регуляции дает представление о долгосрочных механизмах. Ведущими задачами кардиоинтервалографии у высококвалифицированных гребцов являются: предотвращение развития истощения в системах регуляции сердца, определение типа формирующейся адаптации к физическим нагрузкам, а также практические рекомендации по коррекцию содержания тренировочного процесса.

Адаптационные реакции индивидуальны и реализуются у разных лиц с различной степенью участия функциональных систем, кроме того, протекание функциональных перестроек у спортсменов имеет свои специфические особенности. Так, величины SD (среднее квадратичное отклонение) и RMSSD (показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции) у обследуемых спортсменов лежат достаточно далеко от средних должных значений: в интервале 50-100 мс для обоих показателей (в норме SD - 40-80 мс, RMSSD - 20-50 мс.), что указывает на доминирующее влияние вагусных влияний на сердце. Кроме того, по показателю rNN50, предоставляющему похожую информацию, значения составляли от 9% до 24%.

Одним из интегративных показателей степени напряжения регуляции сердечного ритма является индекс напряжения регуляторных систем. В норме ИН колеблется в пределах 80-150 условных единиц, однако при наличии большого количества экстрасистол этот показатель неинформативен.

Более адекватно оценить функциональное состояние можно по показателю ПАРС, позволяющему по алгоритму давать оценку напряжения регуляторных систем. Он вычисляется в баллах от 1 до 10 и по мере его возрастания от 2 (кратно 2) увеличивается степень напряжения регуляции. У обследуемых спортсменов определяемые значения оказались индивидуальны - от 2 до 8 баллов, причем у молодых спортсменов он несколько ниже; у других он практически не изменяется, оставаясь стабильно высоким, однако его увеличение в индивидуальной динамике практически всегда свидетельствует о наличии перенапряжения либо наступающего истощения.

Практический интерес представляют графические данные гистограммы и скатертиграммы. Числовое выражение гистограмм приводится при расчете ИН и других показателей, однако ее форма указывает на качественную сторону адаптации к тренировочным нагрузкам (скоростно-силовым или на выносливость).

Дополнительную информацию для оценки адаптации дает форма скатертграммы. Имеющаяся в комплексе КАРМИН функция определения соотношения длины ее продольной и поперечной оси позволяет приводить ее численные выражения. При увеличении соотношения выше 2, можно говорить о наличии адаптации к работе на выносливость, при уменьшении данного показателя констатируют адаптацию к скоростно-силовой работе.

Проведенные исследования позволили установить индивидуальный характер показателей ВСП у спортсменов, занимающихся греблей на байдарках, причем данная индивидуализация отражает как возрастной аспект, так и уровень подготовки спортсмена. Стабильность показателей ВСП у спортсменов (даже с отклонениями от средних возрастных норм) указывает на стабильность системы регуляции, поэтому важнейшим фактором, который необходимо учитывать при формировании заключения, является предшествующая тренировочная работа.

Г ОДИЧНЫЙ МАКРОЦИКЛ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Нарский Г.И., Нарский А.Г., Шантарович А.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины», УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Согласно представлениям, сложившимся в теории и методике спорта (Матвеев Л.П., 2001, Платонов В.Н., 2004), практическая реализация системы спортивной подготовки предполагает планирование и реализацию тренировки на нескольких уровнях:

- на уровне одного тренировочного занятия;
- на уровне микроциклов (малых, недельных циклов);
- на уровне мезоциклов (средних, месячных циклов);
- на уровне макроциклов (годовые и олимпийские циклы).
- на уровне многолетней подготовки.

Структура годового микроцикла определяется ведущей задачей спортивной подготовки, решаемой на определенном этапе становления спортивного мастерства. И если на начальных этапах многолетнего совершенствования главной задачей является создание на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей технических и функциональных предпосылок для их дальнейшего спортивного совершенствования, то на этапе высшего спортивного мастерства ставится задача максимальной реализации индивидуальных возможностей для достижения наивысших спортивных результатов и успешного выступления в соревнованиях. В связи с этим структура годового макроцикла высококвалифицированных спортсменов носит сложный характер и определяется многими факторами, ведущими из которых считаются специфические особенности вида спорта и закономерности становления в них основных составляющих спортивного мастерства, необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях, индивидуальные адаптационные возможности спортсмена, структура его подготовленности и особенности содержания тренировки на предыдущих этапах подготовки.

Традиционным является выделение в структуре каждого макроцикла трех периодов - подготовительного, соревновательного и переходного. При этом вариации построения годового цикла (одноцикловая, двухцикловая, трехцикловая) в различных видах спорта зависят от требуемых закономерностей динамики спортивной формы и чередования ее фаз. В качестве основных фаз развития спортивной формы предполагаются (Матвеев Л.П., 1991) фаза становления спортивной формы, фаза стабилизации и фаза временной утраты спортивной формы.

В связи с этим в структуре годичного макроцикла подготовительный период непосредственно направлен на становление спортивной формы, создание прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, также обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (фаза временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

С целью определения особенностей построения годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов нами был проведен анализ тренировочной документации (планов подготовки, дневников спортсменов) гребцов - членов Национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках. В результате анализа установлено следующее.

Базовый период подготовки (октябрь-ноябрь-декабрь) длится в среднем 70-90 дней. Основными задачами на данном этапе являются развитие специальной аэробной выносливости, а также развитие общей силовой выносливости. На данном этапе используется все многообразие тренировочных средств общей и специальной подготовки при необходимом процентном соотношении тренировочных нагрузок различной направленности.

В январе реализуется мезоцикл общей физической подготовки (длительность - до 30 дней). Основная задача мезоцикла - развитие силы и силовой выносливости.

Специально-подготовительный период (февраль-март-апрель) составляет около 90 дней, основной задачей на данном этапе является развитие специальной (дистанционной) выносливости. Завершается специально-подготовительный период выступлением спортсменов на соревнованиях Кубка Беларуси. На данном этапе продолжается последовательное увеличение объема выполняемых недельных тренировочных нагрузок до максимума и постепенное увеличение в общем объеме тренировочных средств доли нагрузок с использованием специальных средств подготовки.

Первый соревновательный период (май-июнь) длится от 60 до 70 дней. Ведущая задача данного мезоцикла состоит в повышении соревновательной подготовленности за счет развития специальной силовой выносливости. На данном этапе спортсмены принимают участие в соревнованиях на этапах Кубка мира и Чемпионате Беларуси. Среднее число соревновательных дней составляет 15. В этот период предусматривается снижение общего объема средств в тренировочных микроциклах и значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких проходящих соревнованиях, формируется стратегия и тактика прохождения соревновательной дистанции применительно к участию в главных стартах сезона. При этом на основе планируемых технико-тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций реализуются соответствующие по направленности специальноподготовительные упражнения и проводится непосредственная отработка соревновательных прохождений в моделируемых условиях предстоящих соревнований, что позволяет подготовить спортсмена к максимально возможному результату на соревнованиях.

Второй соревновательный период составляет от 55 до 60 дней. Ведущая задача данного этапа - демонстрация максимальных физических возможностей с целью успешного выступления на соревнованиях. Также на данном этапе подготовки

происходит повышение соревновательной подготовленности за счет совершенствования специальной скоростной выносливости. Спортсмены принимают участие в Чемпионате Европы и Чемпионате мира. Среднее число соревновательных дней - 7-9 дней.

Переходный период начинается после завершения выступлений на главных соревнованиях предыдущего сезона, обычно приходится на сентябрь месяц и длится около 30 дней.

Таким образом, целесообразное построение годового макроцикла в системе подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках способствует планомерному совершенствованию подготовленности спортсменов, постепенной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам и достижению высоких соревновательных результатов.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДИСТАНЦИИ

Причинич А.Е., Лубкова М.Н.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Одно из ведущих мест среди видов спорта, которые развиваются в нашем университете, традиционно занимает гребля на байдарках и каноэ. Мы проанализировали содержание тренировочных занятий и результаты выступления на различных соревнованиях студентов-гребцов, что дало нам возможность отметить следующее. Требования рациональности моделирования в тренировочных отрезках энергетики целевого упражнения и их доминирование в тренировочных занятиях, а также увеличение приспособительных возможностей организма к ним приводит к выводу о целесообразности специализации гребца на одной дистанции, как обязательном условии достижения им максимально высоких для себя показателей спортивной деятельности.

Реализуя это положение, мы в течение года провели эксперимент. В экспериментальной группе мы в тренировочный процесс включили отрезки, моделирующие соревновательную энергетику только самой короткой дистанции 200 м. В контрольной группе гребцов подготовка велась одновременно к дистанциям 200, 500 и 1000 м. Первые старты показали, что в экспериментальной группе за год спортивный результат на короткой дистанции улучшился в среднем на 2,2 с., а в контрольной группе - только на 1,5 с. Что касается дистанции 1000 м, то у гребцов-спринтеров прирост спортивного результата был хуже, чем у гребцов-универсалов.

Обращает на себя внимание факт значительного улучшения спортивного результата у гребцов, специализирующихся на конкретно одной из дистанций (200, 500 или 1000 м), и сравнительно равный, относительно невысокий рост спортивных результатов у гребцов-универсалов.

Таким образом, следует отметить, что содержание тренировочного процесса, преимущественно направленного на подготовку к одной дистанции, способствовало более эффективному росту спортивных результатов, чем при подготовке к трем дистанциям.

В свете полученных фактов, на наш взгляд, лучше осуществлять подготовку и выступать на соревнованиях в разных классах лодок (одиночка, двойка, четверка), но на одной по длине дистанции, чем в одном классе лодок, но на разных по длине дистанциях.

Примеры же из практики, когда отдельные гребцы весьма успешно выступают на различных дистанциях, несколько не опровергают результат нашего исследования, а свидетельствуют о феноменальных природных способностях таких спортсменов. Это

позволяет им даже при рассредоточении адаптационного ресурса организма на приспособлении к различным по мощности дистанциям добиваться высоких спортивных результатов.

Если гребец-универсал добивается максимально высоких спортивных результатов на нескольких дистанциях, то ему пока не следует ограничиваться одной дистанцией. Но если у него остановились в росте или начинают падать спортивные результаты, то у такого спортсмена есть резерв: специализация на одной, более подходящей ему дистанции с соответствующей перестройкой тренировочного процесса.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Серков А.В., Чумак А.Г.
Филиал УО «ГГУОР»

Не вызывает сомнений положение о том, что успех многолетней подготовки спортсменов на последующих этапах во многом зависит от того, насколько квалифицированно будут реализованы общетеоретические требования управления уже на этапе начальной подготовки, в процессе отбора и ориентации занимающихся на занятия тем или иным видом спорта, оптимизации нагрузок и т.д.

К ряду бездискуссионных положений, разделяемых практически всеми специалистами, можно отнести положение о том, что управление тренировкой реализуется уже на этапе поиска детей, обладающих сочетанием комплекса двигательных качеств и способностей, позволяющих добиваться спортивных результатов международного уровня. Это возможно на научной основе с помощью объективной оценки состояния двигательной функции и психических процессов. Практика свидетельствует, что поиск таких детей возможен с помощью контроля, который открывает возможность из множества занимающихся спортом отобрать детей, отличающихся существенными индивидуальными особенностями в связи с требованиями того или иного вида спорта.

На первых этапах подготовки практически во всех видах спорта к числу наиболее информативных принято относить морфологические и двигательные показатели, характеризующие физическое развитие занимающихся.

Также подчёркивается положение о том, что подготовка талантливых детей должна носить индивидуальный характер, позволяющий раскрыть природные дарования каждого ребёнка, начиная с начального этапа тренировочного процесса.

Такое мнение признаётся объективным и позволяет рассматривать вопросы контроля, отбора и ориентации как основные компоненты управления в комплексе. В этом случае открывается возможность оценить потенциальные способности спортсмена, выбрать вид спорта, в котором возможна наиболее полная реализация индивидуальных способностей, и организовать тренировочный процесс в соответствии с требованиями управляемых процессов.

Таким образом, становится очевидным, что комплексный контроль и решаемые с его помощью задачи отбора и ориентации в процессе тренировки являются одной из составляющих частей общей концепции организации тренировки как управляемого процесса.

В числе необходимых управленческих процедур контроль подготовленности детей предлагается осуществлять на каждом из этапов многолетней подготовки последовательно. На первом этапе считается рациональным диагностировать перспективные возможности спортсмена и определять целесообразность занятий тем или иным видом спорта. На втором этапе ставится задача определить потенциальные возможности достижения высоких результатов в избранном виде спорта, а в целях

контроля рекомендуется использовать анатомо-морфологические, физиологические, психологические показатели, отвечающие специфике соревновательной деятельности в этом виде спорта.

Контроль на втором этапе многолетней подготовки рекомендуется направлять на выявление у спортсменов потенциальных способностей к достижению высоких спортивных результатов на последующих этапах. Для этого предлагается использовать педагогические показатели, позволяющие проследить темп роста спортивного мастерства, степень освоения техники, способность стабильно демонстрировать спортивное мастерство.

На третьем этапе подготовки показана целесообразность выявлять возможности уже относительно опытных спортсменов достигать высоких спортивных результатов и демонстрировать свои достижения в условиях жёсткой конкуренции, в единоборстве с сильными соперниками. Контроль на этом этапе рекомендуется осуществлять преимущественно с помощью педагогических и психологических показателей, позволяющих выявить уровень спортивного мастерства и устойчивость спортсменов к сбивающим факторам физического и психического плана.

На последующем этапе подготовки управление направлено на определение потенциальных возможностей спортсменов, прошедших начальную подготовку, для включения наиболее талантливых из них в сферу резервного спорта.

Управляя тренировкой, важно учитывать, что ранг детей по спортивным показателям от года к году изменяется. Хорошо известно, что многие выдающиеся спортсмены в детском возрасте не имели высоких спортивных результатов, и наоборот, подающие надежды в детстве так и не становились сильнейшими в старшем возрасте. Это явление многие авторы объясняют влиянием на темпы роста спортивного мастерства не какого-либо одного, а многих факторов, а также тем, что многие из этих факторов не учитываются в процессе оценки потенциальных возможностей детей на начальном этапе подготовки только из-за несовершенства контроля. Тем самым подчёркивается всё ещё имеющееся противоречие между общетеоретическими знаниями и их практической реализацией в управлении подготовкой детей.

В то же время на этапе специальной базовой подготовки уже целесообразна более глубокая оценка индивидуальных особенностей занимающихся с тем, чтобы организовать тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов. Управлять тренировкой на этом этапе рекомендуется на основе контроля различных систем жизнедеятельности организма и двигательных способностей, которые обеспечивают высокую работоспособность в каждом из видов спорта, включая контроль технико-тактической подготовленности спортсменов.

Особенности управления на основе информации комплексного характера в ходе второго этапа отбора и ориентации в спорте подчёркивают, что достижения в спорте обусловлены комплексным проявлением многих способностей, качеств или отдельных компонентов двигательной функции, являющихся частично или полностью компенсируемыми. К числу наиболее стабильных, мало изменчивых относят показатели системы энергообеспечения, морфологии скелетных мышц, скорости протекания рефлексов, типа нервной деятельности и др., обусловленных генетически на 70-90%.

Также известно, что и эти показатели могут компенсироваться, особенно в детском и юношеском возрасте, за счёт совершенной техники, тактики, повышенных эмоций при тестировании. Это объясняет необходимость ориентации в процессе тренировки спортсменов на результаты комплексной оценки состояния технической подготовленности и специфических способностей, предопределяющих спортивные достижения в том или ином виде спорта.

Логическое осмысление приведенных выше, достаточно хорошо известных положений об организации учебно-тренировочного процесса, целях и задачах подготовки занимающихся на первых, начальных этапах подготовки позволяют подчеркнуть специфические особенности управления. С нашей точки зрения, актуальным направлением реализации общих положений теории управления на начальных этапах многолетней подготовки спортсменов целесообразно считать совершенствование систем комплексного контроля, разработку количественных и качественных критериев, оценочных шкал, модельных характеристик специальной подготовленности с учётом возраста, пола спортсменов и особенностей видов спорта.

С помощью объективной количественной информации о состоянии подготовленности и характере реакций организма спортсмена на выполняемые тренировочные нагрузки возможно повысить качество управленческих решений и тренировки в целом.

ДИНАМИКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕСЯТИБОРЦЕВ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Сиводедов И.Л.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

С целью характера изменения структуры подготовленности на этапах годичного тренировочного цикла проведен факторный анализ (методом главных компонент) результатов тестов десятиборцев. Метод позволил сгруппировать тесты, имевшие общую основу, и определять их удельный вес в этой группе.

Идентификация факторов, выделившихся на этапах подготовки, дала возможность, с одной стороны, определить динамику структуры специальной подготовленности десятиборцев в годичном тренировочном цикле, с другой - выявить то, что специфика изменения этапных факторных матриц подготовленности в основном зависит от решаемых задач и вариативности в использовании объемов тренировочных нагрузок разной направленности, распределение которых опосредовано логикой смены этапных задач, стоящих перед десятиборцем. В связи с этим происходит переориентация факторов по значимости в структуре специальной подготовленности десятиборцев.

Использование результатов факторного анализа позволило проследить взаимосвязь подготовленности в основных упражнениях с выделенными факторами на этапах годичного цикла тренировки. Выявлено, что на разных этапах имеются различия в структуре подготовленности. Так, на первых этапах подготовительного периода значимое влияние на структуру подготовленности десятиборцев оказывают: общая физическая подготовленность (29,8% вклад в общую дисперсию выборки), функциональная подготовленность (21,5%) силовая подготовленность (12,6%), специальная выносливость (8,7%), взрывная сила мышц ног (7,4%)

На предсоревновательном этапе структура подготовленности представлена следующими факторами: функциональная подготовленность, специальная физическая подготовленность, спринтерская подготовленность, специальная выносливость, взрывная сила мышц ног, силовая подготовленность, общефизическая подготовленность, взрывная сила мышц рук.

Значительно отличается структура подготовленности высококвалифицированных десятиборцев на этапе главных стартов сезона, где отмечается следующая последовательность факторов: спринтерская подготовленность, техническая подготовленность, функциональная подготовленность, специальная физическая подготовленность, скоростная выносливость, взрывная сила мышц рук, взрывная сила мышц ног, специальная выносливость.

Следует отметить, что достоверность в структуре подготовленности высококвалифицированных десятиборцев отмечается между 7-8-м неделями учебно-тренировочного процесса.

Изучение решаемых задач и факторной структуры подготовленности на этапах годичной подготовки десятиборцев послужили основанием для выбора конкретных тестов для использования в этапном комплексном контроле.

Для определения сроков использования тестов в этапном комплексном контроле были использованы результаты динамики показателей, характеризующих отдельные стороны подготовленности десятиборцев. Как показал анализ динамики отдельных двигательных способностей в течение годичного цикла, они изменяются гетерохронно, проходя три-пять фаз колебания. Динамика двигательных способностей в годичном цикле рассматривалась от главного старта предыдущего сезона до главного старта очередного сезона.

Анализ динамики беговой скорости показал, что отмечается достоверная утрата уровня результата в бег на 30 м с хода, от главного старта сезона до начала подготовительного периода, который длится восемь недель и включает переходной этап. Последующая динамика развивается следующим образом: на 1-3 этапе подготовительного периода результат находится примерно на одном уровне, затем в течение 4-5 этапов проходит фаза восстановления до уровня результата прошедшего сезона, на шестом этапе отмечается стабилизация, на 7-8 этапе отмечается фаза развития (прироста), которая реализуется на 9 и 10 этапе подготовки.

Динамика силовых способностей проходит три фазы состояния: стабилизации - 9-12 этапы, развитие - 1-3 этапы, реализации - 4-8 этапы.

При анализе скоростно-силовых способностей, характеризующихся прыжковыми тестами, выявлена следующая динамика: на 10-12 этапах отмечается стабилизация результатов, для 3-5 и 7-8 этапов характерен прирост, что указывает на развитие взрывной силы ног. Реализация этих способностей отмечается на 6 и 9 этапе годичного цикла.

Иная динамика отмечается при анализе скоростно-силовых способностей, характеризующихся бросковыми тестами. Так, на 11-12 этапах зарегистрировано достоверное снижение результатов (утрата уровня), на следующем первом этапе подготовительного периода результаты не изменяются (фаза стабилизации). Затем на 2-3 этапах отмечается фаза восстановления, на шестом этапе снова отмечается фаза стабилизации, на седьмом этапе отмечается прирост, для 8-9 этапов характерна реализация уровня, на 10 этапе уровень результатов стабилен.

Скоростная выносливость имеет следующую динамику в годичном тренировочном цикле: 11-12 этапы - фаза утраты, 1-2 этапы - стабилизации, для 3-4 этапа характерно восстановление уровня, на 5 этапе - стабилизация, на 6-9 этапах отмечено прогрессирующее развитие, реализация скоростной выносливости отмечена только на 10 этапе.

Специальная выносливость, характеризующая подготовленность к бегу на 400 м, на 11-12 и 1-2 этапах имеет аналогичную динамику скоростной выносливости, фаза восстановления отмечается на 3-5 этапах, 6 этап фаза стабилизации, на 7-8 этапе отмечается прирост результата, для 9-10 этапов характерна фаза реализации.

Динамика общей беговой выносливости проходит следующие три фазы: для 7-12 этапов характерна стабилизация, на 1-2 этапах отмечается развитие, на 3-6 этапах реализация результатов.

Анализ изменений показателей, характеризующих подвижность в плечевом и тазобедренном суставах, показал, что эти показатели в течение годового тренировочного процесса у высококвалифицированных десятиборцев стабильно находятся на одном уровне.

Проведенный анализ решаемых этапных задач, стоящих перед десятиборцами, изучение факторной структуры подготовленности на различных этапах годового тренировочного цикла и динамика уровня показателей, характеризующих двигательные способности, позволили разработать схему контроля за уровнем специальной подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-десятиборцев на этапах годового тренировочного цикла.

ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРЬЯХ

Сиводедов И.Л.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Отбор способных к высоким достижениям в легкоатлетических многоборьях спортсменов тесно связан с многолетней тренировкой. Поэтому содержание каждого этапа многолетней тренировки имеет прямую связь с диагностикой пригодности для занятий десятиборьем и семиборьем, с выполнением повышающихся требований каждого спортсмена в соответствии с проделанной работой. Выявлено, что способности к многоборью обнаруживаются только в процессе многолетней тренировки, которая является необходимым условием для развития способностей.

Как показали исследования, отбор в легкоатлетическом многоборье должен быть приурочен к четырем этапам многолетней тренировки:

- I этап отбора (10-12 лет) - к этапу активизации встроеного развития, спортивного отбора и ориентации;

- II этап отбора (13-14 лет) - к этапу начального обучения основам технического мастерства в дисциплинах, входящих в десятиборье и семиборье;

- III этап отбора (17-18 лет) - к этапу формирования фундамента двигательных способностей во взаимосвязи со становлением технического мастерства;

- IV этап отбора (19-20 лет) - к этапу максимализации уровня развития двигательных способностей и типологического формирования десятиборцев и семиборцев.

Приведенное выше деление на этапы является условным. Поиск и набор способных ребят в группы многоборья следует производить независимо от возраста и разряда, привлекать к занятиям многоборьем тех юношей и девушек, которые по своим данным подходят для достижения высоких результатов в легкоатлетических многоборьях.

Каждый из этих этапов имеет свою специфику, связанную с возрастными особенностями физического развития, исходным уровнем физической подготовленности, темпами прироста двигательных способностей и ростом спортивной квалификации юных многоборцев. Задачей каждого этапа является дальний прогноз, т.е. определение у юных многоборцев потенциальных способностей, обеспечивающих высокие достижения в зрелом возрасте.

Практическое решение проблемы отбора большинство авторов связывают с определением модельных характеристик, прогнозированием возможностей спортсмена для достижения выдающихся результатов, повышением эффективности и улучшение организации отбора.

В легкоатлетических многоборьях прогноз будущей эффективности соревновательной деятельности осуществляется на основе оценки развития комплекса специфических показателей, роль которых неоднозначна. Это объясняется специфическими требованиями различных многоборий к организму спортсмена. Знание требований, предъявляемых к спортсменам высокой квалификации - необходимое условие для разработки научно обоснованных принципов отбора на всех этапах спортивного совершенствования. Для характеристики сильнейших спортсменов и их деятельности применяются спортограммы, позволяющие описать самые важные

способности и возможности. Модель сильнейшего спортсмена и его спортивной деятельности представляет собой совокупность модельных характеристик выдающихся спортсменов, которые являются основой для спортивной программы высших достижений. Ценную информацию в этом отношении представляют собой анализ биографий спортсменов высокого класса, в частности, их спортивных достижений от первых шагов в спорте до зрелого мастера.

Отбор и прогнозирование потенциальных возможностей многоборцев особенно сложны потому, что десятиборье и семиборье не являются просто суммой десяти или семи видов легкой атлетики, а представляют собой трудоемкий единый легкоатлетический вид. Формирование любого вида таланта зависит от огромного количества факторов, перечислить которые просто невозможно, но все же человек в силу своих анатомических, физиологических и психологических особенностей всегда наилучшим образом предрасположен к определенному виду деятельности. Ни одна самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю характеристику личности спортсмена, тем более детей. Она вскрывает лишь малую часть, какую-то грань его способностей, черт личности, качеств, состояния. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению спортсмена может привести тренера к объективной характеристике юного спортсмена. Отбор и прогнозирование могут быть с успехом осуществлены на основе комплекса соответствующих показателей, важнейшими из которых являются: состояние здоровья, исходный уровень развития двигательных способностей и темпы и прироста на начальных этапах тренировки, уровень развития специфической координации (биодинамические особенности), данные антропометрических измерений, психологическая устойчивость и надежность.

Для качественного отбора необходимо глубокое изучение и постоянный учет индивидуальных особенностей детей и подростков. Вместе с тем именно в процессе спортивного отбора можно выявить те отстающие звенья в общей характеристике детей и подростков, которые даже при несомненных задатках моторной одаренности могут в будущем препятствовать достижению высоких спортивных результатов, если их своевременно не устранить соответствующими педагогическими или медицинскими воздействиями.

СООТНОШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ С ТРЕБОВАНИЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Стадник В.И.
УО «ПолесГУ»

В любой из сфер человеческой деятельности успех в решении стоящей перед индивидом задачи зависит от степени ее сложности. Вместе с тем сложность одной и той же задачи уменьшается, если известны способы ее решения или, что еще больше упрощает задачу, она уже когда-либо решалась. В случае многократного решения задачи любой сложности вырабатывается умение, которое, будучи, доведенным до автоматизма, переводит задачу в разряд простых. Это утверждение в полной мере относится и к решению двигательных задач, характерных для спортивных единоборцев.

Использование в учебно-тренировочных занятиях единоборцев модельных ситуаций проблемного характера оправдано и методически целесообразно. Решение модельной ситуации происходит в условиях инсценировки, своего рода игры. Это разнообразит процесс тренировки, оживляет его и повышает эффективность обучения. Основная задача занятия, построенного по такому принципу, - научить единоборца соотносить специальные теоретические знания и двигательные умения с требованиями соревновательной деятельности.

Соревновательной деятельности единоборцев свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности, в большинстве своем они требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена. В то же время специалисты отмечают «взрывной характер» подавляющего числа действий борца в схватке.

Спортивные единоборства предъявляют значительные требования к скоростным возможностям борца, которые проявляются в довольно ограниченной пространственной сфере и выражаются в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной реакции.

Для единоборцев важны также такие качества, как ловкость (координационные) и гибкость, первое из которых способствует быстрому и правильному освоению новых движений, своевременному их проведению в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большей амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов. По данным П.А. Рожкова (1985) и В.И. Стадника (1992), установлены различия в технико-тактических и физических особенностях дзюдоистов в зависимости от того, к какой манере ведения поединка отнесены спортсмены (игровой, силовой, темповой). У борцов игровой манеры достоверно отличаются от спортсменов других типов показатели скоростно-силовой подготовленности, сенсомоторных реакций, оперативного мышления, дифференцировки мышечных усилий, переключения внимания, чувствительности нервной системы; у борцов силовой манеры лучшие показатели максимальных силовых возможностей, устойчивости в воздействии ложных сигналов, устойчивости внимания; у борцов темповой манеры - показатели специальной выносливости, скорости приема и переработки информации. Применительно к спортивным единоборствам на первый план выдвигается манера ведения соревновательного поединка (Ю.В. Верхошанский, 1980, В.А. Геселевич, 1983, А.В. Дмитриев, 1981), рассматриваемая специалистами как частный случай индивидуального стиля деятельности. Ибо человек способен активно, творчески и своеобразно решать любую, в том числе двигательную задачу.

Необходимыми условиями правильного решения ситуационных задач являются наличие у спортсмена определенного объема специальных знаний, умений и навыков, а также опыта использования технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

С этой целью разрабатывается перечень возможных вариантов развития атаки с учетом индивидуальных особенностей единоборца.

В атаке выделяются четыре фазы:

1. Маневрирование и борьба за удобный атакующий захват.
2. Подготовка броска (выведение соперника из равновесия).
3. Проведение броска (подбив, наклон, сбрасывание).
4. Переход в борьбу лежа (преследование в партере).

Одним из путей повышения теоретической подготовленности единоборцев может быть включение в учебно-тренировочный процесс специальных занятий. В содержание таких занятий включаются:

- подробный анализ вариантов действий в специально организованных ситуациях спортивного единоборства;
- подготовка единоборцами планов своих действий в конкретных ситуациях соревновательного поединка (в письменной форме).

Специальные знания обеспечивают предпосылку к овладению умениями высшего порядка, когда объективный анализ складывающейся ситуации в условиях ограниченного времени позволяет воспроизводить двигательный навык, обеспечивающий максимальный результат.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Станский Н.Т.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Применение большого объема нагрузок в подготовке юных спортсменов способствует повышению функциональных возможностей организма, постепенному росту результатов юных спортсменов [1]. Для этого необходимо четкое определение оптимальных тренировочных объемов для каждого спортсмена на основе его функциональных возможностей. Сделать это на практике не всегда удается, поскольку в работе с детьми недостаточно объективных и доступных каждому тренеру методов определения оптимального объема циклических средств подготовки.

При составлении тренировочной программы тренеру необходимо знать функциональную подготовленность каждого юного спортсмена на данное время для планирования объема тренировочной нагрузки. Такие сведения можно получить после специального тестирования. С его помощью решают две основные задачи: определяют функциональную подготовленность и выбирают оптимальные индивидуальные объемы циклической нагрузки.

Для решения первой задачи в качестве теста используется контрольный бег на 3 или 5 км. Дистанцию выбирают такую, которая планируется на зимние старты. Пересеченность трассы усложняют в зависимости от подготовленности спортсменов. Решение второй задачи связано с определением индивидуального объема нагрузки в беге. Режимы бега: на первом и втором этапах подготовительного периода бег со скоростью 70-75% и 80-85% от средней соревновательной скорости, показанной в беге на 3 или 5 км; на третьем - бег в чередовании с имитацией в подъемы со скоростью 80-85% и 90-95% от соревновательной [2]. В этих же режимах на километровом круге определяется максимальный объем циклической нагрузки для каждого лыжника. После этого составляется график прохождения каждого круга. Во время бега следует контролировать не только скорость бега, но и регистрировать частоту сердечных сокращений. Это поможет определить возможности спортсмена выполнять нагрузки в заданном режиме. Основным признаком для прекращения бега является момент нарушения согласованности между скоростью бега и частотой сердечных сокращений. Полученная величина объема является оптимальной в заданном режиме.

При работе с детьми основной задачей является развитие основных "двигательных способностей и создание прочной базы для будущих результатов.

Как показывают полученные нами экспериментальные данные, наиболее эффективное влияние на детский организм оказывает использование оптимального объема циклических средств подготовки. Наступление рассогласования скорости и частоты пульса, когда скорость передвижения удерживается за счет значительного напряжения организма, оказывает сильное физиологическое воздействие, угнетающе действует на психику детей. Поэтому мы рекомендуем при определении индивидуального тренировочного объема прекращать выполнение циклической нагрузки в заданном режиме в момент нарушения согласованности между скоростью передвижения и частотой пульса.

В лыжных гонках, где дети начинают регулярно заниматься в 9-10 лет, существует возможность несколько интенсифицировать тренировочный процесс с 13-14 лет. В некоторых научных исследованиях [1, 2] рекомендуется для этих целей циклическая работа на отрезках 1000-1500 м со скоростью, превышающей соревновательную. Однако есть данные [1] об искажении технических навыков при выполнении циклической работы с такой скоростью. Среди практиков тоже нет единого мнения по этому вопросу.

Мы предприняли исследование, поставив целью определить индивидуальную скорость передвижения и длину дистанции при выполнении непрерывной циклической работы, а также выявить оптимальное соотношение непрерывных циклических нагрузок различной интенсивности.

Перед нами стояли следующие задачи:

1. Исследовать динамику ЧСС в соревновательном беге на 3000 м и в беге до отказа со скоростью 90-85%, 85-80%, 75-70% от соревновательной и на основе анализа ЧСС определить оптимальные дистанции для каждого лыжника в конкретном диапазоне скорости.

2. Определить наиболее благоприятное для роста спортивных результатов юных лыжников соотношение скоростных режимов непрерывной циклической работы.

3. Выявить влияние непрерывных и прерывных методов выполнения циклических упражнений на рост результатов.

Исследования проводились с помощью радиотелеметрической аппаратуры с радиусом действия 2 км. В нем участвовали лыжники 13-14 лет.

Мы исследовали ЧСС в соревновательном беге на 3000 м и в беге до отказа со скоростью 90-85%, 85-80% и 75-70% от соревновательной.

Испытания в соревновательном беге до отказа на 3000 м проводились на стандартном 1000-метровом круге, который включал два подъема 3-4 длиной 120—130 м, два спуска длиной 100 м и 110 м и два ровных участка - 250 м и 290 м. Круг прокладывался с таким расчетом, чтобы можно было контролировать скорость через каждые 500 м.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Преимущественное применение в циклической подготовке лыжников 13-14 лет в подготовительном периоде непрерывных нагрузок (бег в сочетании с имитацией) со скоростью 85-80% и 75-70% от соревновательной способствует повышению результатов в подготовительном и соревновательном периодах.

Результаты были лучше, когда в беге на 3000 м скорость 85-80% от соревновательной составляла 59% всего объема циклической работы.

2. Непрерывный бег в сочетании с имитацией со скоростью, составляющей 85-80% от соревновательной, помогает успешнее овладевать техническими навыками и улучшать результаты в подготовительном и соревновательном периодах, чем прерывный бег в сочетании с имитацией (повторный, интервальный) со скоростью 104-110% соревновательной (в беге на 3000 м).

3. Непрерывные циклические нагрузки в скоростных диапазонах 85-80% и 75-70% способствуют повышению общей и специальной физической подготовленности.

4. Ежемесячные контрольные соревнования и последующее тестирование в беге до отказа со скоростью 85-80% и 75-70% от соревновательной позволяют учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовленности спортсменов в текущем месяце.

Результаты соревнований и тестирований дают возможность каждому лыжнику выполнять непрерывную циклическую работу с оптимальной скоростью на различных дистанциях.

Литература

1. Филин, В.П. Основа юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: ФиС, 1980. - 96 с.
2. Рыменский, Г.И. Подготовка юных лыжников / Г.И. Рыменский, В.А. Струнин. - М.: ФиС, 1985. - 82 с.

ПРАДМЕТ ПЕДАГАГІЧНАГА КАНТРОЛЮ ЗА ТРЭНІРОЎЧЫМІ І СПАБОРНІЦКІМІ НАГРУЗКАМІ

Старчанка У.М.

УА «ГДУ імя Ф.Скарыны»

Спартыўная трэніроўка, як працэс кіравання ўключае ў сабе кантроль за педагагічнымі ўздзеяннямі, якія трэнер аказвае на спартсмена. Гэтыя ўздзеянні накіраваны на стварэнне спецыфічных умоў дзейнасці спартсмена і зводзяцца да іх рэгламентацыі. Умовы ў якіх дзейнічае спартсмен задаюць вектар і велічыню адаптацыйных працэсаў. Прычым мэта педагагічных уздзеянняў - забеспячэнне адэкватнасці спартсмена да умоў спаборніцкай дзейнасці з унікальнымі (рэкорднымі) параметрамі.

Аднак, яшчэ большае значэнне для эфектыўнасці кіравання мае кантроль за рэальнымі параметрамі трэніровачнай і спаборніцкай дзейнасці спартсмена, якія па многіх прычынах адрозніваюцца ад запланаваных трэнерам. Гэтыя рэальныя параметры дзейнасці па традыцыі называюць нагрузкай. Таму кантроль за трэніровачнымі і спаборніцкімі нагрузкамі - гэта тое самае, што кантроль за параметрамі трэніровачнай і спаборніцкай дзейнасці спартсмена.

Да асноўных паказчыкаў рухальнай дзейнасці спартсмена, якія характарызуюцца як нагрузка, адносяцца: *накіраванасць* (вектар) дзейнасці і *велічыня* (скаляр) ўздзеяння. *Накіраванасць* дзейнасці вызначаецца яе структурай, а *велічыня* ўздзеяння - трэніровачным эфектам. Акрамя таго, *велічыня* ўздзеяння традыцыйна характарызуецца аб'ёмам і інтэнсіўнасцю дзейнасці.

Структура рухальнай дзейнасці спартсмена вызначаецца наменклатурай фізічных практыкаванняў, якія ён выконвае на трэніроўцы і іх долевымі суадносінамі. Акрамя таго, структура рухальнай дзейнасці вызначаецца спосабам выканання фізічных практыкаванняў у тым ліку іх парадкам, камбінацыяй і спалучэннямі.

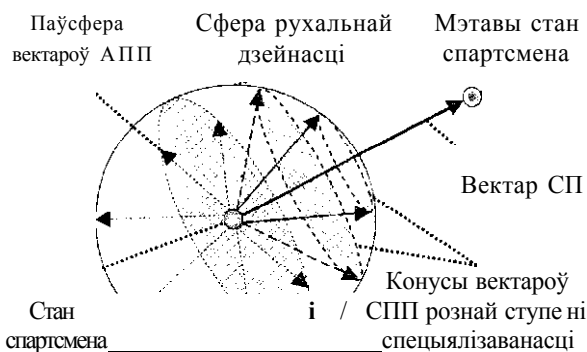
Велічыня (сіла) ўздзеяння (з сутнаскага боку) характарызуецца атрыманым трэніровачным эфектам. Аднак, са знепшыга боку велічыня ўздзеяння можа характарызавацца аб'ёмам і інтэнсіўнасцю рухальнай дзейнасці.

Аснову дзейнасці спартсмена складаюць фізічныя практыкаванні, якія ў дачыненні да мэты дзейнасці падзяляюцца на *спецыялізаваныя* (спаборніцкія, спецыяльна-падрыхтоўчыя) і *неспецыялізаваныя* (агульна-падрыхтоўчыя) (малюнак 1).

На малюнку паказана, што выкананне спаборніцкіх практыкаванняў спаборніцкім метадам ва ўмовах рэальных спаборніцтваў прама накіравана на дасягненне мэты спартыўнай трэніроўкі, задае мэтавы вектар адаптацыі спартсмена, што абумоўлівае максімальную эфектыўнасць такой дзейнасці. Выкананне спецыяльна-падрыхтоўчых практыкаванняў - задае блізкі да мэтавага вектар адаптацыі. Выкананне агульна-падрыхтоўчых практыкаванняў задае далёкі (нярэдка процілеглы) адносна мэтавага вектар адаптацыі спартсмена.

Разам з тым, нельга лічыць адзіна магчымым і правільным выкарастанне ў спартыўнай трэніроўцы толькі спаборніцкага практыкавання, бо эфектыўнасць выкарыстання любога сродка дастаткова хутка зніжаецца практычна да нуля (асімптатычна набліжаецца да нуля) (малюнак 2).

Найболей радыкальным выйсцем з'яўляецца спыненне трэніровак на пэўны час (для дасягнення эфекта разадaptaцыі) кожны раз, як эфектыўнасць трэніровачнага працэса непрыёмна зніжаецца. Аднак, па многіх прычынах (найперш арганізацыйнага парадку) такі падыход практычна не выкарыстоўваюць. Замест гэтага пераключаюцца на выкананне спецыяльна-падрыхтоўчых практыкаванняў, з наступным вяртаннем да спаборніцкага.



Малюнак 1 - Вектары саборніцкага (СП), спецыяльна-падрыхтоўчых (СИЛ) практыкаванняў рознай ступені спецыялізацыі і агульна-падрыхтоўчых (АПП) практыкаванняў ў сферы рухальнай дзейнасці спартсмена



Малюнак 2 - Дынаміка эфектыўнасці сілавых практыкаванняў пры іх неспынным выкарыстанні ў рэжыме: 3 трэнеры на тыдзень, па 3 падыходы па 10 ПМ з інтэрваламі 6 мінут

Такім спосабам ўдаецца расцягнуць эфектыўны трэнерычны працэс у часе, што натуральна зніжае яго агульную эфектыўнасць, бо вядзе да нерацыянальнага расходвання рэсурсаў (у тым ліку і галоўнага рэсурсу - часу) сістэмы. Там не менш, усё роўна надыходзіць час пераходнага перыяду, бо эфектыўнасць выкарыстання любой камбінацыі і паслядоўнасці сродкаў трэнерыкі непазбежна зніжаецца. Эфектыўнасць трэнерычнага працэса (EJJ) ёсць функцыя ад часу (T):

$$EJJ = a - b \cdot t^{b'}$$

дзе a , b - каэфіцыенты. Прычым каэфіцыент a залежыць ад сродкаў і метадаў трэнерыкі (імі задаецца вектар нарузкі), а каэфіцыент b - ад сілы ўздзеяння нарузкі (скалярная велічыня ўздзеяння нарузкі, якая звязана з яе аб'ёмам і інтэнсіўнасцю, а, таксама, здольнасцямі і станам спартсмена).

Эфектыўнасць трэнерычнага працэса і вызначае скалярную велічыню сілы ўздзеяння рухальнай дзейнасці на спартсмена.

Што тычыцца аб'ёма і інтэнсіўнасці рухальнай дзейнасці, то гэтыя паказчыкі з'яўляюцца вытворнымі ад сродкаў і метадаў дзейнасці. Прычым, да аб'ёму адносяцца разнастайныя колькасныя паказчыкі трэнерыкі і саборніцкай дзейнасці, а да інтэнсіўнасці - яе якасныя паказчыкі.

Такім чынам, акрэсліўшы прадмет кантролю за трэнерычнымі і саборніцкімі нарузкамі, можна рэзюмаваць, што такі кантроль паванен весціся па трох узаемазвязаных накірунках:

- кантроль за структурай трэнерыкі і саборніцкай дзейнасці;
- кантроль за накіраванасцю трэнерыкі і саборніцкай дзейнасці;
- кантроль за сілай (эфектыўнасцю) уздзеяння трэнерыкі і саборніцкай дзейнасці на спартсмена.

ЭКГ-КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Сысоева И.В.
УО «БГУФК»

Сердечно-сосудистая заболеваемость в большинстве экономически развитых стран, в том числе и в Беларуси, остается весьма высокой, смертность от нее занимает первое место. Истоки сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых, ограничивающих продолжительность жизни, находятся в подростковом и юношеском возрасте.

Проблема ранней диагностики кардиологической патологии в спорте остается актуальной для спортивной медицины. При занятиях спортом, особенно на выносливость, основная нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему (ССС) спортсмена, страдающую при недостаточном врачебном контроле. Свидетельство этому - широкое распространение сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов, значительное повышение риска внезапной спортивной смерти, а также более частое появление этой патологии у спортсменов в молодом возрасте. Приобретенная в процессе тренировок и соревнований такая патология миокарда, как вторичная гипертрофическая кардиомиопатия, аритмогенная форма миокардиодистрофии физического перенапряжения, аритмогенная дисплазия правого желудочка приводят к развитию внезапной спортивной смерти [2]. Между тем своевременная коррекция тренировочной нагрузки, питания, режима дня, а также ранняя диагностика могут предотвратить развитие патологических изменений в сердце.

Противопоказаны занятия профессиональным спортом и поступление в учебные заведения спортивного профиля лицам, имеющим следующую патологию:

врожденные и приобретенные пороки сердца и пролапсы клапанов II и III степени (с регургитацией I степени и выше);

кардит любой этиологии в анамнезе;

врожденные аномалии проводниковой системы сердца (синдромы Вольфа-Паркинсона-Уайта, укороченного интервала PQ), а также синдром слабости синусового узла и синдром удлиненного интервала QT;

нарушения ритма сердца и проводимости;

хронические соматические заболевания в стадиях субкомпенсации и декомпенсации);

очаги хронической инфекции (хронический тонзиллит, аденоидит, синуситы, периодонтиты) из-за вымывания микробов и их токсинов из очагов инфекции с развитием интоксикации и миокардиодистрофии;

синдром вегетативной дисфункции с кризовым течением.

Морфофункциональные изменения сердца в процессе спортивных тренировок и кардиогемодинамика в целом определяются направленностью тренировочного процесса, длительностью действия физических нагрузок, а также возрастом спортсмена. В связи с этим включение в комплексное динамическое обследование молодых спортсменов-студентов Белорусского государственного университета физической культуры метода электрокардиографии (ЭКГ) позволит оценить функциональные резервы ССС, внести коррекцию в учебно-тренировочный процесс, выявить различные донозологические состояния спортсмена.

Нами было проведено скрининговое обследование 80 студентов 1-го курса факультета массовых видов спорта, регулярно тренирующихся и выступающих на соревнованиях. Среди них 10% - мастера спорта, 38% - кандидаты в мастера спорта, 34% - спортсмены 1 разряда, 18% - 2 разряда. Все обследованные - мужчины в возрасте от 17 до 22 лет со стажем занятий спортом от 1 до 12 лет, тренирующие преимущественно качество выносливости. ЭКГ обследование проводилось в покое на аппарате «Интекард-3» в системе 12 общепринятых отведений с последующим врачебным анализом данных. Проведен статистический анализ амплитудных и временных параметров ЭКГ во II стандартном отведении в системе Excel. Оценка уровня артериального давления (АД) проводилась с помощью сфигмоманометра на основании средних значений не менее трех последовательных измерений АД.

Характерные особенности ЭКГ у студентов определялись, в основном, их специализацией и направленностью учебно-тренировочного процесса, однако могли трактоваться неоднозначно. С одной стороны, их можно было рассматривать как признаки физиологического спортивного сердца (артериальная гипотензия, синусовая брадикардия, высокий вольтаж комплекса QRS, уплощение зубца T), с другой стороны,

изменение ЭКГ и гемодинамики могли манифестировать пред- и патологические состояния у студентов-спортсменов.

Проведенное обследование выявило нормальный уровень АД у 82% студентов, у 10% АД соответствовало критериям высокого нормального давления, а в 8% было выше его пределов и соответствовало уровню артериальной гипертензии I степени. Отмеченные повышенные цифры АД были выявлены у спортсменов, занимающихся лыжными гонками, биатлоном и имеющих высокие спортивные разряды. Низких цифр АД у спортсменов не обнаружено. Нормальную частоту сердечных сокращений (нормокардио) имели 50% обследованных, у 40% обнаружена брадикардия, у 10% - тахикардия.

Средние значения в покое амплитуды зубца P, отражающего процессы деполяризации предсердий, соответствовали $0,131 \pm 0,063$ милливольт (мВ), длительности - $9,14 \pm 1,261$ миллисекунд (мс). Амплитуда зубца Q, соответствующего деполяризации межжелудочковой перегородки, выражалась $0,071 \pm 0,087$ мВ, а длительность - $16,8 \pm 11,68$ мс. Продолжительность интервала PQ, характеризующего предсердно-желудочковую проводимость, определялась значениями $16,88 \pm 3,236$ мс. Широкий диапазон такой вариабельности зависел от ЧСС у обследуемых: чаще (20%) встречалось его относительное удлинение, чем укорочение (по соотношению PQ/RR). Значения амплитуды зубца R комплекса QRS во втором стандартном отведении определялись положением электрической оси сердца и в среднем соответствовали $1,195 \pm 0,345$ мВ, а длительности - $9,78 \pm 0,708$ мс. Укорочение электрической систолы (интервала QT $M=39,68 \pm 3,126$) встречалось в 28% случаев и сопровождалось синдромом ранней реполяризации желудочков. У 48% отмечалось удлинение интервала QT по сравнению с должствующим (QT/RR). Положение сегмента ST в 62% случаев было выше изолинии до 13-16 мВ. Амплитуда зубца T составила $0,392 \pm 0,114$ мВ.

Таким образом, изменения комплекса QRS были выявлены у 32% спортсменов, синдром преждевременной реполяризации желудочков - у 42%, неполная блокада правой ножки пучка Гиса - у 10% обследованных, признаки умеренной гипертрофии левого желудочка имели 32% спортсменов.

Проведенное нами обследование позволило диагностировать у студентов-спортсменов отсутствие серьезных ЭКГ отклонений и положило начало более глубокому обследованию тех спортсменов, у которых отклонения были обнаружены.

Литература

1. Беляева, Л.М. Сердечно-сосудистые заболевания у детей и подростков / Л.М.Беляева, ЕК Хрусталева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Выш. шк., 2003. - 365 с.

СОЛНЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И РОСТА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Тимофеев А.С., Тишко В.В., Байдун И.С.

УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»

Прогнозирование динамики физических характеристик человека как в профессиональном спорте, так и в физическом воспитании всегда остается одной из актуальных проблем [1]. Одним из путей, позволяющих повысить качество такого приноса, является изучение влияния факторов окружающей среды на организм человека. Так в литературе [2] приводятся данные, указывающие на связь конституциональных характеристик с уровнем солнечной активности (СА), на основании которых можно предположить также наличие связи физических и антропометрических характеристик человека с СА. В связи с этим в данной работе была предпринята попытка выявить наличие возможной связи между такими характеристиками человека, как сила мышц и рост, с одной стороны, и СА, с другой, - в период внутриутробного развития человека (ВР). Выбор этого этапа онтогенеза обусловлен тем, что он отличается наибольшей чувствительностью к факторам окружающей среды, в том числе и к воздействию СА [3]. В частности, общеизвестны

критические периоды беременности (КПБ), когда чувствительность плода повышается и он становится особенно легко уязвимым [4].

Для решения поставленной задачи был обследован контингент студентов-юношей в количестве 1789 человек.

У студентов исследовалась сила кисти сильнейшей руки и рост, а также СА на моменты зачатия («О» неделя беременности) и по 40-ка неделям беременности. Недельные даты беременности и зачатия рассчитывались от даты рождения. СА была представлена семью уровнями чисел Вольфа. Далее посредством однофакторного дисперсионного анализа было исследовано влияние уровней СА на показатель силы, роста и определены средние значения показателей для каждого уровня.

Исследование влияния СА на исследуемые показатели посредством дисперсионного анализа (критерий «F») показывает достоверное влияние этого фактора во ВР со сложной динамикой, часто согласующейся с КПБ (рисунок 1).

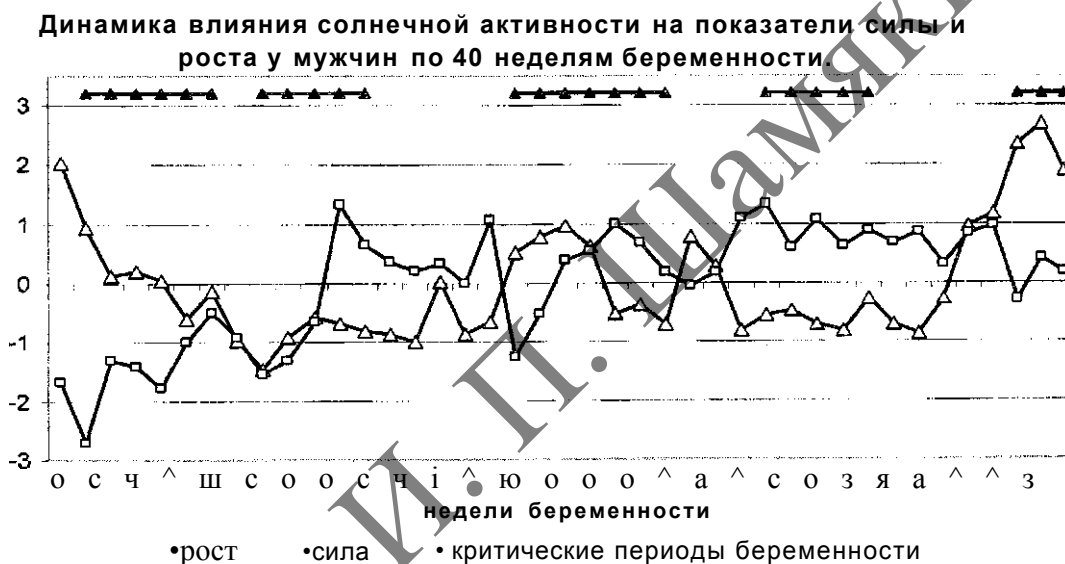


Рисунок 1

При этом выявлена противоположная динамика показателей силы и роста ($p < 0,01$) по уровням солнечной активности (рисунки 2, 3).

Сила кисти у мужчин при различных уровнях солнечной активности

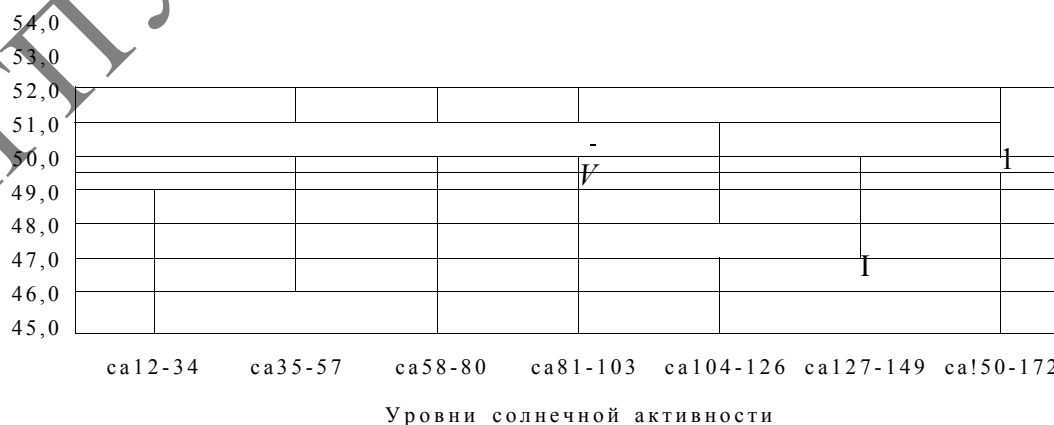


Рисунок 2

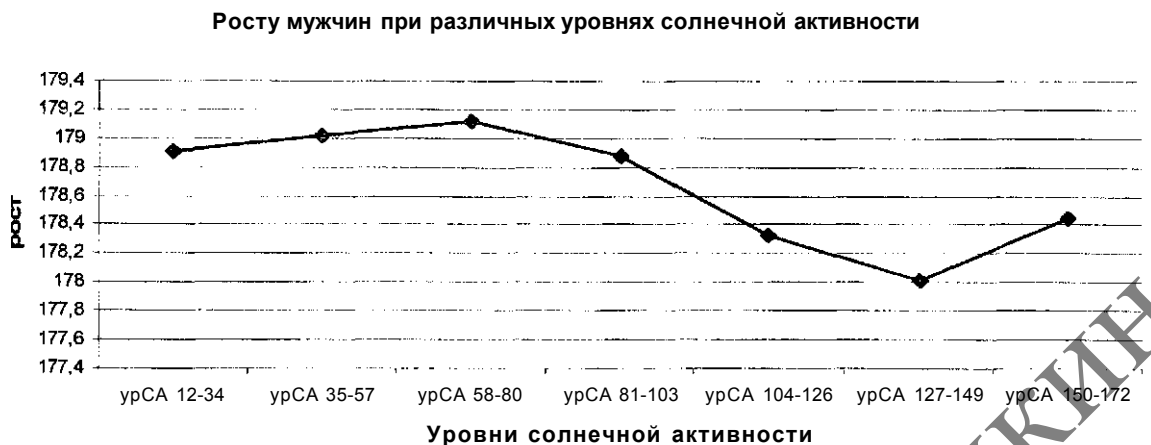


Рисунок 3

Таким образом, представленные данные показывают, что СА является мощным фактором, влияющим на формирование таких важных показателей, как сила и размеры тела человека в период ВР, при этом влияние наибольшего значения достигает в КПБ. Сложная динамика влияния СА на этапах ВР на исследуемые показатели может быть связана с поэтапным процессом развития и становления как отдельных органов, так и функциональных систем в целом [4]. Факт согласования изменений влияния СА с КПБ указывает на большую информативность этих периодов, в аспекте прогноза физического качества силы и роста по данным гелиофизической обстановки, характеризуемой числами Вольфа.

Литература

1. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова // Физкультура и спорт. - М., 1984.
2. Семененя, И.Н. Космическая экология человека. Роль космотеофизических факторов в формировании конституциональных особенностей развивающихся организмов / И.Н. Семененя // Вести НАН Беларуси. Сер. мед. наук, 2004. - № 1. - с. 89-96.
3. Мирзоян, Ж. Критические периоды беременности / Ж. Мирзоян // 9 месяцев. - № 2. - 2006.
4. Большая медицинская энциклопедия // Советская энциклопедия. - 3-е изд. - Москва, 1974. - Т.1.-С. 572-573.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Титов В.В.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Выносливость определяют как способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость боксера характеризуется способностью к длительной скоростно-силовой работе с высокой координацией и точностью движений на фоне высоких психических нагрузок [3].

Ряд авторов, описывая общую и специальную выносливость, различает как разновидности специальной выносливости скоростную, скоростно-силовую, силовую, локальную, региональную, глобальную, а в некоторых случаях разностороннюю, длительную, кратковременную и выносливость к статическим усилиям [1, 4, 5, 7]. Есть исследования, в которых отрицается деление на общую и специальную выносливость. Указывается на то, что проявление выносливости всегда конкретно, т.к. определяется объективными условиями деятельности [6].

Общим компонентом для всех видов выносливости является волевое напряжение, за счет которого до определенного предела сохраняется интенсивность.

Проанализировав работы ведущих специалистов в единоборствах, можно отметить наличие различных вариантов и подходов к развитию специальной выносливости. В большинстве случаев это поиски ведущих факторов на одном из этапов подготовки или вида спортивной деятельности, которые по экспериментально полученным данным имеют наибольшее значение для развития специальной выносливости. Среди этих факторов большое значение имеет система педагогических воздействий, а также изучение аэробных и анаэробных возможностей во взаимодействии с системой педагогических воздействий.

Во всех этих подходах уровень полученных результатов существенно различается, и соотношение исследуемых признаков и их значение для проявления выносливости в значительной степени варьируется.

Для изучения особенностей развития специальной выносливости боксеров высокой квалификации были предприняты тестовые испытания, которые позволяли выявить особенности предлагаемых вариантов нагрузки на развитие того или иного проявления специальной выносливости у боксеров.

Результаты исследования анализировались с использованием количественных и качественных методов, соответствующих поставленным целям и задачам. На общеподготовительном этапе использовалась одна из форм интервального метода тренировки с применением средств ОФП, отражающих специфику бокса по физиологической направленности. На специально-подготовительном этапе упражнения выполнялись на типовых боксерских мешках. Удары наносились максимально быстро и точно с сохранением техники ударных движений и соответственно ударных положений, способствующих переходу боксера от атакующих к защитным действиям и обратно.

В процессе практического применения средств и методов подготовки, способствующих развитию специальной выносливости, тренировочное занятие строилось так, чтобы в нем решалась преимущественно одна какая-либо задача (развивался один из компонентов выносливости). Необходимость такой «изоляции» тренирующего воздействия обусловлена тем обстоятельством, что при развитии одного компонента выносливости происходит угнетение других. Результаты показали, что в целом темпы прироста результата в показателях специальной выносливости на применение различной нагрузки существенно различаются.

Обращает на себя внимание более высокий темп прироста результатов в большинстве показателей эксперимента с направленностью тренировочного процесса на развитие скоростно-силовой выносливости. Количество ударов и относительная сила удара на 1кг веса (соответственно по тестам 14,06%; 2,07%; 2,19%), коэффициент выносливости (соответственно 10,042%; 5,96%; 5,70%) $P > 0.005$.

В показателях, характеризующих силу удара, достоверные различия отсутствуют, что связано с большой направленностью на воспитание выносливости, позволяющей поддерживать определенный уровень силы на все время поединка.

Таким образом, результаты показывают, что различия в системе планирования нагрузки оказывают существенное влияние на динамику развития двигательных способностей. Скоростно-силовая направленность тренировочного процесса значительно влияет на развитие специальной выносливости. Одновременно показанные признаки указывают на то, что чаще они связаны с индивидуальными особенностями боксеров.

Литература

1. Богуславский, В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: автореф. ... дис. канд. пед. наук / В.Г. Богуславский. - Киев, 1989.-21 с.

2. Бутенко, Б.Н. Специализированная подготовка боксера / Б.Н. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 1967.-69 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Дегтярев, Н.П. Исследование факторной структуры спортивных выносливостей боксеров в специальных заданиях: автореф.... дис. канд. пед. наук / Н.П. Дегтярев. - М., 1969. - 22 с.
5. Донской, Д.Д. Лыжные гонки / Д.Д. Донской, В.М. Наумов. - М.: Физкультура и спорт, 1957. - С. 3]-43
6. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. - Л., 1979. - 83 с.
7. Огольцов, Н.Г. Тренировки лыжника-юноши / Н.Г. Огольцов. - М.: Физкультура и спорт., 1971.-128 с.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ИХ УЧЕТ В ОТБОРЕ И ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Трофимович И.Г.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Эффективность отбора и подготовки прыгунов с шестом во многом связана с оценкой у спортсменов морфологических признаков, функциональных возможностей, психологических качеств различных сторон подготовленности [1].

Однако использования усредненных критериев отбора и параметров структуры многолетней подготовки сегодня уже недостаточно. Основываясь на методологии эволюционной биомеханики (Н.А. Бернштейн, 1974-1991; В.К. Бальсевич, 1975-1991), можно предположить, что существуют типы возрастного развития моторики человека и его адаптации к скоростно-силовым нагрузкам. Н.А. Бернштейн [2] отмечал, что телосложение каждого, его мускулатура, а тем более строение и степень развития его мозговых уровней так разнообразны и неповторимы, что уже тогда, когда навык в общих чертах освоен, каждый учащийся в двигательном составе навыка очень многое приписывает своим личным особенностям. Здесь открывается широкий простор и для настоящего изобретательства и рационализации. Поэтому редко кто из элитных спортсменов соответствует усредненному идеалу.

Наиболее выдающихся результатов добиваются спортсмены с ярко выраженной индивидуальностью, что позволяет рекомендовать при подготовке юных спортсменов, проявляющих какие-то яркие, пусть даже локальные способности, исходить из необходимости их культивирования, а затем уже ставить задачу общей разносторонней подготовленности, строго следя, чтобы такая разносторонность не вошла в противоречие с природным дарованием, что не раз случалось на практике [3].

Исходя из вышеизложенного, мы поставили своей целью изучение данного вопроса путем реферативной обработки литературных данных.

Теоретический анализ научной литературы по проблеме типологии двигательной активности человека, а также корреляционный и дисперсионный анализы взаимосвязи изученных показателей позволили нам выделить критерии отбора подростков для занятий прыжками с шестом и разработать методику коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом соматотипа, свойств нервной системы, биологического возраста в зависимости от уровня скоростных способностей и степени реализации их в разбеге в прыжках с шестом.

Установлено, что соматотип прыгунов с шестом позволяет предугадать в каждом спортсмене высокий уровень узловых параметров специальных физических способностей [1, 4]. В частности, у подростков, имеющих мышечно-торакальный тип конституции, отмечается более высокий уровень темповой активности на последних шагах разбега ($r = 0,64$) и более высокая точность дифференцировки усилий (25% от максимальной силы кисти, $r = 0,60$).

Исследование же взаимосвязи физических способностей и нейродинамических особенностей показало, что последние могут выступать как общие механизмы проявления двигательных возможностей [5, 6]. У подростков-прыгунов с шестом из

всего комплекса эндо- и экзогенных факторов, влияющих на спортивный результат, на долю степени подвижности нервной системы по возбуждению приходится 31%. Исходя из этого целесообразно выделять типологические группы юных прыгунов не только с учетом психолого-педагогических показателей, но и на основании оценки скоростных способностей и умения их использовать в заключительной части разбега в прыжках с шестом.

Рост достижений в прыжках с шестом многие специалисты связывают с развитием первой части прыжка. Поэтому чрезвычайно важно учитывать типологические особенности и уровень специальной подготовленности подростков в процессе формирования ритма разбега в прыжках с шестом, поскольку зачастую юные спортсмены принимают за основу ритм разбега высококвалифицированных прыгунов. В связи с этим у каждого прыгуна нужно оценивать ритм разбега в прыжках с шестом по тем ритмическим характеристикам, по которым наблюдается корреляционная связь со спортивным результатом в тех типологических группах, которым спортсмен соответствует. В двигательных установках перед прыжком в условиях соревнований прыгунам рекомендуется уделять внимание не только опорно-полетной и опорно-толчковой частям прыжка, но и структуре, и ритму разбега.

Различные сочетания типологических особенностей спортсменов заставляют по-разному организовывать их учебно-тренировочный процесс. Оценка биологического возраста вносит изменения в величину объема и интенсивности тренировочной работы. Например, ретардантам рекомендуются повышенная интенсивность и малый объем нагрузки. Корреляцию учебно-тренировочного процесса юных прыгунов с шестом можно представить как взаимосвязанную последовательность ряда организационно-методических приемов:

- измерение и оценка индивидуальной структуры физического развития, физической, технической и психологической подготовленности спортсменов с учетом тех информативных показателей, которые обуславливают спортивный результат в определенных для каждого подростка типологических группах;

- оценка соответствия уровня этих показателей значениям в определенных типологических группах.

Литература

1. Озолин, Н.Г. Прыжок с шестом / Н.Г. Озолин, В.М. Ягодин // Легкая атлетика. - М.: ФиС, 1989.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: ФиС, 1991.
3. Ганнис, Г. Подготовка прыгунов с шестом / Г. Ганнис // Легкая атлетика. - № 7. - 1982.
4. Ильин, Е.П. «Экспресс»-методы для диагностики основных свойств нервной системы / Е.П. Ильин // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта: сб. науч. раб. - Л., 1972.
5. Ковальчук, Г.И. Генетические маркеры для отбора и индивидуализации подготовки юных спринтеров и прыгунов с шестом / Г.И. Ковальчук // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: матер, науч. конф. - Омск, 1996.
6. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей / Е.П. Ильин // Психомоторика: сб. науч. тр. - Л., 1976.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Хижевский О.В.

УО «Военная академия Республики Беларусь»

Структура и содержание начальной подготовки во время занятий по рукопашному бою не может быть рациональной, если они не учитывают возраст, пол занимающихся и закономерности процесса обучения новым техническим действиям. Последнее является ключевым блоком, от условия которого зависит успех начальной соревновательной деятельности [1,3]

На стадии поиска технической основы исполнения нового упражнения и приспособления освоенного навыка к различным условиям организации тренировочного процесса успешность обучения напрямую зависит от показателей функционального состояния нервно-мышечного аппарата, уровня сенсомоторики и особенностей физического развития и физической подготовленности. То есть - от способности обучаться. Известные специалисты предложили методику для условного разделения дзюдоистов-новичков на способных и менее способных к обучению [4]. Кроме того, процесс обучения во многом определяется способностью новичков преодолевать сбивающие действия (сопротивление противника, утомление, разница в росте и т. д.). Поэтому, одной из главных задач начальной соревновательной подготовки во время занятий по рукопашному бою является повышение устойчивости занимающихся к сбивающим действиям.

Эффективность процесса обучения может быть существенно улучшена, если целенаправленно будут развиваться также способности к управлению динамическими, временными и пространственными параметрами движений [2].

Все это определило актуальность данного исследования, перед которым были поставлены следующие задачи:

Первая - Изучить структуру и содержание начальной подготовки во время занятий по рукопашному бою разного возраста на основании анализа литературы, анкетирования специалистов, разработки комплекса тренажерных устройств, с элементами сбивающих факторов, методики-тренажера с обратной связью и выявления ведущих факторов, обеспечивающих успех начальной соревновательной деятельности.

Вторая - Выявить эффективность применения комплекса тренажерных устройств с опорой на повышение устойчивости к сбивающим факторам и обосновать алгоритмическую последовательность совершенствования динамической и временной структуры технического действия для осуществления педагогических коррекций тренировочного процесса и начальной соревновательной деятельности во время занятий по рукопашному бою.

Третья - Разработать практические рекомендации по методике применения тренажерных устройств и тренажера-методики с обратной связью.

Выводы.

Данные исследования определялись разработкой методики начальной подготовки студентов разного возраста с использованием традиционных и нетрадиционных средств, в основу которой положены научно обоснованные подходы к подбору средств специальной подготовки с учетом способности новичков к овладению новыми движениями и повышению устойчивости к сбивающему влиянию защитных действий соперника на начальном этапе соревновательной деятельности.

Результаты исследований способствовали повышению эффективности подготовки студентов различного возраста на начальном этапе соревновательной деятельности.

Литература

1. Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О.В. Хижевский, Е.А. Масловский, В.И. Стадник. - Минск: БГЭУ, 1999. - 174 с.
2. Рудницкий, В.И. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств и неспецифической устойчивости у дзюдоисток-новичков / В.И. Рудницкий, О.В. Хижевский, Е.А. Масловский // Ученые записки: сборник. - Минск: «Четыре четверти», 2000. - Вып. 3. - С. 149-159
3. Хижевский, О.В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. / О.В. Хижевский - Минск, 2000, - 144 с.
4. Сажин, А.Н. Взаимосвязь основных параметров модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. / А.Н. Сажин - М., 1982. - 169 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В БОРЬБЕ

¹Хижевский О.В., ²Масловский Е.А.

¹УО «Военная академия Республики Беларусь», ²УО «ПолесГУ»

В единоборствах, в частности в борьбе, спортивный результат непосредственно зависит от подготовленности обоих противников в каждом отдельном поединке.

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта. Поэтому поединки при всех многочисленных индивидуальных различиях их ведения в настоящее время имеют одну общую особенность - в каждом из них, применяются сложные тактико-технические действия (СТТД) так называемого комбинационного стиля.

Изучению механизма эффективности СТТД были посвящены наши исследования. Было установлено:

а) чтобы провести прием атакующему помогают особенности поведения атакуемого;

б) на механическое воздействие (легкий толчок в грудь или спину) испытуемый борец своевременно отвечает противоположно направленными усилиями;

в) усилия всякий раз строго соответствуют силе, характеру и направлению воздействия;

г) при многократном моделировании избранных борцом СТТД у них неизменно наблюдается явление адаптации;

д) адаптация проявляется не только на одиночные, но и на комбинационные возмущения, в частности на повторные, как более действенные;

ж) желание борцов усилить устойчивость своей позы по отношению к механическим возмущениям (действующим в настоящий момент или предлагаемым) в определенное время и в определенном направлении, как правило, приводило к снижению устойчивости своей позы в противоположном и смежном с ним направлениях.

Из анализа полученных в эксперименте данных следует, что эффективность СТТД в борьбе тесно связана с особенностью поведения атакуемого, который испытывает значительные колебания устойчивости в определенные периоды взаимодействия с атакующим. Очевидно, что такие периоды атакующий может создавать преднамеренно. Однако процесс создания благоприятных условий для выполнения завершающего приема СТТД не ограничивается только выполнением двух связанных между собой действий. Атакующий должен учитывать и систему действия атакуемого. Перечислим факторы, от чего зависит эффективность СТТД:

1) составных частей СТТД - подготавливающего приема ответной реакции атакуемого, завершающего приема;

2) временного интервала между подготавливающим и завершающим приемами СТТД;

3) характера выполнения каждой из этих частей в отдельности и СТТД в целом;

4) конкретной ситуации предшествующей выполнению подготавливающего приема и СТТД в целом.

Кроме этих факторов могут иметь значение индивидуальные особенности как атакующего, так и атакуемого, обстановка соревнований и др.

Установлено что механизм эффективности СТТД осуществляется именно в течение долей секунды после начала подготавливающего приема, хотя предварительные воздействия на атакуемого могут быть начаты раньше.

Понятно, что тренеру очень трудно подобрать для борца именно тот прием, которым он обязательно будет успешно пользоваться.

Можно привести примеры, когда спортсмены, не обучаясь целенаправленно выполнению деталей комбинации, выполняют последовательно части СТТД совершенно так, как это необходимо для того, чтобы получился завершающий прием. Тренеру необходимо четко представлять себе процесс такого формирования коронных приемов, знать составные части СТТД и их назначение, чтобы эффективно помогать борцу овладевать высшим спортивным мастерством.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ И НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Чернова А.И., Черемных Н.А
УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Сам процесс обучения детей плаванию очень многогранен, так как при этом существует множество факторов, имеющих отрицательный характер при обучении.

Основными такими факторами являются страх перед водой и боязнь попадания воды на лицо. В случае исчезновения этого страха дети не будут стоять на месте, они просто станут «жителями» этой воды. При начальном обучении плаванию широко применяются облегченные, неспортивные способы плавания, при которых широко используется нестандартное оборудование, например, вспомогательные и поддерживающие средства, такие как: нудлы, шиповатые мячи, пояса.

Используя нестандартное оборудование при обучении, количество интересных подготовительных упражнений в воде заметно увеличивается.

Особенно эффективно на начальном этапе выполнять все движения в упрощенных формах, что является доступным и эффективным способом обучения.

Обучение плаванию проводится в два этапа. На первом этапе дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя в воде.

На втором этапе совершенствуется техника прикладных и спортивных способов плавания, стартов и простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Одним из эффективных средств, используемых при обучении, являются подвижные игры или соревнования, проводимые в воде.

Включение в уроки по плаванию соревновательно-игровых заданий не только повышают интерес детей к занятиям, но и создают предпосылки к сознательному, а значит и более качественному усвоению программного материала.

Учитывая особенности развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, их координационные возможности, двигательную активность, а также их психическое развитие, мы каждое их занятие старались превратить в радость.

Использование элементов игры позволило нам сохранять эту радость на протяжении всех занятий. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкали к воде, лучше усваивали правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняли нужные движения. Играя, все занимающиеся быстро прошли период адаптации с водной средой. В период адаптации нами использовались такие игры в тюленей: «парад тюленей», «цирковые тюлени», «тюлени дышат в воду», «тюлени плавают с друзьями», «тюлени отдыхают и потягиваются», «полоскун моется», «утки», «дельфины», «сова» и другие игры.

Обучая детей скольжению и плаванию кролем на груди и на спине, мы применяли совершенно иные игры. Такие игры, как «кукла Пилле», «катание на санях»,

«водолазы», «воскресенье в океане», «звездочка», «плавучие стрелы», «буксир», «толкач», «мельница», «кто быстрее» и ряд других игр, направленных на решение задач, связанных с изучением и совершенствованием отдельных элементов плавания.

Подбирая игры, следует ориентироваться в первую очередь на их доступность, а также на то, чтобы игра была интересной и понятной, несла положительный заряд и отвечала возрастным параметрам плавательной подготовленности занимающихся.

Такой подбор игр дает возможность быстрее освоить последующие, более сложные, но имеющие одинаковую структуру движения.

Разнообразие упражнений и игр на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулируют интерес детей к занятиям.

Со вспомогательными и поддерживающими средствами на начальном этапе обучения помимо игр можно выполнять следующие упражнения:

- Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды, которые помогают быстрее освоиться с водной средой, «снять» чувство страха, ознакомиться с температурными условиями, плотностью, вязкостью и сопротивляемостью воды при ходьбе, прыжках, играх.

- Упражнения, связанные с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, помогают устранить страх перед водой, научить открывать глаза в воде, значительно улучшая ориентировку в водной среде, почувствовать выталкивающую подъемную силу воды.

- Упражнения, связанные с обучением выдохов в воду, позволяют обучить основам дыхания в воде и его вариантам, которые и формируют у занимающихся 10 навыков задерживать дыхание на вдохе и выполнять эффективные выдохи в воду.

- Упражнения связанные с всплыванием и лежанием на воде, знакомят с непривычным для занимающихся состоянием невесомости, а также помогают освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении: «звездочка», «медуза».

- Упражнения на скольжение, которые учат выполнять скольжения с различным положением рук, помогают освоить равновесие, почувствовать обтекаемое положение тела, умение вытянуться вперед-вверх в направлении движения.

При использовании всех этих упражнений нудла находится в различных положениях (под головой, под лопатками, под поясницей, вдоль туловища, под руками, в руках, под грудью), нудла удерживает ребенка на поверхности воды и не дает ему опускаться под воду с головой.

Использование нудлы в игровой деятельности, значительно облегчает обучение занимающихся, например, применение нудлы заметно увеличивает способность перемещаться при помощи гребковых движений руками в положении сидя или полулежа вперед и назад в воде без затруднений.

В последние годы благодаря научно-техническому прогрессу появляются новые, более удобные, легкие пояса, схожие с поясами «Нептуна», но выигрывающие в размерах и способные удерживать большие веса (до 90 кг), при помощи которых возможно выполнять движения с большей амплитудой и маневренностью, чем с поясом «Нептуна». Такой пояс позволяет более свободно удерживаться на поверхности воды. Удобно применять его в работе с детьми, которые испытывают большую боязнь перед водой, или имеют ряд заболеваний (нарушения опорно-двигательного аппарата, глухота и др.).

Для обучения детей плаванию также используют шиповатые мячи.

Шиповатый мяч позволяет усилить мобильность и интенсивность занятий, так как он не выскальзывает из рук ребенка. Например, движения ногами кролем на груди, кролем на спине, когда мяч находится в руках, или мяч между ног при изучении гребковых движений руками.

Все это позволяет более эффективно проводить начальное обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста плаванию, так как они находятся [в облегченных условиях и психологически испытывают меньший дискомфорт, что напрямую положительно влияет на скорость и качество обучения.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ТЕХНИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ

Чумак А.П., Гуд С.А.

Филиал УО «ГГУОР», УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Одним из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов является комплексный контроль, под которым понимается совокупность Организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, Эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек организма спортсменов. Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, ретративного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (дневной цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной и многосторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

В настоящее время хорошо разработаны система контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, теория и методика педагогического контроля в спорте, Система комплексного контроля в отдельных циклических видах спорта; основы управления подготовкой юных спортсменов. Вместе с тем бурный прогресс в спорте, характеризующийся исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочных нагрузок предельных величин, свидетельствует о возрастании сложности в обеспечении двигательной деятельности спортсменов. Данные положения предъявляют повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению комплексного контроля и управления тренировочным процессом, определяют необходимость разработки новых средств, методов и технологий, позволяющих тренеру получить и обработать большой объем разнообразной информации, оперативно принять управляющее решение.

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, в использовании достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов. По мнению ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и фактическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов, технологий комплексного контроля и управления тренировочным процессом.

Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов. Оптимизация управления сложными системами, к которым относится и спортивная тренировка, предполагает реализацию принципа обратной связи, при этом средством получения информации является комплексный контроль. Объективизация управления тренировочным процессом может быть достигнута при получении большого объема информации об индивидуальных особенностях и различных сторонах подготовленности спортсменов. Все виды комплексного контроля

(этапного, текущего и оперативного) должны основываться на учете специфики двигательной деятельности спортсмена при решении конкретных прикладных задач. Управление тренировочным процессом предполагает наличие информации о педагогических воздействиях, осуществляемых в процессе спортивной тренировки. Педагогические воздействия должны быть адекватны планируемым изменениям в состоянии функций организма спортсменов, что, в конечном счете, определяет эффективность тренировочного процесса и успешность соревновательной деятельности. Основой для планирования педагогических воздействий, программирования тренировочного процесса является информация, полученная в процессе комплексного контроля.

Технические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов. Одной из тенденций развития современного общества является автоматизация человеческой деятельности, предполагающая использование современных информационных технологий. Информационные технологии (ИТ) представляют собой совокупность средств и методов, разработанных на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники. В спортивной науке развитие современных информационных технологий представлено в виде разработки разнообразных психодиагностических методик; автоматизации методов функциональной диагностики, биомеханического анализа техники движений, оценки технической подготовленности спортсменов; использования систем имитационного моделирования; разработки экспертных систем.

Информационные аспекты комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов. Автоматизация человеческой деятельности нашла свое отражение и в автоматизации методов научных исследований: появилось новое методологическое направление - компьютерная диагностика. Несмотря на то, что использование вычислительной техники в процессе проведения научных экспериментов предъявило к исследователям новые требования (исследователь должен знать возможности и правила эксплуатации вычислительной техники; овладеть алгоритмическим стилем мышления; повысить значимость своей физико-математической и технической подготовки). Использование ИТ в системе комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов позволяет, во-первых, обеспечить выполнение метрологических требований к проведению эксперимента, повысить содержательную валидность методик; во-вторых, значительно сократить временные затраты на проведение исследований; в-третьих, резко повысить возможность дальнейшего применения методов многомерного математического анализа данных.

Разработка и внедрение новых информационных технологий в учебно-тренировочный процесс - важнейшие стратегические задачи, направленные на совершенствование системы физического воспитания и спортивной тренировки. Перспективными являются проекты по разработке специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с возможностью управления тренировочным процессом спортсменов; по разработке систем автоматизированного моделирования, проектирования и прогнозирования состояния организма спортсменов, проверке адекватности разработанной модели в сериях вычислительных экспериментов для решения задач управления тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки и в системе годового тренировочного цикла. Комплекс разработанных и апробированных компьютеризированных методик позволяет обеспечить автоматизацию системы комплексного контроля и управления тренировочным процессом спортсменов.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ КАРДИОМОНИТОРИНГА «ВЕКТОР - 5»

Шаров А.В., Шутеев А.И.
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Актуальность. Методология современных подходов в организации тренировки рассматривает организм спортсмена как активную систему, помогающую ему достигнуть поставленной цели. Педагогические концепции организации тренировочного процесса в беге на выносливость к концу 90-х годов прошлого века [1] показали, что в практике подготовки бегунов имеется большая схожесть применяемых объемов бега, используемых методов и распределений по отдельным этапам подготовки. В то же время, передовые технологии тренировки обеспечивают прогресс не при соблюдении запланированных - объемов бега, необходимой скорости бега, количестве повторений, а в соблюдении адекватности применяемых средств состоянию спортсмена [2]. Все это поставило новые вопросы в организации управляемой тренировки в соответствии с функциональным состоянием бегунов.

Резервы совершенствования системы тренировки, по мнению Платонова В.Н. (1997), определяются возможностями управления данным процессом на основе применения современной диагностической и вычислительной техники. В этом плане все больше применяются в качестве критерия управления показатель ЧСС (системы «Polar», «Kettle», «Вектор-3») как индикатор степени готовности и восстанавливаемости, уровня функционирования и нагрузки при этапном, текущем и оперативном контроле.

Выдвигается положение, что систему тренировки можно трактовать как деятельность с чередованием интегративных и дифференцированных форм тренировочных занятий, обеспечивающих с каждым новым циклом более высокий спортивный результат посредством адекватной системы управления посредством направленной коррекции тренировочных планов в срочном, текущем и этапном мониторинге функционального профиля тренировочных нагрузок.

Используя программные возможности системы «Вектор - 3-5» (Производство НПО «МЕДИОР» при Белгосуниверситете) - автоматический подсчет показателей вариационной пульсометрии в срочном и текущем мониторинге тренировочных нагрузок по показателям ЧСС, спортсменам предложили принципиальную модель управляемой тренировки. Основные ее положения были проверены на примере подготовки бегунов на 400 м, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе.

Основные узловые моменты такого подхода определялись 5 стадиями принципиальной схемы организации коррекционных воздействий:

1-я стадия управления - характеризуется общим этапным тестированием в модифицированном тесте Конкони, обеспечивающим определение функционального профиля дифференцированных и интегрированных форм нагрузок.

2-я стадия - исходя из задач этапа, выясняется выбор средств и методов тренировки (специфических и специальных режимов), сообразно этапам подготовки. Определяется оптимальное соотношение тренируемых режимов и распределяется по дням микро и мезоструктуры,

3-я стадия - каждые 2-4 дня проводятся активные ортостатические пробы (обычно перед основными развивающими тренировками) с мгновенным компьютерным анализом и введением текущей коррекции тренировочных нагрузок.

4-я стадия - срочный и текущий мониторинг исполнения нагрузок по уровню функционирования (ЧСС) и напряжения управляющих систем по данным ВП. Для наиболее важных работ проводится управляемая тренировка с моделированием

основных изменений показателя ЧСС. Тренировки заносятся в компьютер с накоплением данных и выяснением соотношений режимов.

5-я стадия - контрольный старт или тренировка, где решаются функционального интегрирования всех проработанных режимов тренировки в пропорциональном соотношении, выясненных по накопительным данным всех предыдущих тренировок. При слабом уровне тренированности проводится обычная тренировка в развитии дифференцированного режима (обычно порогового или темпового). Проводится сравнение с начальными тренировками по уровню функционирования и напряжения в управлении. Текущие коррекции определяют период восстановления. Этапные коррекции определяют выбор средств и методов тренировки.

Положение о том, что ЧСС довольно объективно может отражать и характер энергообеспечения, уже давно применяется в практике тренировки. Поскольку основной функцией обеспечения в беге на средние и длинные дистанции являющаяся система аэробного гликолиза (Лактат-02 система), наиболее эффективно функционирующая на уровне анаэробного порога, необходимо построить процесс тренировки ее специфических свойств к специальным.

Методологической основой начала программирования является определение основных тренировочных режимов согласно функциональному запросу. Для спорта такое простейшее определение существует в методике Конкони. Использование модифицированного теста Конкони для определения основных тренировочных зон в котором первые 5 ступеней проводить на отрезке в 1000 м, 7-8 ступеней на 400 м и 2 ступени на отрезке в 200 м, проводимых на около максимальных скоростях, позволило выявить 6 основных классов работ, которые могут вызывать функциональные специфические состояния.

Современные передовые технологии тренировочного процесса в видах спорта на выносливость основываются на принципиальных положениях о том, как построить подготовку согласно запросам соревновательных режимов. В данном контексте программа - это не набор необходимых нагрузок и отдыха, обеспечивающих развитие общих или специфических качеств бегуна, а определенное искусство определения взаимоотношений между скоростью, временем и частотой воздействий, определяемых индивидуальными возможностями, текущим состоянием спортсмена и внешними условиями проведения. В этом плане, по мнению большинства специалистов бега на средние и длинные дистанции, программный момент - это лишь верхний предел, к которому необходимо стремиться, но не выполнять его любой ценой. Использование компьютерных технологий для создания тренировочных моделей пока использует реалии жестко детерминированных «программаций», использующих часто исторические предпосылки методики тренировки.

Литература

1. Суслов, Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира/Ф.П. Суслов [и др.]. -К.: Здоровья, 1990.—208 с.
2. Шаров, А.В. Современные концепции организации тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции / А.В. Шаров // Ученые записки: сб. науч. трудов. - Мн.: БГАФК, 2001. - Вып. 5. - С. 195-201.
3. Шаров, А.В. Этапная индивидуализация тренировочных нагрузок в беге на средние и, дистанции с использованием модифицированного теста Конкони / А.В. Шаров // Мир спорта. - 2004, № 4(17). - С. 15-18. (25040)
4. Шаров, А.В. Управление функциональным состоянием бегунов на средние и длинные дистанции как основной компонент тренировки / А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич // Proces doskonalenia treningu i sportowej. - Tom 2. - Warszawa: AWP, 2005. - S. 284-286.

СЕКЦИЯ 3
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
СОСТОЯНИЕ. ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВОЧЕК РАЗНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЮГА ЛИВАНА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Hasan Delbani; dr. Hanka Delbani

г. Тир, Ливан; Wyższa szkoła kultury fizycznej i turystyki im. Haliny Konopackiej w Warszawie

Индивидуально-типологические особенности детей оказывают влияние на развитие двигательных качеств девочек, занимающихся аэробикой

Морфологические особенности организма и функциональное состояние его системы имеют внутривозрастные вариации и могут оказывать влияние на проявление в большей или меньшей степени тех или иных качеств.

В задачу нашего исследования входило изучение развития двигательных качеств и морфологических показателей девочек разных типов конституции различных типов начальных классов юга Ливана, занимающихся аэробикой 6-7-летнего возраста.

Обследовано 83 юных ученицы образовательных школ г. Тира, занимающихся оздоровительной аэробикой. Антропометрические показатели определялись по общепринятой методике В.В. Бунак (1941). Определялись следующие показатели: тотальные, продольные, поперечные, обхватные размеры тела, кожно-жировые складки, состав массы тела; двигательные показатели: бег 10 метров с хода, прыжок в длину с места, вис на согнутых руках, гибкость, подъем туловища. Типы конституции определялись по В.Г. Штефко, А.Д. Островскому (1929).

Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке.

В результате проведенного исследования было выявлено, что лучшие результаты развития двигательных качеств, а именно в беге на 10 метров с хода отмечены у учащихся астеноидного, худшие - у детей дигестивного типа конституции. В прыжке в длину с места лучшие показатели у детей астеников, худшие - у школьниц торакального типа конституции. В виси на согнутых руках лучшие показатели у девочек мышечного типа, худшие - у школьниц дигестивного типа конституции. В тестах на гибкость и подъеме туловища лучшие результаты имеют учащиеся мышечного, худшие - дигестивного типа конституции. Различия достоверно значимы в беге на 10 метров с хода между астеноидным и дигестивным типами конституции ($P < 0.01$); в прыжке в длину с места между астеноидным и торакальным, астеноидным и дигестивным типами конституции ($P < 0.05$); в виси на согнутых руках между мышечным и дигестивным ($P < 0.001$), мышечным и торакальным ($P < 0.05$), мышечным и астеноидным $P < 0.01$), типами конституции; в тесте на гибкость между мышечным и дигестивным ($P < 0.05$) типами конституции; в подъеме туловища между мышечным и астеноидным ($P < 0.001$), мышечным и торакальным ($P < 0.05$), мышечным и дигестивным ($P < 0.05$) типами конституции.

Среди морфологических показателей наибольшей длиной тела обладают учащиеся астеноидного типа конституции, наименьшей - торакального типа; наибольшую массу тела, обхват грудной клетки, абсолютную поверхность тела имеют девочки дигестивного типа конституции. Различия достоверно значимы по длине тела между астеноидным и торакальным типами конституции ($P < 0.05$); по массе тела

между мышечным и дигестивным типами конституции ($P < 0.05$); по абсолютной поверхности тела между дигестивным и торакальным, дигестивным и мышечным типами конституции ($P < 0.05$).

Анализ продольных размеров тела показал, что наибольшая длина туловища, корпуса, предплечья, кисти, ноги, бедра, голени отмечена у детей мышечного типа конституции, занимающихся аэробикой. Наименьшие показатели длины туловища и предплечья обладают дети дигестивного типа; длины руки, плеча, кисти, ноги, бедра, голени - дети торакального типа конституции; длины корпуса - дети мышечного типа конституции. Различия достоверно значимы по длине корпуса между астеноидным и мышечным типами конституции; по длине руки - между мышечным и дигестивным, мышечным и торакальным типами конституции; по длине ноги - между торакальным и астеноидным типами конституции ($P < 0.05$).

Анализ поперечных размеров тела выявил следующее: наибольшими показателями акромиального диаметра, среднегрудинного и сагиттального диаметра грудной клетки обладают учащиеся мышечного типа, тазогребневого диаметра - дети дигестивного типа конституции. Наименьшими показателями акромиального, сагиттального и поперечного диаметра грудной клетки обладают дети астеноидного типа, тазогребневого диаметра - дети мышечного типа конституции. Различия не достоверны.

По объему грудной клетки на вдохе и выдохе наибольшие показатели отмечены у детей дигестивного типа, наибольшая экскурсия грудной клетки - у детей мышечного типа конституции. Наибольшие показатели объёма плеча в напряженном и спокойном состоянии, объёма предплечья, бедра и голени отмечены у учащихся дигестивного типа конституции, Различия не достоверны.

Анализ распределения кожно-жировых складок показал, что наименьшей складкой под лопаткой, на плече сзади и спереди, предплечье, животе, бедре и голени обладают девочки астеноидного типа конституции, занимающиеся аэробикой, наибольшей - дигестивного типа конституции. Дети мышечного и торакального типа конституции по распределению кожно-жировых складок занимают промежуточное положение.

Анализ показателей компонентов состава массы тела выявил следующее: наибольшие показатели абсолютно и относительной жировой массы имеют учащиеся дигестивного типа конституции, наименьшими - дети астеноидного типа конституции; наибольшими показателями абсолютной мышечной массы обладают дети дигестивного типа, относительной - дети мышечного типа конституции; наименьшие абсолютные и относительные показатели мышечной массы отмечены у школьников астеноидного типа конституции, занимающихся оздоровительной аэробикой.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ахмаева И. В.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Самоконтроль является неотъемлемой частью здорового образа жизни и очень важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Актуальность проблемы самостоятельного контроля обусловлена тенденцией ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи.

В условиях образовательного процесса по физическому воспитанию до сих пор не найдено эффективной методики, позволяющей овладеть навыками самоконтроля на достаточном уровне: чтобы не только фиксировать показатели, но и уметь их

анализировать, проводить коррекцию оздоровительного процесса физвоспитания по результатам диагностики. Следовательно, эффективность функционирования самоконтроля зависит, прежде всего, от уровня развития компетенций по выполнению данной деятельности. Поэтому методическим решением вышеизложенной проблемы стала разработка педагогической технологии.

Педагогическая технология самоконтроля студентов специальной медицинской группы (СМГ) за физическим состоянием организма - совокупность форм, методов и средств обучения самоконтролю, которая обеспечивает взаимосвязь идеи достижения эффективности физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Цель исследования: определить эффективность разработанной педагогической технологии на основе анализа динамики компетенций по самоконтролю студентов СМГ.

В течение 2007-2008 учебного года в МГУ им. А.А. Кулешова было проведено педагогическое исследование, в котором приняли участие 60 студентов СМГ. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 30 студентов СМГ I–II курса факультета иностранных языков, а контрольную группу (КГ) - 30 студентов СМГ 1-й курса факультета экономики и права. Апробация разработанной педагогической технологии самоконтроля за физическим состоянием организма студентов СМГ выполнялась в ЭГ. Занятия в КГ проводились по традиционно сложившейся методике с учетом требований учебной программы по физическому воспитанию.

До начала педагогического исследования был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого было выявлено, что студенты СМГ (257 респондентов) имеют низкий уровень знаний и репродуктивный уровень операциональной готовности по самоконтролю [1]. Эти данные позволили определить уровень сложности обучения самоконтролю. Следовательно, студентам СМГ ЭГ было предложено обучение на репродуктивном и алгоритмическом уровне при замкнутом и разомкнутом управлении.

В начале и конце педагогического эксперимента в КГ и ЭГ было проведено тестирование. Для определения уровня теоретической подготовленности студентов (СМГ по самоконтролю, а также изучения динамики уровня усвоения знаниевого компонента применили компьютерный тест «Самоконтроль» [1].

При исследовании уровня операциональной готовности студентов СМГ применили методику «Диагностика операциональной готовности студентов по выполнению самоконтроля за физическим состоянием организма», с помощью которой получили информацию о динамике качественно различных уровнях усвоения деятельности по самоконтролю [2].

Изучая динамику показателей теоретической и операциональной подготовленности студентов СМГ по самоконтролю, наблюдаются положительные динамические изменения как в ЭГ, так и в КГ (рисунок 1).

Рисунок 1 - Динамика показателей теоретической и операциональной подготовленности студентов СМГ

Однако, сравнивая процентный прирост показателей тестирования можно отметить, что показатели ЭГ значительно выше, чем КГ.

Анализ исходных результатов тестирования теоретической подготовленности выявил низкий уровень знаний по основам самоконтроля. Исходные значения соответствуют среднему уровню усвоения знаниевого компонента и не имеют статистически достоверных различий между ЭГ и КГ (таблица 1).

Таблица 1 - Уровень теоретической подготовленности по самоконтролю студентов СМГ (экспериментальной и контрольной групп)

Группа	До эксперимента			После эксперимента		
	$X \pm t$	t	P	$X \pm m$	t	P
Контрольная	$58,76 \pm 1,30$	0,70	>0,05	$72,70 \pm 2,05$	3,93	<0,05
Экспериментальная	$57,53 \pm 1,21$			$84,43 \pm 2,17$		

Однако в процессе педагогического исследования было выявлено положительное воздействие экспериментальной технологии на уровень теоретической подготовленности студентов ЭГ. До эксперимента среднее значение знаниевого компонента составляло $57,53 \pm 1,21$ (процент правильных ответов на вопросы теста), а после эксперимента - $84,43 \pm 2,17$, т.е. прирост составил - 31,8%. Что стало соответствовать достаточному уровню знаний. Студенты хорошо усвоили программный материал, стали оперировать им в знакомой и незнакомой ситуациях; у них появился опыт творческой деятельности, добросовестность, ответственность, самооценка, рефлексия и т. п. В КГ этот же показатель улучшился всего лишь на 19,2%.

Тестирование показало, что исходный уровень операциональной готовности студентов к самоконтролю находится на уровне узнавания, свою репродуктивную деятельность они выполняли с подсказкой и не могут самостоятельно выполнить контроль за физическим состоянием (таблица 2).

Таблица 2 - Уровень операциональной готовности по самоконтролю студентов СМГ (экспериментальной и контрольной групп)

Группа	До эксперимента			После эксперимента		
	$X \pm ш$	t	P	$X \pm m$	t	P
Контрольная	$1,40 \pm 0,09$	0,26	>0,05	$2,07 \pm 0,11$	3,75	<0,05
Экспериментальная	$1,43 \pm 0,09$			$2,67 \pm 0,12$		

Следует отметить, что операциональная готовность испытуемых КГ и ЭГ в начале эксперимента была идентична ($P > 0,05$). Однако по окончании педагогического исследования было выявлено существенное превосходство уровня операциональной готовности студентов ЭГ. Среднеарифметический показатель уровня операциональной готовности студентов ЭГ до эксперимента составлял $1,43 \pm 0,09$, после - $2,67 \pm 0,11$, т. е. вырос на 46,5%, в КГ прирост составил - 32,4%. Наблюдаются существенные различия при подведении итогов исследования операциональной готовности студентов КГ и ЭГ ($P < 0,05$).

Вывод. Таким образом, вышеизложенное дает основание утверждать, что педагогическая технология самоконтроля для студентов СМГ оправдывает себя в качестве действенного средства физического воспитания. Педагогическая технология самоконтроля позволяет усвоить знания о самоконтроле, его структуре, сущности; использовать полученные знания для анализа результатов тестирования, для коррекции оздоровительного процесса по физвоспитанию; совершенствовать операциональную готовность студентов СМГ по самоконтролю; на основании формирования компетенций самоконтролю улучшать показатели физического состояния организма.

Литература

1. Ахмаева, И.В. Современный подход к оценке уровня физкультурной образованности студенческой молодежи / И.В. Ахмаева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Международного научного конгресса, Минск, 10-12 окт. 2007 г.: в 4 ч. / редкол.: [М.Е. Кобринский (гл. ред.) и др.]. - Минск: БГУФК, 2007. - Ч. 2. Секция «Современные аспекты спортивной медицины, оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии». Секция «Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения». - С. 199-201.

2. Ахмаева, И.В. Совершенствование методики оценки операциональной готовности студентов специальной медицинской группы к выполнению самоконтроля / И.В. Ахмаева // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия: материалы I междунар. науч.-практ.).- Мозырь: УО МГПУ, 2006. - С. 126-127.

ОБ УЧЕБНОЙ ПЕРЕГРУЗКЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И СПОСОБАХ ЕЕ СНИЖЕНИЯ

Барков В.А.

УО «ГрГУ им. Янки Купалы»

Имеющая место перегрузка учащихся пагубно влияет на их здоровье. Одной из причин ее возникновения считается открытие школ нового типа, поскольку здоровье учащихся гимназий и лицеев значительно уступает здоровью тех, кто обучается в традиционных школах. Нагрузка, воздействующая на организм учащегося, складывается из:

- **умственной (психической)** - направленной на формирование интеллекта как основной формы познания человеком закономерностей окружающей действительности, обеспечивая его адаптацию к изменяющимся условиям среды. Интеллектуальный труд, связанный с усвоением и переработкой большого количества информации, характеризуется повышенными требованиями к психической устойчивости. К сожалению, организм человека не выработал защитных реакций, предохраняющих ИНС от перенапряжения. Наступление умственного нервно-психического утомления не принимается простым прекращением работы и может вызвать эмоциональное перевозбуждение, невротические сдвиги, приводящие к заболеванию;

- **физической** - изменяющей уровень функциональных систем организма по сравнению с состоянием покоя за счет выполнения физических упражнений, выступающей средством для снижения умственного утомления.

Эти виды нагрузок системно, но в разной степени представлены в режиме дня школьника, который мы предлагаем дифференцированно рассмотреть на трех уровнях: в процессе обучения, внеклассной и внешкольной деятельности.

Первый уровень определен рамками учебного расписания. Умственная нагрузка представлена объемом часов учебного плана, не подлежащих изменению. Здесь перегрузка учащихся может иметь место по различным причинам: из-за некачественного учебно-методического обеспечения учебного процесса; неудачно составленного списания уроков, не учитывающего шкалу трудности предметов и недельную динамику изменения работоспособности учащихся; подходов к оцениванию (успеваемости) школьников; кадрового обеспечения учебно-воспитательного процесса [1].

На этом уровне физическая нагрузка, призванная психически разгрузить учащихся, повысить их умственную работоспособность, реализуется через уроки физической культуры и здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. К сожалению, их вклад в оздоровление школьников пока недостаточен. К примеру по имеющимся научным данным, на уроке физической культуры на двигательную деятельность занимающихся в среднем уходит до 12-ти минут, а все остальное время занимает организационная работа. Физкультурно-оздоровительные мероприятия практически не проводятся в том режиме, который им предписан и не обеспечивают надлежащую двигательную активность школьников.

Второй уровень - это внеклассные мероприятия в форме дополнительных и индивидуальных занятий, факультативов, занятий по выбору и т. д. с их индивидуальной частотой, продолжительностью, видами и формами работы. Физическая культура в этой части режима дня школьника выражена спортивными секциями по видам спорта (если позволяет спортивная база школы и есть тренерские кадры), Днями здоровья, спартакиадой школы по различным видам спорта. Имеется прекрасная возможность для организованного формирования физического здоровья учащихся.

К существенной дополнительной нагрузке (третий уровень) относится внешкольная самостоятельная учебная деятельность в виде объемных домашних заданий, иногда связанных с самостоятельным изучением тем, выходящих за рамки учебной программы по предмету и даже превышающих объем времени урочных форм занятий.

Современной дополнительной умственной нагрузкой следует признать репетиторство, получившее распространение как с учащимися выпускных классов, так и базовой и начальной школ. Родители, вкладывая немалые деньги в подготовку своего ребенка, требуют от него 100% отдачи за это в виде интеллектуального продукта, который формируется за счет больших психо-эмоциональных усилий школьника, как правило, не вызывая у него положительных эмоций [2]. В то же время, пользование сетью Интернет вносит дополнительный вклад в перегрузку, при этом доставляя эмоциональное наслаждение, формируя интеллект, выходящий за рамки школьной программы.

Компенсаторным оздоровительным механизмом для школьника в данной ситуации должны быть занятия спортом. Однако через систему спортивных школ они доступны не каждому ребенку, поскольку часть из них перешла на коммерческую основу деятельности, особенно по таким престижным видам спорта, как хоккей, теннис, плавание, единоборства, гимнастика и др. В то же время углубленные занятия спортом, преследующие цель достижения максимально возможного для ребенка спортивного результата, не будут положительно сказываться на умственных восстановительных процессах.

Министерство образования Республики Беларусь глубоко озабочено состоянием здоровья детей и учащейся молодежи страны. Подтверждение тому - нормативно-правовые документы, регламентирующие учебную нагрузку учащихся:

- «О предупреждении учебной перегрузки учащихся начальных классов»;
- «О мерах по укреплению здоровья учащихся и студентов»;
- «Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход)» и др.

Перечисленные документы [3,4,5], содержащие оптимум методически* рекомендаций, при четком их соблюдении должны способствовать повышению уровня умственной работоспособности школьников, освоению учебной нагрузки без синдрома «перенапряжения».

Таким образом, проблему перегрузки учащихся следует признать весьма актуальной, вызванной современными изменениями в системе школьного образования, имеющей многообразный спектр видимых и невидимых провоцирующих ее условий,

требующей глубокого и всестороннего анализа и научного обоснования конструктивных мер по ее снижению и, если это возможно, устранению.

Литература

1. Зданович, В.М. Десять причин перегрузки белорусских школьников / В.М. Зданович П Адукацыя і выхаванне. - 2007. - № 2. - С. 5-10.
2. Здоровье: популярная энциклопедия / Белорус. Сов. Энцикл.; редкол.: Е.Я. Безносиков [и др]. - Минск: БелСЭ, 1990. - С. 330-332.
3. Об общем среднем образовании: Закон Респ. Беларусь от 5 июля 2006 г. №141-3 П Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. - 2006 г. - № 108.
4. О мерах по устранению перегрузки учащихся общеобразовательных учреждений» 1 марта 2007 г. № 128 / 36. нармат. дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. - 2007. - № 8. - С. 62-64.
5. О мерах по укреплению здоровья учащихся и студентов. 09.03.2007 г. №3.14. / 36. нармат. дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. - 2007. - № 12. - С. 3-6.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ЭВРИТМИИ Р. ШТАЙНЕРА

Бейлин В.Р., Артемьев В.П.
УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Зачастую причиной ухудшения здоровья подрастающего поколения является не только недостаток движений, но и отсутствие адекватного проявления эмоций - «эмоциональная глухота». Решением оздоровления детей с помощью этих двух первооснов занимается эвритмия, созданная антропософом, философом и педагогом Р. Штейнером.

Исследованные нами литературные источники немецких авторов (Гейдебранта К. «О душевном существе ребенка»; Зиглох М. «Эвритмия», Куглера В. «Рудольф Штайнер и антропософия», Паульса Л. «Что такое эвритмия», Кирха И. «Вальдорфская педагогика», а также «Воспоминания о Штайнере» Андрея Белого и труды Р. Штайнера «Теософия» и «Современная духовная жизнь и воспитание») позволили определить назначение эвритмии, ее этическую, педагогическую и лечебную значимость.

Эвритмия дает образное представление о формах движения, отражающих эмоциональное состояние души человека. Это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике и движениях тела. В «Свободных Вальдорфских школах», где эвритмия широко используется, ее называют «естественной гимнастикой».

Как гигиеническое средство эвритмия применяется для предупреждения физических и психических перегрузок, возникающих в результате монотонной трудовой деятельности.

Двигательные свойства взрослого человека, как и его физиогномика, не меняются. Уже в детском возрасте начинает он осваивать свою, свойственную ему одному походку, осанку, движения рук. Предрасположенность к таким различиям является особенностью каждого человека. Развиваясь, она может привести к различным заболеваниям.

Чтобы разобраться, каким образом эвритмические движения могут воздействовать оздоровительным образом, нужно исходить из понимания целостности человеческого организма от «триединства духа, души и тела» (Р. Штайнер «Теософия») и от изучения эффективности невидимых образующих сил, которые формируют и сохраняют его. Человеку сложно понять, каким образом невидимые образующие силы речи, освобождаясь от органов речи, распространяются по всему организму. Это и является ежедневным полем деятельности эвритмиста - познавать «живущие» внутри человека звукожесты и превращать их в движения.

Согласно антропософскому учению, заболевание возникает из-за нарушения взаимодействия расположения сил составляющих человека компонентов: физико-телесных, физиологически-жизненных, душевно-эмоциональных и духовно-индивидуальных, которые проявляются в подсознательных или сознательных устремлениях.

Лечебная эвритмия исходит из того факта, что болезнь всегда является частичным выпадением человека из здоровой гармонии и нарушением баланса между телом, душой и духом. С помощью целостной (рассматривающей человека в единстве) эвритмической двигательной терапии, выпавшая из здоровой гармонии физико-душевно-духовная конструкция возвращается в здоровое гармоническое состояние.

Содержанием лечебного процесса является побуждение больного к собственной активности в контексте лечебно-эвритмического движения, причем активизируются спонтанные, непосредственные переживания.

Лечебно-эвритмические упражнения из рудиментарных эвритмических звукожестов превращаются в упражнения выполняемые руками, кистями рук, ногами и стопами, а при высоком эмоциональном переживании расширяются до выполнения шагов и прыжков.

«Звукодвижения», преобразованные для лечебной эвритмии, могут применяться в работе с больными, страдающими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Больной учится концентрировать свое внимание на отдельных звукожестах, которые во время лечения ритмично повторяются, таким образом воздействуя на ритмические процессы тела, особенно на циркуляцию и дыхание.

Так как в лечебной эвритмии используется активность пациента, его волевые усилия, даже незначительные движения пальцами могут помочь выздоровлению. Неоценимую помощь может оказать эвритмия в исправлении осанки.

Лечебная эвритмия не похожа на другие терапевтические средства. Ее методы основываются на восприятии больным «невидимых образующих сил», оздоровительный эффект которых созвучен с антропософией Р. Штайнера и которые могут воздействовать оздоровительным образом на физическом (телесном), функциональном (органическом) и душевном (эмоциональном) уровнях.

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ НА НАГРУЗКИ ПО ЗАМКНУТОМУ ЦИКЛУ

Носенко А.И., Дышель Г.А., Зенина Н.Н., Дубинин А.Н.

Южноукраинский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского, ²СШ № 83, Одесса, Украина

Математический анализ сердечного ритма, основанный на изучении показателей его вариабельности и внутренней структуры, позволяет оценить состояние "нейрогуморальных механизмов регуляции сердечной деятельности и организма в целом."

Высокие диагностические возможности методики исследования сердечного ритма имеют особое значение для исследования детей пре- и пубертатного возраста. Целью нашего исследования являлось изучение реакции сердечно-сосудистой системы мальчиков 7-8 лет на нагрузку с реверсом по замкнутому циклу. Обследовано 49 мальчиков, учащихся общеобразовательных школ г. Одессы. Все они считались практически здоровыми и относились к первой медицинской группе, однако у 22 мальчиков была отмечена генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ). Таким образом, дети были разделены на две группы: I группа - дети без генетической предрасположенности к ССЗ (без фактора риска) и II группа - дети с генетической предрасположенностью к ССЗ (с фактором риска).

Нагрузка задавалась на велоэргометре ВЭД-12 по методике Давиденко ДН с соавторами [3]. Суть данного теста заключается в равномерном увеличении нагрузки до достижения частоты сердечных сокращений, равной 150 уд/мин с последующим постепенным снижением мощности работы до нуля.

Состояние механизмов регуляции определялось по методике вариационной пульсометрии, разработанной Р.М. Баевским [1]. Методика позволяет оценить

состояние механизмов регуляции сердечного ритма и дает объективную оценку степени адаптации организма к физическим нагрузкам.

Определяли основные показатели сердечного ритма в состоянии мышечного покоя, на реверсе нагрузки и в период восстановления (5-6 мин отдыха).

Результаты исследования показали, что в состоянии относительного мышечного покоя в обеих группах преобладал нормотонический тип регуляции, однако у 13,6% детей второй группы был зафиксирован ваготонический тип регуляции, из которых у 9,1% детей наблюдалась выраженная аритмия, что расценивается как неблагоприятное состояние механизмов регуляции (таблица).

Интегральным показателем состояния регуляторных механизмов является индекс напряжения (ИН). Чем больше величина ИН, тем выше активность симпатического отдела и степень централизации управления сердечным ритмом. Хотя индекс напряжения у мальчиков обеих групп соответствовал возрастным нормам, но у детей без фактора риска он был выше ($136,9 \pm 29,3$ у. е.), нежели у детей с фактором риска ($91,0 \pm 14,7$ у. е.). Следует отметить, что индекс напряжения выше нормы был зафиксирован у детей I группы в 25,9% и в 27,3% случаев - у детей II группы.

Следовательно, более благоприятный уровень регуляции в состоянии мышечного покоя отмечался, как не парадоксально, у мальчиков с фактором риска ССЗ, при меньшей выраженности экстракардиальных показателей у мальчиков без предрасположенности к ССЗ.

Напряжение регуляторных механизмов во время работы достоверно увеличилось, особенно у детей с фактором риска.

Несмотря на то, что в исходном состоянии в I группе ИН был выше, во время нагрузки он увеличился в 24,3 раза, в то время как во II группе увеличение этого показателя произошло в 41 раз, что свидетельствовало о переходе роли управления сердечным ритмом к центральным структурам, однако, по нашим данным [2], степень мобилизации резервов регуляторных механизмов детей 7-8 лет составляет при такой нагрузке всего 25-30% от возможной, зарегистрированной ранее при предельных физических нагрузках.

Таблица - Показатели вариационной пульсометрии мальчиков 7-8 лет

Показатели Группы	Исход, сост.	Реверс	Восстановление
		М±г	
М, с	I	0,660±0,02	0,617±0,023
	II	0,634±0,02	0,560±0,02
Мо, с	I	0,67±0,02	0,612±0,025
	II	0,640±0,02	0,545±0,015
Дх, с	I	0,210±0,02	0,245±0,023
	II	0,250±0,027	0,215±0,031
АМо, %	I	24,4±1,6	23,8±2,0
	II	21,4±1,5	28,2±4,7
Мо/Дх, у. е.	I	3,9±0,4	3,1±0,336
	II	3,0±0,28	3,7±0,421
АМо/Дх, у. е.	I	142,2±19,6	123,9±22,2
	II	111,2±16,7	247,5±46,7
ИН, у. е.	I	136,9±29,3	110,9±22,5
	II	91,0±14,7	261,6±53,8

Общее состояние механизмов регуляции в период восстановления характеризовалось определенными особенностями. В первой группе в состоянии покоя ИН почти в полтора раза был выше, чем во второй группе, а в период восстановления он уменьшился до уровня ниже исходного. У мальчиков второй группы ИН в тот же период был больше в 2,87 раза, что свидетельствовало о возрастающей роли автономного контура в управлении сердечным ритмом у детей без генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Вышесказанное свидетельствует о более низких функциональных возможностях организма мальчиков 7-8 лет с генетической предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям, что проявляется при дозированной физической нагрузке и в период восстановления и не выявляется достоверно в состоянии мышечного покоя.

Литература

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Наука, 1979. - 296 с.
2. Босенко, А.И. Выявление функциональных возможностей сердечно-сосудистой и центральной нервной систем у подростков при напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. - Тарту, 1986. - 25 с.
3. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности / Д.Н. Давиденко [и др.] // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена: сб. науч. трудов. - Л., 1984. - С. 35-41.

ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Бурак Р.И., Кротов В.Я., Астрейко Н.Н.
УО «АУПРБ»

Методика воспитания общей выносливости достаточно полно изложена в учебной и методической литературе. Однако это касается, в основном, тех занимающихся, кто по состоянию здоровья не имеет ограничений. В данном материале будет представлена информация о некоторых методических приемах воспитания общей выносливости у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и зачисленных в специальные медицинские группы (СМГ).

В Академии управления при Президенте Республики Беларусь практические занятия по физическому воспитанию проводятся на открытых плоскостных сооружениях в сентябре - октябре и апреле - мае. Подобный график занятий обязателен для всех студентов, в том числе и студентов СМГ. Содержание занятий по физическому воспитанию в этот период направлено преимущественно на воспитание общей выносливости. Наиболее универсальным средством ее воспитания (учитывая состояние здоровья студентов) является ходьба и спортивная ходьба с включением беговой нагрузки по специально разработанной методике. Необходимость ее разработки возникла не случайно.

Многолетний опыт работы с данным контингентом показывает, что большинство студентов СМГ отличаются от своих сверстников основной медицинской группы уровнем физической подготовленности и функционального состояния организма. Следует предположить, что причина подобного явления - неудовлетворительное состояние здоровья студентов, однако, как оказалось, не единственная.

Ежегодный опрос студентов СМГ выявляет и другие, не менее важные причины организационно-методического порядка, на которые необходимо обратить внимание как администрации общеобразовательных школ, так и, особенно, учителей физического воспитания. Из опрошенных 197 студентов СМГ первого курса, вообще не занимались физическими упражнениями (ни в школе, ни в поликлинике) - 18,8%, (37 человек) приходили на уроки физического воспитания, но выполняли только те упражнения, которые «нравились» - 49,7%, (98 человек) и регулярно занимались в группах СМГ лишь - 31,5% (62 человека). В результате опроса выявлены и приоритетные виды

физических упражнений. Так, у юношей - игры (в основном футбол), у девушек - двигательная деятельность с музыкальным сопровождением (ритмическая гимнастика и др.). Не вызывает положительных эмоций как у юношей, так и у девушек аэробная нагрузка, связанная с ходьбой и бегом.

Имея подобную информацию, необходимо было внести определенные коррективы в учебный процесс по воспитанию общей выносливости. В первую очередь были предприняты меры по изменению отношения студентов к процессу физического воспитания вообще и отдельным видам двигательной деятельности в частности. В этой связи вся теоретическая работа была направлена на формирование позитивных взглядов и убеждений студентов на сам процесс занятий физическими упражнениями и в частности на то, что именно ходьба и бег являются наиболее простым и надежным средством восстановления и укрепления здоровья. Плановая теоретическая подготовка студентов, направленная на формирование положительного отношения к данным видам двигательной деятельности, привела к осознанному и активному участию большинства из них в учебном процессе, а для некоторых стала мотивом к дополнительным самостоятельным занятиям вне учебного расписания.

Основополагающим в разработанной методике является формирование специальных знаний и последовательное внедрение в учебный процесс некоторых методических приемов. В общих чертах суть методики в следующем:

® до начала практических занятий провести опрос студентов и определить их отношение к ходьбе и бегу, как основному средству воспитания общей выносливости в учебном процессе;

® провести беседы со студентами о влиянии ходьбы и бега на организм занимающихся и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- выявить индивидуальные особенности занимающихся в соответствии с диагнозом, а также показания к физическим нагрузкам;

- определить объем нагрузки на учебном занятии (исходя из условий осуществления учебного процесса в группах СМГ нашего учебного заведения, наиболее приемлемым является: для юношей - 4 км, для девушек - 3 км);

- определить ответную реакцию организма на нагрузку, скорость восстановительных процессов и общее самочувствие после выполнения данных упражнений;

- первый месяц учебных занятий - ходьба и спортивная ходьба в индивидуальном темпе с контролем интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений;

- время прохождения дистанции студентами записывается преподавателем в отдельной тетради на всех занятиях;

- целевая установка на каждом учебном занятии - улучшить предыдущий результат, однако с учетом диагноза и самочувствия;

- второй месяц учебных занятий - включение бега. Чередование спортивной ходьбы и бега - индивидуально. Количество и длина отрезков бега зависит от диагноза и самочувствия студента;

- завершение учебных занятий - сдача контрольного норматива с учетом диагноза и самочувствия (спортивная ходьба, или чередование ходьбы и бега, или только спортивная ходьба в течение 12 минут).

Анализ полученных результатов последних трех лет показывает устойчивую тенденцию повышения общей выносливости к концу учебного года у студентов СМГ, систематически посещающих занятия по физическому воспитанию. Примерно 74% из них улучшают свой первоначальный результат в среднем от 3 до 9 минут.

Таким образом, процесс воспитания общей выносливости у студентов СМГ, необходимо начинать с целенаправленной теоретической подготовки занимающихся, в

частности - понимания ими важности занятий именно ходьбой и бегом. Только на фоне положительного отношения студентов к данным видам двигательной деятельности, возможен положительный результат совместного труда преподавателя и учеников.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Бусел Т.А., Ковальчук П.С.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Для успешного выполнения нагрузок на занятиях по физическому воспитанию, соответствующих современным требованиям, необходимо прежде всего положительное отношение к выполняемой работе. Чем больше приятных ощущений студент получает во время занятий, тем лучше он выполняет предлагаемые ему задания.

Одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студента к занятиям, является монотонность. При длительной однообразной работе, студенты быстрее устают морально, нежели физически.

Психическое состояние, возникающее у человека в ответ на однообразную и бедную новыми впечатлениями деятельность, в современной психологии принято называть состоянием монотонии. В результате наступает преждевременная усталость, ослабление внимания и бдительности, студенты испытывают чувство неудовлетворенности, переоценивают временные интервалы (время тянется слишком долго), впадают в излишнюю раздражительность, нервозность, аффективное беспокойство и т. п.

Изменения происходят и в вегетативной сфере - снижается активность деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем, снижается обмен веществ. В итоге страдает количество и качество выполняемой работы, замедляется рост физической подготовленности, учащаются пропуски занятий.

С позиции современных научных знаний ослабить или предупредить состояние монотонии можно путем систематического отхождения или видоизменения ощущений и впечатлений от традиционно выполняемой деятельности с помощью включения в рабочий процесс дополнительных раздражителей (звуковые, световые и т. п.), возбуждая новые участки коры головного мозга, расширяя раздражаемую область мозга, препятствуют развитию запредельного торможения, порождаемого монотонией.

В результате предварительных экспериментальных исследований установлено, что музыкальное сопровождение, стимулирующее студентов, целесообразно использовать не на протяжении всего занятия, а лишь в тех его частях, для которых характерно повторяющееся выполнение простых или твердо заученных упражнений, где музыка не будет отвлечением, мешающим работе.

Наиболее благоприятные условия для музыкальной стимуляции складываются во время разминки, при совершенствовании поддающихся ритмизации специальных двигательных навыков в основной части и заключительной частях занятия.

Те же периоды занятия, которые требуют особенно активного внимания (при большом количестве информационных сигналов), не рекомендуются для музыкального сопровождения. В них отвлекающая музыка может снижать активность восприятия рабочей информации и замедлять готовность быстрого реагирования на нее. Сюда относятся вводная часть занятия, изучение нового материала, его закрепление, объяснения преподавателя.

Функциональная музыка подразделяется на следующие виды: музыка вработывания, лидирующая музыка и успокаивающая. Каждая из этих разновидностей имеет свои цели, выполняет функции, присущие только ей и качественно отличается от остальных.

Краткая характеристика каждой из них сводится к следующему.

Музыка вработывания используется в подготовительной части занятия во время разминки 20-25'. Её цель - настроить двигательный аппарат студентов на ритм учебно-познавательного процесса, содействовать более эффективному решению задач подготовительной части занятия.

Для ускорения процесса вработывания более всего подходит музыка, возбуждающая двигательную деятельность организма. Музыка должна быть бодрой, ритмичной, исполняемой в постепенно ускоряющемся живом ритме.

Лидирующая музыка используется при совершенствовании уже образованных двигательных навыков в основной части занятия. Оптимальная продолжительность лидирующей музыки 15'. Цель - восприятие музыки в качестве ритмического, приятного для слуха звука, к которому студенты приспособляются ритм выполняемых движений.

В соответствии с этим и музыкальные ритмы подбираются преподавателем в зависимости от запланированного темпа работы и ритмического рисунка.

Успокаивающая музыка должна начинаться за 5-7' до конца занятия. Её цель - снять утомление и нервное напряжение. Её функции - разгрузить центры двигательной деятельности от напряжения за счет загрузки центров эмоционального восприятия, переключающее внимание. Эта музыка должна быть спокойной, мелодичной и сочетаться с двигательными и дыхательными упражнениями на расслабление.

В целях поддержания устойчивого интереса к новизне получаемых впечатлений содержание музыкальных программ должно отражать музыкальные вкусы слушателей и постоянно обновляться.

Во избежание привыкания использования музыки на занятиях необходимо чередовать с обычными условиями проведения.

Систематичное применение функциональной музыки способствует значительному повышению посещаемости

Таблица - Опрос студенток I курса филологического факультета

№ п/п	Перечень вопросов и ответов
	Ваша оценка использования музыкального сопровождения на занятиях? А) нравится - 98,5%; Б) безразлично - 1,2%; В) не нравится - 0,3%;
	Хотели бы Вы и дальше заниматься под музыку? А) да - 98,8%; Б) не знаю - 0,9%; В) нет - 0,3%;
	Ваша оценка влияния музыки на психическое состояние и рабочую деятельность в процессе занятий? 1. А) с музыкой лучше - 96,3%; Б) безразлично - 3,7%; В) с музыкой хуже - 0%;
	2. А) настроение с музыкой лучше - 99,2%; Б) одинаковое - 0,8%; В) с музыкой хуже;
	3. А) нервное напряжение с музыкой меньше - 95,8%; Б) одинаковое - 3,4%; В) с музыкой больше - 0,3%;
	4. А) работоспособность с музыкой выше - 95,4%; Б) без разницы - 3,4%; В) с музыкой ниже - 1,2%;
	5. А) усталость с музыкой меньше - 96,6%; Б) без разницы - 3,1%; В) с музыкой больше - 0,3%;
	6. А) качество выполнения физических упражнений с музыкой выше - 86,0%; Б) как обычно - 12,3%; В) с музыкой ниже - 1,7%;

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ КЛУБОВ ПО ИХ ОРГАНИЗАЦИИ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ

Бутько А.В.

УО «БГУК и И»

В настоящее время внешкольные учебно-воспитательные учреждения, ответственные за развитие физической культуры и спорта среди учащихся, далеко не в полной мере обеспечивают полноценное решение задач, связанных с укреплением здоровья и всесторонним физическим развитием детей и подростков, приобщением их

к систематическим, многолетним занятиям физическими упражнениями во внеучебное время.

Низкая оздоровительно-воспитательная эффективность внешкольной спортивной работы побудила разработать документы по открытию в республике нового типа внешкольного физкультурно-оздоровительного учреждения - детско-юношеского клуба физической подготовки (ДКЖФП). ДЮКФП призван не только осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, но и быть региональным организационно-методическим центром для оказания всесторонней помощи общеобразовательным школам и профессионально-техническим училищам в налаживании внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту.

Основным показателем работы детско-юношеских клубов является не количество подготовленных спортсменов высокого класса, а данные о состоянии здоровья и физической подготовленности учащихся, а также стабильность контингента занимающихся.

Деятельность ДЮКФП направлена главным образом на практическое проведение физкультурной работы оздоровительной направленности с детьми и подростками по месту жительства. Для достижения системности, профессионализма, высокой оздоровительной и воспитательной эффективности этой работы деятельность ДЮКФП предусматривает решение множество вопросов организационного, педагогического, методического, хозяйственного и другого характера.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью эффективного использования имеющихся возможностей в ДЮКФП для вовлечения детей школьного возраста в регулярные занятия физической культурой.

Предметом исследования являлись организационно-методические условия повышения эффективности экспериментальных режимов учебно-тренировочных занятий во внеучебное время в детско-юношеском клубе.

Всего в исследовании приняло участие 327 человек. В ходе исследования были изучены и проанализированы деятельность ДЮКФП по обеспечению функционирования кружков (обеспеченность физкультурными кадрами, программно-методическое и документационное обеспечение), а также проведено исследование контингента занимающихся.

Изучение целевых установок прихода детей и подростков в ДЮКФП по месту жительства показывает, что они достаточно разнообразны и не всегда в полной мере сочетаются друг с другом.

Очевидно, что оптимальное достижение целей в каждом конкретном случае требует специальных форм и средств физкультурно-оздоровительной работы, а это предполагает дифференцированный подход к организации и содержанию деятельности кружков в зависимости от потребностей и целевых установок контингента. Анализ целей прихода детей и подростков в различные кружки ДЮКФП позволил нам выделить среди них группы лиц, имеющих в своем большинстве цели, которые сходны по своему содержанию.

Анализ данных таблицы свидетельствует о том, что основной целью прихода в кружки у большинства занимающихся (на что указало 41,9% респондентов) является желание улучшить фигуру, желание укрепить здоровье 40,1%, 18,7% опрошенных указали, что они пришли в ДЮКФП с целью достигнуть более высоких спортивных результатов. Ряд занимающихся (10,5%) отмечают, что занятия в кружках ДЮКФП по месту жительства являются формой занятий для улучшения физического развития.

В ходе изучения опыта организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учетно-отчетных документов, опроса директоров и руководителей

кружков ДЮКФП г. Минска, а также анализа литературы были выявлены основные виды комплексного обеспечения функционирования кружков.

Как показали материалы исследования, занятия в кружках различной направленности в большинстве (64,4%) проводят штатные сотрудники ДЮКФП и 35,6% - совместители.

В ходе изучения демографических и профессиональных данных о руководителях кружков ДЮКФП установлено, что 60,4% составляют мужчины, а 39,6% - женщины. Возрастной диапазон руководителей кружков весьма обширный и варьирует от 20 до 62 лет. Средний возраст составляет 38,8 лет. Выявлено, что преобладают специалисты с высшим физкультурным образованием (77,2%), имеются с незаконченным высшим (4,1%) и - средним специальным образованием (18,7%).

В настоящее время 89,1% от числа руководителей кружков имеют средний стаж педагогической работы более 10 лет, а 10,9% - менее 5 лет. Выявлено, что подавляющее большинство руководителей кружков ранее активно принимали участие в занятиях физической культурой и спортом. Так, 52,5% из них имели II спортивный разряд, а 24,7% - I разряд. Звание кандидатов в мастера спорта имели 15,9% респондентов и 6,9% звание мастеров спорта.

Выводы:

1. В качестве исследования была предпринята попытка анализа существующей действительности в физкультурно-оздоровительной работе по месту жительства школьников и выявление стереотипов деятельности в этой области.

2. Результаты исследования показали, что степень реального вовлечения школьников в активные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства еще остается достаточно низкой. Это во многом объясняется неразработанностью вопросов формирования и развития потребностей школьников в физическом совершенствовании.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Васильев А.В., Осипенко Е.В., Севдалев С.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Состояние здоровья современных школьников вызывает серьезную озабоченность. Согласно медицинской статистике, за последние пять лет показатель заболеваемости детей школьного возраста увеличился на 35% [1].

В связи с этим оздоровительно-реабилитационная функция физического воспитания младших школьников приобретает особое значение. К числу мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, следует отнести развитие двигательной активности, применение современных оздоровительных технологий, обеспечивающих раскрытие функциональных возможностей и профилактику заболеваний школьников.

Учитывая чувствительность детского организма к воздействию внешней среды, их низкую способность к адаптации в экологически неблагоприятных условиях проживания, требуется целенаправленно воздействовать на функциональные возможности организма.

В связи с этим поиск новых путей, направленных на повышение функциональных возможностей организма детей следует рассматривать как одно из актуальных направлений современной системы физического воспитания учащихся.

Система дыхания, как составляющая функциональной системы, в значительной степени обуславливает уровень физической работоспособности и в целом обеспечивает здоровье человека.

Дыхание является единственной системой, подверженной произвольному управлению, на чем и основано действие дыхательной гимнастики. Использование произвольного управления дыханием в сочетании с целенаправленной мышечной деятельностью служит средством повышения аэробных и анаэробных возможностей растущего организма, совершенствования механизмов адаптации, стимуляции психического и психомоторного развития детей.

Вместе с тем при всем разнообразии имеющихся на сегодняшнее время методик использования дыхательных упражнений научное обоснование их применения касается преимущественно области лечебной физической культуры и спорта. Теоретический анализ литературных данных свидетельствует о недостатке информации, характеризующей важнейшие пути оптимизации дыхания детей и подростков в процессе физического воспитания с учётом особенностей их возрастного развития и состояния здоровья.

Нами была разработана и апробирована методика занятий оздоровительно-коррекционной направленности для учащихся младшего школьного возраста.

Экспериментальная работа проходила на базе ГУО СОШ № 7 г. Гомеля во II полугодии 2007/2008 учебного года. В педагогическом эксперименте участвовали учащиеся 4-х классов, посещающие группу продленного дня.

В соответствии с разработанной методикой занятия дыхательными упражнениями проводились 3 раза в неделю после спортивного часа в режиме продленного дня. Их длительность составляла 15-25 минут.

В комплекс дыхательной гимнастики входили:

- 1) парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой с заполнением фаз отдыха простыми ритмическими движениями (хлопки, пружинки, перекаты и др.);
- 2) звуковая гимнастика;
- 3) дыхание по методу К.П. Бутейко;
- 4) дыхание в трубочку (удлинённый выдох с сопротивлением в стакан с водой);
- 5) прана-йога с чередованием упражнений на грудное, диафрагмальное, смешанное дыхание.

Применение этих упражнений было направлено на повышение функциональных "возможностей" внешнего дыхания учащихся, адаптацию учащихся к гипоксии, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение учащихся контролю дыхания, нормализацию психо-эмоционального состояния, осуществление профилактики заболеваний дыхательной системы.

Таблица 1 - Показатели функционального состояния мальчиков и девочек 4-х классов, посещавших ГГД в ГУО СОШ № 7 г. Гомеля на начало и конец эксперимента ($X \pm t$)

№ п/п	Показатели	Мальчики		t-критерий	Девочки		t-критерий
		начало эксперимента	конец эксперимента		начало эксперимента	конец эксперимента	
1.	ЖЕЛ, мл	1484,17 ±146,07	1656,67 ±194,90	2,95	1401,11 ±151,28	1480 ±245,10	1,31
2.	АД, мм рт. ст.	94,44±7,04	98,78±6,85	1,21	95,2±3,70	105,8±6,14	2,91
3.	СД, мм рт. ст.	59,33±8,60	56,89±5,58	1,68	50±3,81	60,6±9,63	2,17
4.	ЧСС, уд/мин	78,89±8,43	81±10,16	0,86	68,8±10,18	77,8±7,76	2,05

Продолжение таблицы

Задержка на вдохе, сек	28,25±6,07	37,38±4,34	2,96	24,5±4,72	26,33±5,28	0,47
Задержка на выдохе, сек		17±5,02	2,18	11,57±2,76	14,71±6,42	1,36
Жизненный индекс (ЖИ, мл/кг)	43,29±5,95	47,42±9,09	1,38	38,1±6,95	40,02±10,28	0,37

По окончании эксперимента у мальчиков достоверность различий обнаружена в показателях жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и пробе Штанге.

Также выявлен прирост результатов у мальчиков в показателях функциональной пробы Генчи и значениях жизненного индекса (ЖИ, мл/кг), характеризующего рщциальные жизненные резервы.

У девочек изменение показателей на достоверную величину ($P < 0,05$) произошли в показателях артериального давления. По остальным показателям также выявлено увеличение результатов (ЭГ) жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), функциональным пробам - Штанге и Генчи, жизненному индексу (ЖИ, мл/кг).

Таким образом, занятия упражнениями оздоровительно-коррекционной направленности в режиме продлённого дня младших школьников способствуют развитию произвольных механизмов регуляции дыхания у учащихся, повышению функционального уровня внешнего дыхания, формированию навыков рационального физиологического дыхания.

Литература

1. Коноплева, Е.Н. Проблема сохранения здоровья школьников в системе образования Н.Коноплева, А.А. Рябинин // Физическая культура и спорт, формирование здоровья и Лорвьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследование и перспективы: межд. симпозиума в программе Решетневских чтений Восток - Россия - Запад. - Красноярск, 2006. - 132-34.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
ПО МЕТОДИКЕ Г.Л. АПАНАСЕНКО**

Волкова Н.И.
УО «БГТУ»

Здоровье студентов выступает как ведущий фактор, который определяет не только их гармоническое развитие, но и успешность освоения выбранной профессии, логические исследования доказывают большую эффективность физической Бтуры в профилактике профессиональных заболеваний. Особенно велика роль юимальных физических нагрузок для студентов, отнесенных к специальной Медицинской группе (СМГ), т. к. лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и достаточную физическую подготовленность, наиболее подвержены отрицательному воздействию неблагоприятных факторов условий труда. Оптимальные физические ррузки оказывают комплексное воздействие на повышение резервных и шапационных возможностей организма в виде развития неспецифической ютойивости к неблагоприятным условиям внешней среды и совершенствование |нгательных и вегетативных функций организма.

Понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям **Внешней** среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды •ртания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате ршдействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных раследственность, пол, возраст) факторов. В связи с этим выделяют соматическое

(физическое), психическое, нравственное здоровье. При этом соматическое здоровье является определяющим компонентом состояния здоровья человека.

По данным Министерства здравоохранения, в республике наблюдается значительное снижение количества здоровых школьников и студентов. Здоровые дети составляют только 13% из 1,5 млн. учащихся школ Республики Беларусь, их почти нет в выпускных классах. Половина юношей допризывного возраста по состоянию здоровья не пригодна к службе в армии, две трети имеют ограничения в выборе профессии. В настоящее время количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, в Республики Беларусь составляет около 30% от общего количества занимающихся в вузе.

Однако только отнесение студентов к СМГ не дает преподавателю ФВ представления об уровне их физического здоровья. Для определения состояния здоровья студентов нами использован метод оценки уровня соматического здоровья по энергипотенциалу индивида по Г.Л. Апанасенко. Для этого автором предложены «Шкалы соматического здоровья». Подсчет проводится с учетом следующих первичных данных: рост, масса тела, ЖЕЛ, ЧСС, уровень систолического артериального давления, время восстановления ЧСС после функциональной пробы (20 приседаний за 30 с). Уровень соматического здоровья производится в баллах, в зависимости от величины каждого показателя начисляется определенное количество баллов (от -2 до +7) со следующей градацией показателей: 1) низкий, 2) ниже среднего, 3) средний, 4) выше среднего, 5) высокий уровень соматического здоровья.

В исследовании приняли участие 233 студента первого курса (57 юношей и 176 девушек), отнесенных к СМГ. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица 1 - Уровень соматического здоровья студентов СМГ (n=233)

Уровень	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Пол					
юноши (n=57)	32	13	И	1	-
девушки (n=176)	98	36	37	5	-
Всего (n=233)	130	49	48	6	-

Анализируя полученные данные, можно сказать, что больше половины обследованных студентов (55,8%) имеют низкий уровень соматического здоровья. В этом значительных различий у юношей и девушек не наблюдается: среди юношей данный показатель составляет 56,1%, среди девушек - 55,7%. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 21% студентов (22,8% - юноши и 20,5% - девушки). Средний уровень имеют 20,6% обследованных (19,3% - юноши и 20,6% - девушки), выше среднего - лишь 2,6% студентов (1,8% - юноши и 2,8 - девушки). Высокого уровня не отмечено ни у одного студента СМГ. «Безопасный уровень» здоровья по «шкале соматического здоровья» находится между 3-м (средний) и 4-м (выше среднего) уровнем здоровья и соответствует 12 баллам по шкале экспресс-оценки. При оценке уровня соматического здоровья ниже 12 баллов отмечается снижение адаптационных возможностей индивида, в результате чего развиваются эндогенные факторы риска, формируются патологические процессы и конкретизируются их нозологические формы.

По мнению Г.Л. Апанасенко, основной причиной эпидемии хронических неинфекционных заболеваний во 2-й половине XX века является снижение максимальных возможностей аэробного энергообразования на популяционном уровне. Описан феномен «безопасного уровня» соматического здоровья индивида и дана его количественная оценка. Ниже этого уровня высока вероятность развития эндогенных факторов риска и развитие хронических соматических заболеваний. Сумма баллов, характеризующая уровень соматического здоровья индивида, достаточно информативно отражает общее состояние его здоровья. Следовательно, имеется реальная возможность путем возвращения индивида в «безопасную зону» здоровья способствовать профилактике различных, в том числе и профессиональных, заболеваний, увеличивать потенциал адаптивных возможностей организма.

ЗНАЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гарченко И.А., Роговик Р.М.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Физическая культура детей младшего школьного возраста - наиболее ответственный и благоприятный период в формировании психофизического здоровья и двигательных способностей ребенка. Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и т. д. должна дополняться внешкольными формами занятий: ежедневной утренней физзарядкой, закаливающими процедурами, тренировочными занятиями.

Цель нашей работы: оценить значимость закаливающих процедур и на основе изучения соответствующей литературы разработать комплекс мероприятий закаливания ребенка с учетом возрастных особенностей.

Закаливание приучает ребенка к различным трудностям, обусловленным резкими колебаниями температуры, чрезвычайным ситуациям, ставящим ребенка в непривычные для нормальной жизнедеятельности условия, обеспечивает повышение работоспособности и устойчивость к тем или иным болезням.

При закаливании повышается функция иммунной системы. Через центральную нервную систему и ее подкорковые образования осуществляется стимуляция работы гипофиза, контролирующего и регулирующего функции всех желез внутренней секреции. В свою очередь гипофиз воздействует на вилочковую железу и надпочечники.

Вилочковая железа способствует защите организма от вирусов и бактерий, контролирует появление злокачественных клеток, уничтожает их, препятствуя развитию онкологических заболеваний. Гормоны коркового вещества надпочечников (глюкокортикоиды) усиливают действие иммунных механизмов, снижают возможность аллергических заболеваний, повышают адаптационные возможности организма при стрессовых воздействиях.

Для эффективности закаливания необходимо соблюдение следующих принципов: постепенность, систематичность и учет индивидуальных особенностей.

Соблюдение принципа постепенности особенно важно, так как организм не обладает достаточной устойчивостью к применению сильных раздражителей без предварительной подготовки, что может привести к отрицательным результатам. Интенсивность закаливающего действия должна нарастать постепенно.

Организм быстро теряет адаптацию к закаливающим факторам, поэтому их действие должно быть систематическим, ежедневным или даже двухразовым в день. Если наступил перерыв в закаливании, то возобновлять его необходимо не с того этапа, на котором произошла остановка, а с предыдущего.

При неправильной организации закаливания (резкое снижение температуры, значительные нагрузки без достаточной подготовки, передозировка занятий, отсутствие регулярности) могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей (насморк, гайморит, тонзиллит) и суставов (артрит). Закаливающие мероприятия следует проводить строго индивидуально, с учетом состояния здоровья и резервных сил организма.

Процесс закаливания ребенка необходимо начинать с воздушных и солнечных ванн, постепенно переходя к водным процедурам.

Воздушные ванны применяются как местные, так и общие при зарядке, во время прогулок и игр на свежем воздухе, на динамических перерывах и занятиях физической культурой, при ходьбе босиком и т. д. Применение местных или общих воздушных ванн обусловлено степенью подготовленности организма ребенка к положительному восприятию предлагаемого раздражителя. Начинать целенаправленное воздействие на организм воздушными ваннами рекомендуется при температуре окружающего воздуха $+21^{\circ}\text{C}$. По мере привыкания организма ребенка к начальному температурному режиму необходимо снижать температуру воздействия и увеличивать площадь открытых участков тела, одновременно увеличивая и продолжительность процедур.

Солнечные ванны рекомендуется начинать только после предварительной подготовки организма воздушными ваннами. Данную процедуру необходимо проводить в утренние часы с 10 до 12 часов и в вечернее время с 16 до 19 часов. Дети 7-10 лет солнечные ванны начинают с солнечной тени при температуре $+21^{\circ}\text{C}$, и только через 2-3 дня можно переходить к приему общей солнечной ванны: 4-5 дней - по 10-15 минут, после появления хорошего загара продолжительность увеличивается до 30 минут 2-3 раза в день. По продолжительности более длительные ванны проводить не рекомендуется.

Водные процедуры по интенсивности воздействия на организм располагаются в следующем порядке: умывание, обливание, душ, ванна, купание в открытом водоеме.

Умывание как одно из средств закаливания проводится после утренней гигиенической гимнастики, а также после дневного сна и в вечернее время. Начальная температура воды $+25^{\circ}\text{C}$. Постепенно снижая температуру воды через каждые 1-2 дня на 2°C , доводим ее до $+14 - +15^{\circ}\text{C}$. Дети должны умывать руки выше локтя, лицо, шею и грудь. В вечернее время, перед сном, процедура выполняется в вышеуказанном температурном режиме, однако заканчивать ее необходимо при температуре воды $+25 - +28^{\circ}\text{C}$.

Контрастное обливание рекомендуется выполнять перед дневным сном и в вечернее время. Начальная температура воздействия $+35 - +25 - +35^{\circ}\text{C}$. Снижая минимальную температуру через каждые 1-2 дня, доводим ее до $+17^{\circ}\text{C}$. Процедура проводится в течение 5 минут. С ослабленными детьми, перенесшими простудное заболевание, рекомендуется выполнять контрастное обливание рук выше локтя и ног (стоп). При этом температура воздействия должна быть $+30 - +26 - +30^{\circ}\text{C}$. Снижая температуру воды через каждые 1-2 дня, доводим ее до $+30 - +17 - +30^{\circ}\text{C}$ на пятый день. Дальнейшее снижение температуры нецелесообразно, продолжаем выполнять процедуру в минимальном режиме или, после консультации с лечащим врачом, переходим к контрастному обливанию всего тела по вышеизложенной методике.

Обливание всего тела выполняется через 1,5-2 часа после обеда в помещении при температуре воздуха не ниже $+20^{\circ}\text{C}$ или на улице при $+22 - +24^{\circ}\text{C}$ в течение 3-4 минут. Начинать рекомендуется с температуры воды $+27 - +28^{\circ}\text{C}$, конечная температура $+18 - +19^{\circ}\text{C}$. Снижение температуры проводится через каждые 2-3 дня на 1°C .

Душ рекомендуется принимать как закаливающее средство в утренние часы (тонизирующий) и перед сном (успокаивающий). Температура воды при этом должна

быть не ниже +32°C. Снижение температуры воды проводится через каждые 2-3 дня и на 30-й день она достигает +22°C. Применять душ необходимо в течение 4-5 минут. При проведении данной процедуры перед сном необходимо заканчивать ее при температуре воды +36°C (10-15 секунд).

Купание в открытом водоеме - закаливающая процедура сильного действия. Проводится в летнее время при температуре окружающего воздуха +25°C. Продолжительность первых купаний должна быть не более двух раз в день по 10 минут при температуре воды +20-+21°C. Увеличивать продолжительность пребывания ребенка в воде нужно не более чем на 3 минуты ежедневно. Максимальное пребывание ребенка в воде до 50 минут (общее время в течение дня).

Литература

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
2. Кошман, М.Г. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду /НВ. Кошман. - Мозырь, 2007.
3. Белов, В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие /В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М., 1999.
4. Моисейчик, Э.А. Роль закаливания в системе оздоровления детей младшего школьного - возраста // Физическая культура и здоровье. - 1997. - № 7. - С. 40-48.
5. Корзенко, В.Н. Закаливание как средство оздоровления и реабилитации детей 3-10 лет /В.Н. Корзенко, Э.А. Моисейчик, К.И. Белый // Физическая культура и здоровье. - 1996. - № 2. - С. 67-72.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ЗАДАЧ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В 5 КЛАССЕ

Глазырин А.А., Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А.
УО «Академия МВД», УО «БГПУ им. М. Танка»

«Физическая культура и здоровье» в 5 классе представляет собой учебный предмет, в котором равноценность трех направлений (оздоровительного, воспитательного, образовательного) свидетельствует о возможности всестороннего развития личности в системе физического воспитания. **Оздоровительное направление** обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры и направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. **Воспитательное направление** обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности. **Образовательное направление** обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей, предусматривающее, в первую очередь, создание отношения к двигательной активности, формирование интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Одним из важных условий реализации указанных направлений является наличие учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье». Программа включает в себя содержание теоретических сведений; требования по формированию двигательных навыков и умений по основным разделам данного предмета (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжная подготовка, кроссовая подготовка, плавание); развитие двигательных (физических) качеств; выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Образование учащихся в сфере физической культуры, по существу достаточно конкретной технологической сфере, направлено на формирование личности человека.

С помощью средств физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы) оно способствует успешной адаптации личности к окружающей действительности, способной активно участвовать в этой сфере культуры с целью достижения физического совершенства, физического состояния, непрерывно обогащая себя знаниями о духовных и физических ценностях, избегая негативных явлений (пьянства, наркомании, лени, поразительно захватывающей молодежный социум) и в целом стремящейся к более высоким вершинам человеческого духа.

В программе «Физическая культура и здоровье» для учащихся 5 класса общеобразовательных школ отражены объемы знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению в различных видах физических упражнений. Усвоение программного материала осуществляется средствами окружающей природной среды, разнообразной двигательной деятельности, дополняется другими видами деятельности - эстетической, художественно-творческой и т. д. Реализация программы направлена на:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств (гражданственности, патриотизма, духовности, причастности к общечеловеческим культурным ценностям);
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным долгом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, позволяющее совершенствовать работу в направлении формирования ЗОЖ (здорового образа жизни) школьников;
- развитие у учащихся двигательных качеств с преимущественным воспитанием силы, всех видов выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Интегрирование содержания в учебно-воспитательной, оздоровительной работе с учащимися соответствует характеру мышления современных подростков, дает возможность предполагать, что трудности реального процесса обучения в различных видах двигательной деятельности, ориентированные на достижение желаемого интеллектуального и физического уровня, могут быть преодолены за счет сформированных умений и навыков в программных видах двигательной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 - Система организационных задач по предмету «Физическая культура и здоровье» в 5 классе

Задачи	Требования к знаниям и умениям учащихся
1. Способствовать созданию переживаний детьми успеха в своей деятельности (соревновательной, самостоятельной, спортивной и т.д.) как важнейшего фактора, стимулирующего личностное развитие школьника в двигательной сфере и системе занятий физической культурой и спортом	1. Иметь представление об основных видах деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье»: «соревновательная деятельность», «двигательная деятельность», «самостоятельная деятельность», «спортивная деятельность», «общественная деятельность», «учебная деятельность»
2. Ознакомить учащихся с культурными способами организации быта и досуга, общения и труда в системе занятий физическими упражнениями в конкретных ситуациях. Полученные прикладные и научные знания должны стать основой жизненной ориентации ребенка в окружающей действительности	2. Приобрести навыки контроля за своим здоровьем, физическим развитием, физической подготовкой

Продолжение таблицы

3. Содействовать формированию субъектности учащихся, создавая условия для определения стратегии и тактики выполнения физических упражнений, осуществлять выбор для правильного решения двигательных задач	3. Знать правила личной гигиены и выполнять их, ориентируясь на общественные нормы и окружающую среду
4. Инициировать активность учащихся, используя в конкретных ситуациях педагогической реальности творческое начало как форму участия школьника в создании позитивных отношений в выполнении учебных заданий, преобразовывающих способ выполнения движений и двигательных действий	4. Овладеть соответствующими подготовительными и подводящими упражнениями для успешного усвоения учебной программы
	5. Овладеть техникой физических упражнений, движений и двигательных действий по различным разделам учебной программы. Анализировать выполнение учебных заданий и работу, выполненную другими учениками, осознавая, что этот анализ обеспечит более быстрое и правильное овладение техникой упражнений
	6. Овладеть элементарными правилами страховки на основе инструктажа и практической помощи учителя физической культуры

Литература

1. Глазырин, А.А. Роль искусства в физическом воспитании и спорте // Педагогика эстетической среды: теория и опыт: сб. науч. тр. - Минск, 2002 / Нац. инст. образ. Министерства образования РБ. - С. 154-158.
2. Глазырин, А.А. Физическая культура и здоровье: прогн. и учеб. нормативы по физическому воспитанию учащихся V-VII классов / А.А. Глазырин, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. - Минск: БГПУ, 2007. - 83 с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура и здоровье: прогн. и тематическое планир. занятий по физ. воспитанию уч-ся нач. шк. / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. - Минск: БГПУ, 2004. - 74 с.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В КОМПОНЕНТНОЙ СТРУКТУРЕ СОЗНАНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Глазырин А.А.

УО «Академия МВД»

Движение - это почти единственная форма жизнедеятельности, путем которой организм не просто взаимодействует со средой, но активно воздействует на нее, изменяя или стремясь изменить ее в потребном ему отношении (Н.А. Бернштейн). В целостной структуре развития человека особая роль отводится двигательному анализатору. На это указывал еще И.М. Сеченов. Он считал, что в психомоторной организации человека объективируются все формы психического отражения и двигательный анализатор выступает как интегратор всех анализаторных систем человека.

Двигательная система играет большую роль в поддержании состояния коры головного мозга в бодрствующем состоянии. Около 60% тонизирующих мозг сигналов поступает от мышц человека. В западной психологии в начале XX века появилась даже моторная теория сознания, сущность которой Ф. Гарриман определил следующим образом: сознание - это результат скрытой мышечной активности. Э. Джекобсон показал значение мышечного тонуса для протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов.

Вопрос о влиянии физических упражнений, в основном, всегда изучался в аспекте влияния занятий физической культурой и спортом на академическую успеваемость учащихся. В данной статье этот вопрос рассматривается с целью осознания курсантами необходимости занятий физическими упражнениями, постижения ими основ двигательной активности для последующей профессиональной деятельности.

Курсантам учебных заведений системы МВД, подготавливая себя к профессиональной деятельности в качестве сотрудника милиции, оперативного работника уголовного розыска и т. п., необходима профессионально-прикладная физическая подготовка, тесно взаимосвязанная с разносторонним физическим воспитанием. В связи с этим, в обучении и воспитании в Академии МВД профессионально-прикладная физическая подготовка имеет первостепенное значение.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни. Особое влияние физической культуры распространяется на физическое состояние человека, состояние его здоровья, самочувствие, настроение. Еще в начале XX века Ч. Фере, В.М. Бехтеревым и другими исследователями было показано, что легкая мышечная работа благотворно воздействует на психическую деятельность, а тяжелая - угнетает ее. В результате проведенных исследований было выявлено, что направленность и степень изменения психических процессов под влиянием физических нагрузок зависят от характера физических упражнений, их объема и интенсивности, физической подготовленности людей, места физических упражнений в распорядке дня и других факторов.

В настоящее время потребности, интересы молодых людей связаны с определенными проблемами материального плана, и поэтому постепенно у некоторых из них угасает желание активно заниматься физической культурой и спортом, «...инерция мышления, отсутствие потребности в физическом совершенстве, пассивное отношение к своему физическому развитию влияют на отношение к занятиям физкультурой и спортом не меньше, а, возможно, и больше, чем отсутствие спортивной базы или спортивного инвентаря» (П.А. Виноградов). Изменение отношения людей к физической подготовке, существенная перестройка сознания и поведения - актуальные задачи преобразования духовно-идеологической сферы общественной жизни.

Американский психолог Г. Олпорт был инициатором системного подхода в понимании организации личности (единство телесного и физического). Он дал свое известное определение личности, которое приводится во многих учебниках психологии: «Личность есть динамическая организация тех психофизиологических систем в индивиде, которые определяют его поведение и мышление». На личность воздействует вся существующая система общественных отношений. Кроме того, педагогическая (воспитательная) система, как и всякая органическая, саморазвивающаяся, в которой происходит процесс управления, отличающийся сложностью как самой структуры, так и взаимодействием ее элементов. Процесс управления подразумевает не только меры воздействия на управляемый объект, но и постановку цели, необходимой для реализации средств физической культуры и спорта, планирование деятельности и предвидение результатов.

По мере овладения основами теоретической и методической области знаний в физическом образовании в системе учебно-воспитательного процесса по физической подготовке курсантов МВД создаются условия для осознанного отношения к использованию средств физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
2. Глазырин, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность как средство в формировании мировоззренческого потенциала слушателей Академии МВД РБ // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: материалы Междунар. науч. конгресса. - Минск, 1999. - С. 266-267.

3. Олпорт, Г. Личность: Проблема науки или искусства // Психология личности. Тексты. - М.: Изд-во МГУ, 1982.

4. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга // Избранные произведения. - М., 1953.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СОСТОЯНИЕ. ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ

Горбачева Е.Н.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Отсутствие положительной мотивации здоровья указывает на необходимость воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью, как главной человеческой ценности. В связи с чем, разработка основных позиций и факторов здорового образа жизни, а также методология их внедрения, привития и освоения становится первостепенной задачей системы образования. Это приобретает особое значение, так как здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного, индивидуального и общественного здоровья. В заботе о своем здоровье зрелая личность предусматривает здоровье своего народа, своей страны.

Аспекты формирования здорового образа жизни у ребенка закладываются в раннем детстве. В этом ему помогают родители, воспитатели, учителя, книги, СМИ и весь окружающий мир.

Здоровый образ жизни в процессе обучения - это путь решения многих проблем, первичная профилактика многих болезней.

В молодом возрасте закладывается все то, что позволяет в дальнейшем сохранить свое здоровье: культура питания, отношение к физической культуре и спорту, приемлемый режим труда и отдыха, отношение молодого человека к вредным привычкам, основные гигиенические навыки. Молодой человек - творец своего здоровья, за которое надо бороться. Для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодолении факторов риска, необходимо выделять и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни. Содержаться они в самых различных сторонах жизни человека: культура питания, занятия физической культурой и спортом и т. д.

Проблема укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития и с учетом существенной модификации ценностных установок - проблема первостепенного значения. Об этом свидетельствуют усилия Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проблемные международные согласительные конференции ВОЗ, а также Сеульская декларация четвертого Всемирного конгресса «Спорт для всех» (1996).

Оздоровительная и адаптивная физическая культура изначально «работают» на укрепление, сохранение и «воспроизведение» здоровья. Наше государство заинтересовано в здоровье народа и творческом долголетии каждого члена общества. Безусловно, возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Обязательным условием сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры, видов спорта с оздоровительной направленностью.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации личности, способствует социальной и биологической адаптации молодого человека к постоянно меняющимся экологическим условиям, в том числе учебным, производственным.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горовой В.А., Фурманов А.Г.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина, УО «БГУФК»

Физкультурно-рекреационная деятельность (ФРД) - это деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека, с помощью средств физической культуры и спорта.

Развитие ФРД обусловлено действием комплекса социально-экономических, демографических, природно-географических и научно-технических факторов. Систематизация указанных факторов позволяет разделить их на две группы:

1) факторы, генерирующие общественные потребности в ФРД, порождающие спрос на разнообразные формы отдыха, определяющие развитие системы циклов рекреационной деятельности;

2) факторы, реализующие рекреационные потребности, способствующие вовлечению широких масс населения в разнообразные формы ФРД. Они связаны с природными и культурно-историческими ресурсами физической культуры, спорта, рекреации и туризма, социально-экономическими условиями жизни населения (уровень доходов, бюджет свободного времени).

В группе генерирующих факторов определяющую роль играют развитие общественного производства, трудовая деятельность и потребность в восстановлении трудоспособности и здоровья. Рекреационные потребности имеют социально-экономический характер и являются продуктом общественно-исторического развития. Они выступают важнейшим фактором развития ФРД, включая в качестве ведущего элемента потребности в восстановлении работоспособности, духовном и физическом развитии. Рост рекреационных потребностей и развитие ФРД определяются, в первую очередь, развертыванием научно-технического прогресса, развитием материального производства.

Научно-технический прогресс и автоматизация производства ведут к коренному преобразованию жизнедеятельности, снижению физических нагрузок. Академик А.И. Берг подсчитал, что в середине 19 века из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле, только 4% приходилось на долю паровых машин и других механизмов, 96% падало на долю мышечной силы человека. В настоящее время мышечная энергия в общем энергетическом балансе мира снизилась до 1% [1].

Благоустройство быта и сокращение физической активности на производстве привели к тому, что примерно 80% всех видов труда приходится на долю небольших и умеренных мышечных нагрузок. Вместе с тем современная деятельность при ограниченной двигательной активности человека сопровождается чрезмерным эмоциональным напряжением. Всё это требует интенсивного восстановления сил, которое может быть реализовано в процессе активного отдыха, занятиями физическими упражнениями, спортом и туризмом. Снижение физической активности в процессе трудовой деятельности усугубляется несбалансированным питанием, когда избыточное потребление пищи сочетается с недостаточной физической активностью человека и поступление калорий превышает затраты. Все эти факторы выдвигают физкультурно-рекреационную деятельность в качестве необходимого условия жизнедеятельности.

Урбанизация как следствие роста производительных сил также является генерирующим фактором, способствующим усилению потребности в физкультурно-рекреационной деятельности. Урбанизация внесла значительный вклад в улучшение материальных и культурных условий жизни населения, преобразила структуру жизнедеятельности, изменила психологию и поведение человека. Вместе с тем процесс

урбанизации приводит к изменению естественных условий жизни, изолирует человека от природного окружения, изменяет климатические, атмосферные и другие природные процессы, что в ряде случаев отрицательно влияет на здоровье человека. Высокая плотность населения, обилие информации, высокая частота межличностных контактов, значительные транспортные перемещения являются причинами так называемого социального стресса.

В группу *реализующих факторов* развития физкультурно-рекреационной деятельности, способствующих широкому участию населения в разнообразных формах активного отдыха и туристских путешествий, входят рост материального и культурно-образовательного уровня жизни, рост фонда свободного времени людей, прогресс на транспорте, расширение сферы обслуживания.

Материально-экономические условия жизни, стимулирующие динамичное развитие ФРД, сложились в нашей республике в результате роста реальных доходов и коренного улучшения жилищных условий, структуры питания, обеспечения населения культурно-бытовыми товарами длительного пользования, развитие системы здравоохранения, социального обеспечения, культуры и образования.

Свободное время является одним из условий жизнедеятельности, способствуя реализации рекреационных потребностей и развитию физкультурно-рекреативной деятельности. Свободное время - часть внерабочего (внеучебного) времени, в рамках которого происходит восстановление и развитие физических, интеллектуальных и духовных сил человека.

Величина рекреационного времени зависит от уровня производительности труда и характера производительных отношений, а также от социально-демографических факторов. Рост производительности общественного труда, с одной стороны, позволяет увеличить время на рекреацию, а с другой - требует его увеличения как необходимого условия для простого и расширенного производства физических и духовных сил человека. На современном этапе создаются необходимые предпосылки планового регулирования общественно необходимого свободного рекреационного времени, под которым понимается «время, необходимое на восстановление сил человека, затраченных на изготовление какого-либо продукта при общественно нормальных условиях производства, а также время, необходимое на расширенное восстановление, обеспечивающее дальнейший рост производительности труда» (Кривошеев, 1978).

В числе других социально-экономических факторов, влияющих на динамичное развитие физкультурно-рекреационной деятельности, следует отметить продолжающийся процесс интеллектуализации трудовой деятельности, расширение социально-культурных связей.

Таким образом, можно сделать заключение, что на развитие физкультурно-рекреационной деятельности оказывают влияние следующие факторы: развитие общественного производства, трудовая деятельность и потребность в восстановлении трудоспособности и здоровья, рост материального и культурно-преобразовательного уровня жизни, рост фонда свободного времени людей, прогресс на транспорте, расширение сферы обслуживания.

Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.; Тесей, 2003. - 528 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Грамович Л.И.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек

неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

К сожалению, цивилизация настолько облегчила жизнь человеку, что все его, в прошлом естественные, навыки приобрели характер чего-то выдающегося. Появившиеся машины, поезда и самолеты, бесспорно, облегчили возможность передвижения, но и отняли у человека возможность передвигаться естественным путем (летать).

Учитывая вышесказанное, напрашивается главный вопрос: «Как можно создать резервы своего организма?» Каждый был бы не против иметь их. Все ученые и практики в мире едины в своем мнении: единственным способом являются упражнения посредством физической нагрузки. Весь секрет заключается в том, что резервы нашего организма запрограммированы в генах, но очень хитро: они существуют лишь при условии, что человек (носитель гена) упражняется, но стоит ему (человеку) прекратить упражнения, как его ген начинает ослабевать. Любое упражнение, любая физическая нагрузка связана с движением.

«Жизнь - это движение, движение - это жизнь». Человек забывает собственную природу. Перестав жить, как жили тысячи и миллионы лет, - исторически всего лишь теперь минутный период, - перестав жить по Природе в связи с появлением денег, автомобилей, телевизоров и т. д., перестав быть собой, он тут же забыл о том, как это делается. Если в процентном отношении физическую нагрузку человека можно было бы принять всего два века назад за 100%, то сейчас она составляет всего 1%.

Грубо ошибаются те, кто думает, будто следовать Природе - значит ни к чему себя не принуждать, а повиноваться только своим желаниям. Давайте подумаем: зачем нам ноги и плечи, позвоночник и тощий таз, зачем это изобилие мускулов (у человека их более 200) и связок? Зачем столько адреналина в крови? Да все затем же: чтобы выдержать вынужденные нагрузки. Необходимо спасаться от голода, холода и врагов, бегать, бродить целыми днями, сражаться, лезть в холодную воду, карабкаться по скалам все это делал человек, и делал далеко не по собственной воле и желанию. Это все осталось в нашей генетической практике - и мы испытываем в этом потребность, хотя и не осознаем ее.

Массовый современный факт, наш с вами факт вот каков: мы физически недогружены; мы стеснены в движениях; мы неудержимо переедаем; мы всячески отравляем свою кровь, свой мозг и свою душу; мы ленивы и избалованы; мы духовно

больны. Поэтому, если в условиях резкого снижения природных нагрузок мы хотим жить полноценно, если не хотим физически и психически деградировать, нам остается лишь заменить Природу; принуждать себя к активности - физической и духовной.

Формула здоровья проста: равновесие желания и принуждения. Все больше и больше людей сейчас борются за здоровый образ жизни, ведь физическая культура укрепляет здоровье, развивает физические силы и двигательные способности человека. Большое разнообразие физических упражнений, применяемых в процессе физического воспитания, позволяют человеку быть в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни. Такие виды спорта как бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание, гребля не только развивают мышцы, но и укрепляют позвоночник, что позволяет с большей долей вероятности избежать многих заболеваний в будущем. Можно заниматься любым видом спорта только в целях активного отдыха, развлечения и укрепления здоровья и не ставить перед собой задачи достижения высоких результатов и участия в соревнованиях.

Древние индусы любили говорить: «Пока здорово твое тело, пока старость далека, пока способности в расцвете, пока не истекла жизнь - всеми силами стремиться к совершенствованию. Что пользы рыть колодец, когда дом охвачен пламенем?» И еще, большое «количество здоровья» не должно стать целью специальной деятельности. Здоровье ради здоровья не нужно, оно ценно тем, что составляет неперемное условие эффективной деятельности (в сфере семьи, общества, природы), через которую достигается счастье. Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека. Хорошее здоровье является предпосылкой к высококвалифицированному труду, творческой активности, наиболее необходимому условию реализации жизненной программы, достижения личного счастья.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Давиденко Д.Н., Пасичниненко В.А.
СПБГПУ (Россия), УО «БГТУ»

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу. Действительно, мышечные напряжения, контрастные температурные воздействия, солнечная радиация, умеренная гипоксия - все это стресс, который в определенной своей мере полезен, необходим организму. Иными словами, без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения.

Исследования влияния мышечных напряжений показали, что если не применять чрезмерных нагрузок и в тренировочном процессе постепенно увеличивать длительность и интенсивность упражнений, то в организме не наблюдается проявлений патологических сдвигов.

У лиц, систематически упражняющихся на протяжении многих лет, повышенная резистентность к неблагоприятным воздействиям может при вынужденных перерывах в тренировке в той или иной мере сохраняться на протяжении нескольких месяцев.

Важное значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна; во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма; в-третьих, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности. Так как утренние физические упражнения выполняются до начала рабочего дня, интенсивность их, чтобы не ухудшить последующую работоспособность, не должна быть чрезмерной.

Большое внимание в процессе занятий физической культурой уделяется физическим упражнениям, проводимым в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культуры особое значение имеют ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег и некоторые другие.

К настоящему времени с целью эффективности борьбы с гиподинамией разработан и практически опробован целый ряд авторских методик физического воспитания. Основные их достоинства - доступность, простота реализации, объяснимая и понятная эффективность. Это прежде всего: системы Купера (контролируемые беговые нагрузки), Амосова (режим 1000 движений), Лидьярда (бег ради жизни), Моргауза (всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки), скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону и т. д.

Естественно, что выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них - постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, имеют фазовый характер и сохраняются лишь некоторое время. Для развития тренированности необходимо, чтобы интервал отдыха между упражнениями не был излишне продолжительным. Важно, чтобы на «следы» предыдущей работы наслаивался эффект последующей. Оптимальная длительность отдыха между нагрузками определяется задачами данного периода тренировки, степенью общей и специальной физической подготовленности. Оптимальные интервалы отдыха, позволяющие сохранить положительные сдвиги от воздействия тренировочной нагрузки, зависят от скорости восстановления физиологических функций и энергетических ресурсов организма.

Таким образом, залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура мысли. Важное значение в формировании здорового образа жизни и в сохранении и укреплении здоровья имеет приобщение человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

Давыдов А.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Большое значение в современном образовании имеет формирование и развитие тех свойств личности, которые нужны ей и обществу для включения в социальную деятельность. Данная цель утверждает отношение к знаниям, умениям и навыкам как средствам, обеспечивающим достижение полноценного, гармоничного развития эмоциональной, умственной, ценностной, волевой и физической сторон личности. В тоже время важно максимально эффективно использовать познавательный интерес и удовлетворять социально-значимые потребности студентов. Одной из естественных потребностей человеческого организма является потребность в движении. Двигательная культура как важный элемент базовой культуры - это один из ведущих факторов формирования гармонично развитой личности.

Двигательная культура - интегральная характеристика личности, отражающая его эстетические вкусы и представления (индивидуальность, мотивация) включающая в себя целесообразные двигательные действия (техническое мастерство) и проявляющаяся в характере, рисунке, ритме повседневных движений (художественное исполнение). Формирование двигательной культуры представляет собой непрерывный процесс, осуществляющийся в рамках целостной системы физического воспитания в вузе, а его реализация основана на здоровьесберегающих и продуктивных педагогических технологиях.

Однако в настоящее время отмечается негативная тенденция снижения статуса физической культуры в образовательных учреждениях в студенческой среде.

По результатам опроса студентов биологического факультета УО Мозырский государственный педагогический университет тому есть несколько причин:

- не осознается роль двигательной активности в профилактике и снижении заболеваний; в повышении познавательных и учебных способностей физически активных учащихся, в результате чего улучшаются циркуляция крови, и усиливается мозговое кровообращение; в формировании жизненно важных навыков, необходимых в течение всей жизни;

- низкий интерес к видам спорта циклического характера (ходьба, бег), которые являются базовыми в оздоровительной тренировке вследствие их монотонности и низкой эмоциональности, а также к видам спорта с проявлением контактной борьбы, т. к. большинство опрошенных были женского пола;

- слабая материально-техническая база.

В связи с вышеизложенным необходимо разрешение противоречия между возрастающими требованиями к повышенной психофизиологической активности студентов, с одной стороны, и низким уровнем их двигательной активности и культуры, с другой стороны.

Основным средством воспитания двигательной культуры являются физические упражнения. Наиболее действенны будут упражнения, выполняемые в форме, интересной для конкретной группы занимающихся.

По результатам опроса для студенток интересны занятия в стационарных условиях, эмоциональные, формирующие осанку и пропорции тела и желательно в музыкальном сопровождении.

Это такие виды упражнений, как аэробика, хореография, ритмопластика, восточные виды гимнастики, шейпинг.

Современная аэробика является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы

европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки. Применяемые на занятиях аэробикой упражнения позволяют целенаправленно развивать физические способности человека необходимые для формирования его двигательной культуры. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения его темпа и ритма. Применение музыки способствует успешному усвоению двигательных навыков, несет заряд положительных эмоций, улучшает настроение, содействует предупреждению утомления и снижению психического напряжения студентов. Еще одна особенность музыки - ее способность стимулировать и регулировать ритмику движений. Студенты подсознательно стремятся в ритме воспринимаемой музыки совершать двигательные действия. Причем гармоническое сочетание ритма собственных движений и музыки вызывает у занимающихся чувство особого удовольствия и повышенной удовлетворенности своими действиями. Эта особенность воздействия музыки базируется на том, что ритмические звуковые колебания связаны с ощущением движения. Поэтому, слыша во время двигательной деятельности музыкальную мелодию, у занимающихся непроизвольно возникает слухомоторная координация двигательных действий, заметно облегчающая их выполнение.

Еще одним составляющим занятий, как было отмечено, являются восточные виды гимнастики, а именно комплекс современных асан самого распространенного типа древнеиндийской гимнастики - хатха-йоги. Этот вид упражнений с помощью дыхания, асан и техники расслабления улучшают гибкость, подвижность суставов, развивают чувство равновесия, снимают мышечную зажатость, позволяют осознанно выполнять движения и чувствовать своё тело.

Таким образом, сочетание рассмотренных систем упражнений позволяет эффективно совершенствовать двигательный аппарат студентов, воспитывать точность, быстроту и экономичность движений. Также чрезвычайно важную роль данные занятия представляют в эстетическом развитии личности. Выполнение физических упражнений раскрывает красоту и выразительность движений, способность к эстетическим переживаниям.

Специфической особенностью двигательной культуры личности, в отличие от других видов культуры, является ее направленность одновременно как на физическую, так и на социально-психическую стороны организации человека. Тем самым, воздействуя на телесное комплексом специфических средств и методов обнаруживается влияние на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности, что в свою очередь способствует эффективному формированию двигательной культуры студентов.

Литература

1. Мистрюкова, М.Н. Комплексно-комбинированные занятия как средство формирования двигательной культуры учащихся: материалы Всероссийской научно-практической Internet-конференции 19-25 мая 2005 года Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Давыдов В.Ю., Краснова Г.О., Киселева О.П.

УО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

В задачу исследования входило изучение психофункционального развития и физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся аэробикой.

Определялись показатели физической подготовленности: бег 20 метров с хода, бег 60 метров, бег 300 метров, прыжок в длину с места, гибкость, вис на согнутых

руках, подъем туловища из положения лежа. Показатели, отражающие психофункциональное развитие: время реакции, реакция на движущийся объект, количество ошибок, критическую частоту слияния мельканий, реакция опережения и запаздывания, пульсометрия.

У детей 6-8 летнего возраста динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Изучение физической подготовленности детей, занимающихся аэробикой, показало, что параметры скоростных, скоростно-силовых тестов и выносливости с возрастом у детей улучшаются. Показатели гибкости у детей 6 лет выше, чем у детей 7-8 лет, это объясняется лучшей эластичностью связочного аппарата у шестилеток.

Анализ показателей психофункционального развития юных спортсменок выявил улучшение этих показателей с возрастом, что проявилось в уменьшении количества пропусков, времени реакции, увеличении критической частоты слияния мельканий, уравнивании процессов возбуждения и торможения.

В ходе эксперимента было отмечено, что, выполняя физическую работу скоростно-силового характера (бег на 20 и 60 метров, прыжок в длину с места), в работу включаются нервно-психологические факторы организма, о чем свидетельствуют показатели психофункциональных тестов (время реакции, реакция опережения, пропуск в тесте движущего объекта), а при анализе результатов физической подготовленности на силу и гибкость и психофункциональных характеристик подобного влияния не обнаружено. Это свидетельствует о том, что работа скоростно-силового характера зависит от скорости протекания нервных процессов, а в работе на силу и гибкость эта зависимость не обнаружена.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования позволяют использовать полученные данные при отборе детей в секцию аэробики, оценить различные типы высшей нервной деятельности и диагностировать пограничные, со срывом адаптации, состояния.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМЕ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евмененко В.Ф., Пьех Т.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В последние годы проблема дифференциации обучения особенно интересует методистов, психологов и даже философов, но в большей мере она волнует учителей-практиков. Пока учёные спорят о сущности дифференциации, возможностях и необходимости такого обучения, учителя-практики, взяв на себя смелость, ответственность за будущее своих учеников, уже приступили к поиску путей решения указанной проблемы. Это объясняется прежде всего тем, что сложившаяся годами «...установка учить всех одинаково привела к тому, что школа ориентировалась на «среднего» ученика, а между учителем и учащимися складывались «субъект-объектные отношения». Культ единообразия, дисциплины и порядка на уроке длительное время сдерживал развитие, в первую очередь, наиболее подготовленных к школе и способных детей, не обеспечивал условий для проявления у них интереса к знаниям, процессу обучения, снижал творческий потенциал и сглаживал индивидуальное проявление каждой личности.

Практический опыт работы школ дает много эмпирических фактов, свидетельствующих о том, что подобный подход ко всем учащимся на всех этапах

обучения безрезультативен прежде всего потому, что школьники, отличаясь друг от друга по психическим и физическим возможностям, по-разному воспринимают, запоминают, осмысливают учебный материал. Учитывая это обстоятельство, учителя, «болея» душой за будущее своих воспитанников, делают попытку распределить учащихся на группы с учётом более или менее одинаковых способностей, особенностей восприятия или каких-то других познавательных процессов.

Исходя из того, что уже в дошкольном возрасте обнаруживаются различия в проявлении интеллектуальных возможностей детей, чрезвычайно важно при поступлении их в школу не выравнять всех по названному признаку, а в ходе организации учебно-воспитательного процесса создать максимум условий для развития каждого ученика с учётом его потенциальных возможностей. Решение данной задачи невозможно вне осуществления дифференцированного подхода к обучению в начальных классах школы.

Согласно характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию по:

- возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и др. группы, направления, отделения, школы);
- уровню умственного развития (уровню достижений);
- личностно-психологическим типам (типу мышления, акцентуации характера, темпераменту);
- состоянию здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха).

В школе г. Барановичи учащихся 7-9 классов разделили на 3 группы по успеваемости. А в 2005/2006 учебном году в школах г. Минска дифференциация обучения учащихся 7-9 классов заключалась в распределении на профили и классы с углубленным изучением отдельных предметов, которое проводилось по желанию учащихся и их родителей.

Понятие «дифференцированное обучение» часто перекликается в дидактической литературе с такими понятиями, как «дифференциация обучения», «дифференциация учебной работы». Точного разграничения названным понятиям исследователи не дают. И.М. Чередов считает, что дифференцированный подход «...определяется педагогической интуицией учителя в связи с реализацией принципа индивидуализации обучения, он является конкретным показателем его педагогического мастерства». Дифференцированное обучение представляет собой «...форму реализации принципа оптимального сочетания фронтальной, групповой и индивидуальной работы с учащимися на уроке в соответствии с требованиями психолого-педагогической науки».

Анализ теоретических и эмпирических данных за последние десятилетия позволяет сделать вывод о том, что внешняя дифференциация, основанная на разделении учащихся по принципу «сильные, средние и слабые», для начальных классов общеобразовательной школы неприемлема. Основная задача школы - обучать, развивать и воспитывать каждого ученика в зависимости от его возможностей и способностей. Исходя из этого, в начальных классах можно выделить внутреннюю дифференциацию, т. е. внутриклассную, а именно по организационному уровню гомогенных групп, где критериями дифференциации будут выступать не только возраст учащихся, но и уровень интеллектуального развития, обучаемости. Цель организации такого дифференцированного обучения - создание оптимальных условий для развития способностей каждого учащегося, т. е. специальной «социальной среды»,

которая будет косвенно влиять на развитие ребёнка, активизировать его, позволит наиболее полно раскрыть талящиеся в нём природные силы и возможности.

Как показывает опыт работы учителей школ нашей республики и результаты научных исследований, внутренняя дифференциация является наиболее эффективным средством организации образовательного процесса и потому используется творчески работающими учителями. Её применение обусловлено тем, что она содействует созданию в границах одного класса нескольких групп для эффективной организации учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей личности.

По результатам диагностики учащихся в классе можно разделить на следующие группы: А - дети с очень высоким уровнем интеллектуального развития, Б - с высоким, В - со средним, Г - с низким, Д - с очень низким уровнем интеллектуального развития.

Школа № 11 г. Мозыря в течение ряда лет работает над проблемой дифференцированного обучения младших школьников. Несмотря на различные концепции обучения: традиционное обучение, развивающее обучение по системе Л.В. Занкова, - в каждой из них в той или иной мере присутствует дифференцированный подход и осуществляется внутренняя дифференциация на уроках. Именно в нашей педагогической системе при работе с младшими школьниками это направление является приоритетным. Такой подход соответствует принципам гуманистической психологии и педагогики.

Главными вопросами при внедрении дифференцированного подхода к обучению являются:

- наличие достаточно профессионального уровня подготовки педагогических кадров;
- способность педагогического коллектива школы к творчеству и поиску. Нестандартным подходам в решении возникающих проблем;
- знание передового педагогического опыта, умение его использовать в соответствии со своими возможностями и индивидуальными особенностями каждого класса;
- осознанное желание решить проблему, возникшую в результате внедрения новых технологий.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Егерев Р.Н.
БГУ

Учебная деятельность студенток характеризуется интеллектуальным трудом, малоподвижным, сидячим образом жизни, большими эмоциональными и умственными напряжениями. Эти факторы риска негативно влияют на состояние здоровья молодежи.

И как следствие, научные данные (1-4) свидетельствуют об ухудшении состояния молодежи.

Общеизвестно, что физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья, повышения функционального состояния и умственной деятельности студенческой молодежи.

На современном этапе для оценки физического состояния молодежи используются различные методики.

Состояние физической работоспособности является одним из главных показателей здоровья человека. Аэробную работоспособность используют для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем жизнедеятельности организма.

На основании физиологических закономерностей, в первую очередь, экономизации функций и расширения функциональных резервов организма

Г.Л. Апанасенко была разработана экспресс-система оценки уровня физиологического здоровья (таблица 1). Общая оценка физического здоровья определяется по сумме баллов и позволяет распределить изучаемый контингент на 5 уровней здоровья, что соответствует уровню аэробного энергопотенциала.

Таблица 1 - Экспресс- оценка физического уровня здоровья женщин

Показатели	Уровни (группы) здоровья				
	I	II	III	IV	V
	нужный	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Масса тела/ рост, г/см	Более 451	351-450	350 и менее	"	
Баллы	-2	-1	0		
Жизненная емкость легких/масса тела, мл/кг	Менее 40	41-45	46-50	51-56	Более 56
Баллы	-1	0	1	2	3
Динамометрия кисти/масса тела, %	Менее 40	41-50	51-55	56-60	61 и более
Баллы	-1	0	1	2	3
(ЧССп х АДсис)/100	Более 111	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	-1	0	3	5
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек	Более 3	2-3	1,3-1,59	1-1,29	50 и менее
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья					
Сумма баллов	3 и менее	4-6	7-11	12-15	16-18

Данные исследования проводились в 2005/06 учебном году с участием 72 студенток 1 курса факультета журналистики БГУ. Определялись в состоянии покоя: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, длина тела, динамометрия кисти и выполнялась проба Мартинэ-Кушелевского - 20 приседаний за 30 секунд, с учетом времени восстановления в пределах 3-х минут, а также проба Генче - задержка дыхания на выдохе.

На основании полученных данных вычислялись следующие индексы:

- жизненный индекс;
- ЖЕЛ / масса тела;
- коэффициент выносливости: ЧСС/АДп;
- силовой индекс: МСК / масса тела хЮО;
- индекс Робинсона: ЧСС х АДс/100, где АДс - систолическое АД.

Результаты исследования свидетельствуют о следующем.

Следует отметить, что средние весо-ростовые показатели соответствуют нормальным показателям и равны 56,9 кг и 166,4 см.

Показатели ЖЕЛ - ниже средних величин и должных параметров у лиц данного возраста, что свидетельствует о невысоких функциональных показателях легких.

Средняя величина жизненного индекса - 40,8 мл/кг ниже должных величин.

Результаты пробы Генчи также несколько ниже должных величин и соответствуют 28,2 с.

Для интегральной оценки физического состояния студенток нами использован показатель УФЗ - уровень физического здоровья. Исследования показали, что у

большинства студенток I курса УФЗ оценивается как низкий и очень низкий. Анализ средних величин УФЗ свидетельствует о сниженных функциональных ресурсах обследованных студенток. Проведенное исследование позволило индивидуализировать физическую нагрузку для данной категории студенток.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. - 1985. - № 6. - С. 55-58.
2. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. - Мн., 2001. - 46 с.
3. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002-2006 гг. - Мн., 2001. - 26 с.
4. Коледа, В.А. Стимулирующие основы физической культуры в развитии личности студента / В.А. Коледа, С.В. Макаревич // Вопросы физического воспитания студентов ВУЗов: сборник научных статей. - Мн.: БГУ, 2006. - Вып. 5. - С. 4-6.

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ ЗДОРОВЬЯ

Ежова О.А.

Институт профессионально-технического обучения АПН Украины

Понятие «отношение к здоровью» используется в научных исследованиях с 80-х годов XX ст. В свою очередь самооценка здоровья является одним из важных аспектов отношения к индивидуальному здоровью. А взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем очевидна и не требует дополнительных доказательств. Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемым атрибутом здорового способа жизни. Увеличение двигательной активности современного человека - одно из направлений сохранения здоровья подрастающего и взрослого населения страны. Позитивное отношение к занятиям физической культурой является необходимым условием для формирования мотивационного и поведенческого компонентов ценностного отношения к здоровью в целом.

Изучению состояния здоровья, его самооценки и здорового способа жизни школьников и студентов посвящено большое количество работ. Все же представляется актуальным и необходимым рассмотреть некоторые вопросы, касающиеся эмоционально-поведенческих сторон отношения к занятиям физической культурой учащихся профессионально-технических учебных заведений для дальнейшей теоретико-методической разработки проблемы формирования ценностного отношения к здоровью в процессе начального профессионального обучения.

Исследования проведены на базе шести профессионально-технических учебных заведений разного профиля в Киевской и Сумской областях. В анкетировании по определению ценностного отношения к здоровью принимали участие 542 человека, из них 254 юноши и 288 девушки.

Анализ результатов анонимного анкетирования относительно самооценки здоровья показал, что большинство учащихся профессионально-технических учебных заведений (ПТУЗ) оценивают свое здоровье как хорошее (61,81%). Остальные - как отличное (13,84%), удовлетворительное (22,51%) и плохое (1,85%). Полученные данные аналогичны литературным [1, 2]. Необходимо отметить, что девушки оценили свое здоровье более критично, чем юноши: девушек, считающих, что у них отличное здоровье в 1,5 раза меньше, чем юношей, а считающих, что имеют плохое здоровье - в два раза больше.

В то же время о наличии хронических заболеваний сообщили 20,85% от общего числа учащихся, принявших участие в анкетировании, что практически соответствует объективной оценке состояния здоровья на основании данных медицинских карт. Эти учащиеся определили свое здоровье по-разному: большинство посчитало свое здоровье как хорошее (53,1%) и удовлетворительное (38,05%), а по 4,42% учащихся - как отличное и плохое. Учащиеся с наличием хронических заболеваний так же по-разному относятся к необходимости беречь свое здоровье: большинство, конечно, отмечает потребность в регулярной заботе о здоровье, но 15,93% от числа учащихся с хроническими заболеваниями считают, что о здоровье нужно заботиться только в период болезни, а 1,77% - что о здоровье не нужно заботиться, так как его и так достаточно.

Отношение к занятиям физической культурой и спортом в свободное время в целом можно оценить как положительное. Среди опрошенной молодежи 64,21% учащихся занимается физической культурой и спортом (33,21% - в спортивных секциях, остальные - самостоятельно, но не реже двух раз в неделю), 31,73% учащихся не занимаются, но имеют желание, 4,06% учащихся настроены отрицательно к любым занятиям физической культурой. В зависимости от оценки собственного здоровья отмечено, что самый большой процент занимающихся физкультурой и спортом среди лиц, оценивших свое здоровье как отличное (77,33% от числа молодежи с высокой самооценкой здоровья); наименьший - среди учащихся с низкой самооценкой здоровья (40,0% от числа молодежи с низкой самооценкой здоровья). Среди отрицательно относящихся к физической культуре лиц в группах с разной самооценкой здоровья наибольшее количество учащейся молодежи, оценивших свое здоровье как плохое (10,0%). В целом положительное отношение к занятиям физической культурой отмечено и для группы учащихся с хроническими заболеваниями: среди них доля, занимающихся физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях составляет 53,1%, желающих заниматься - 42,48% и отрицательно относящихся к физической культуре - 4,42%. Что касается тендерных отличий отношения к занятиям физической культурой, то юноши более активны: их почти в 1,5 раза больше занимается физической культурой и спортом, чем девушек. А девушек, негативно относящихся к занятиям физической нагрузкой в 2 раза больше, чем юношей. Также вдвое больше среди девушек желающих и только мечтающих заниматься физической культурой. Следовательно, можно сделать заключение о том, что у одной трети опрошенных учеников ПТУЗ не сформирован мотивационный и поведенческий компонент ценностного отношения к занятиям физической культурой; кроме того, при разработке методических подходов формирования потребности в увеличении двигательной активности необходимо учитывать тендерные особенности.

Беспокоит тот факт, что со здоровым образом жизни занятия физической культурой и спортом связывает только одна четвертая часть опрошенных учащихся ПТУЗ, как юношей, так и девушек. Учащиеся профессионально-технических учебных заведений считают, что к здоровому способу жизни больше относятся проблемы, касающиеся вредных привычек, питания и СПИДа. Так же приходится констатировать, что здоровый способ жизни все больше и больше связывается у молодежи с материально обеспеченной жизнью: 21,22% учащихся от общего числа опрошенных отнесли проблемы материального благополучия к проблемам здорового способа жизни. Кроме того, 7,93% молодежи ответили, что для ведения здорового способа жизни им не хватает денег.

При ответе на открытый вопрос анкеты, не имеющий вариантов выбора «Как ты, считаешь, что в твоём образе жизни наносит вред твоему здоровью?», 4,06%

опрошенных отметили недостаточное количество занятий физической культурой и спортом или двигательной активности в целом.

Таким образом, несмотря на положительное в целом отношение к занятиям физической культурой, остается актуальной проблема поиска эффективных средств в обучении и воспитании учащейся молодежи для формирования мотивационного и поведенческого компонентов ценностного отношения к физической культуре и спорту, а также к здоровью в целом.

Литература

1. Ахмедов, М.Р. Состояние здоровья и оценка готовности к военной службе юношей юга России (на примере Астраханской области): автореф. дисс. ... канд. мед. наук / ГОУВПО «Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию». - СПб., 2007. - 19 с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. - М.: Издательство Института социологии РАН, 2002. - 240 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

Заяц А.Н., Таргоня А.Г., Таргонский Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Физическое воспитание в системе образования нашей страны традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку подрастающего поколения к жизни. Оно формирует систему ценностных ориентаций личности на физкультурно-спортивную деятельность (здоровый образ жизни), обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Отличительными особенностями физического воспитания выступает его направленность на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, совокупность которых в решающей мере определяет умственную и физическую работоспособность учащихся [1-3].

В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Понятия «координация» и «ловкость» включают также меткость, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях и др. Большой фактический материал, накопленный по этой проблеме в нашей стране и за рубежом, представлен в различных публикациях, которые сегодня еще не полностью систематизированы и в связи с этим достаточно не системно внедряются в практику работы современной школы [2].

На основании анализа обобщения научных и практических данных по этой проблеме в нашей работе делается попытка представить конкретную, научно обоснованную методику развития и совершенствования координационных способностей (КС) младших школьников на основе использования специально разработанных комплексов подвижных игр. При этом учитывалось то положение, что развивать КС у учащихся начальных классов необходимо в тесной взаимосвязи с техническим и технико-тактическим совершенствованием в базовых видах физических упражнений.

Координационные способности представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие ему возможность тонко регулировать свои взаимоотношения с внешним миром посредством двигательной деятельности. Высокий уровень развития КС позволяет не только достигать высокой точности движений, но и значительно легче овладевать большим количеством

движений, необходимых человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности. На основании исследований профессора В.И. Ляха нами были определены основные КС младших школьников. Исходя из их специфических особенностей, сущности двигательной деятельности, разрабатывались комплексы подвижных игр, направленные на их развитие в процессе физического воспитания [1]. Данные комплексы подвижных игр представлены в таблице.

Методика использования данных комплексов в процессе физического воспитания состояла из следующих этапов: пропедевтического, потребностно-мотивационного, практического и итогово-коррекционного. КС и подвижные игры были органично включены в документы планирования по физическому воспитанию учащихся 4-х классов. Проведение подвижных игр осуществлялось на основе классических дидактических принципов обучения в физическом воспитании. Проведенная опытно-экспериментальная работа доказала эффективность разработанной методики. Данную методику можно использовать в процессе физического воспитания школьников, а также в школах-интернатах и спортивных школах, где реализуется направленное развитие КС у обучающихся.

Таблица 1 - Комплексы подвижных игр для развития КС у учащихся 4-х классов

Координационные способности	Подвижные игры	Тесты для определения уровня КС
Способность к проприорецептивной чувствительности	Снайпер, Прыжки по полоскам, Попади в мяч, Метко в цель, Ловкие и меткие	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной
Ориентирование в пространстве	Эстафета с лазаньем и перелазанием, Альпинисты, Мяч на полу, Мяч за линию, Погоня	Бег к пронумерованным набивным мячам
Способность к равновесию	Зайчики, Прыгуны, Эстафета с элементами равновесия, Поединок на бревне, Петушиный бой	Балансирование на гимнастической скамейке
Чувство ритма	Шишки, желуди, орехи; Поезд; Тяни в круг; Передал - садись; Передача мяча в колонах	Спринт в заданном ритме
Перестроение двигательных действий	Охотники и утки, Второй лишний, Запрещённое движение, Слушай сигнал, Эстафета на полосе препятствий	Челночный бег 4x9 м
Статокинетическая устойчивость	Совушка, Лиса и куры, Сильные и ловкие, Попрыгунчики-воробушки, День и ночь	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами
Способность к реакции	Команда быстроногих, Третий лишний, Пустое место, Вызов номеров, Перемена мест	Упражнение-реакция-мяч
Способность к согласованию двигательных действий	Бег на трёх ногах, Кто обгонит, Волки во рву, Защищай товарища, Ящерица	Челночный бег 3x10 м

Литература

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
2. Холодов, Ж.К. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2000. - № 5. - С. 130-143.
3. Эйдер, Е. Эффективность использования различных методов развития физических качеств младших школьников / Е. Эйдер // Фізична культура і здоров'я. - 2000. - № 4. - С. 115-119.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зинченко Н.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

В настоящее время проблема инвалидности - это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах независимо от уровня их экономического развития. Наблюдающийся рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением количества и интенсивности транспортных потоков, возникновением военных конфликтов и террористических актов, ухудшением экологических факторов, сокращением двигательной активности, увеличением фармакологических средств коррекции состояния здоровья человека и с целым рядом других причин.

В настоящее время очевидно, что адаптивная физическая культура является универсальным средством всех видов реабилитации: физической, психической и социальной.

Адаптивная физическая культура и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности личности и организма в целом для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей. Адаптивная физическая культура призвана поднять уровень качества жизни этих людей, наполнить ее новым содержанием, смыслом, эмоциями.

Именно в адаптивной физической культуре на первое место выступают проблемы привлечения всех возможных ее средств и методов для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактике сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество. Все это приводит к необходимости разработки комплексных программ по социальной защите данной категории населения, обоснования новых областей человековедческих знаний [1].

Повсеместное внедрение адаптивной физической культуры в систему образования сдерживается недостаточным количеством специалистов-профессионалов. Ни одно высшее физкультурное заведение не готовит специалистов по адаптивному физическому воспитанию с детьми, имеющими патологию зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и др. Выпускники физкультурных вузов ориентированы на работу со здоровыми, двигательно-одаренными детьми, а изъявившие желание работать с детьми-инвалидами оказываются профессионально несостоятельными и вынуждены заниматься самообразованием или учиться у коллег, имеющих опыт работы.

Наиболее выраженными проблемами в адаптивном физическом воспитании являются: создание научно обоснованных программ физического воспитания для инвалидов разных категорий; интеграция здоровых и инвалидов в процессе занятий физическими упражнениями; пути реализации межпредметных связей на уроках физической культуры; специфические способности обучения двигательным действиям инвалидов разных категорий и возраста; формирование и коррекция основных движений инвалида; специфические особенности методики развития физических качеств у инвалидов разных категорий и возраста.

К сожалению, недостаточное количество подготовленных специалистов приводит в ряде случаев к некоторым ошибкам, связанным с допуском к занятиям физическими упражнениями особенно к участию в соревнованиях различного ранга

инвалидов, которые имеют к этому противопоказания. Допуск инвалидов к тренировочным занятиям и соревнованием осуществляется часто без учета изменений, происходящих в организме вследствие травмы или заболевания, а также сопутствующих заболеваний, приводящих к снижению их функциональных возможностей и способностей.

Острой проблемой адаптивного спорта является недостаточная разработка правовых основ его организации. В частности, отсутствуют положение о государственных детских спортивных школах для инвалидов; спортивная классификация и порядок присуждения спортивных разрядов по адаптивным видам спорта; положение о мастере спорта, заслуженном тренере по адаптивному спорту.

Наиболее значимые проблемы адаптивной физической рекреации:

- выявление потребности в естественной двигательной активности и определение адекватных форм, средств и методов физической рекреации и их влияния на организм инвалидов различных категорий;

- разработка программ физической рекреации для инвалидов различных категорий и возраста для занятий дома, в условиях специальных образовательных и медицинских учреждений;

- использование восточных форм физической рекреации в оздоровительных целях инвалидами разных категорий;

- разработка и систематизация подвижных игр для развлечения и отдыха детей-инвалидов различных категорий.

Проблемы адаптивной физической культуры столь обширны, что требуют комплексного научного подхода, участия специалистов разных областей знаний - педагогов, врачей, психологов, дефектологов и др. В нашей стране и за рубежом накоплен положительный опыт по практической работе с инвалидами разных категорий и возраста, в разных сферах физической культуры. Однако методические разработки, публикации носят частный, а иногда противоречивый характер и не представляют целостной научно обоснованной системы знаний по адаптивной физической культуре [2].

Это далеко не полный перечень проблем адаптивной физической культуры, требующий экспериментальной проверки и научного обоснования.

Повсеместное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в общество. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Литература

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П.Евсеев, Г.В.Герасимова; под ред. д. м. н. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2003.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. - М: Советский спорт, 2003. - Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры; под общей ред. проф. С.П. Евсеева.

ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Кабанов Ю.М., Трущенко В.В.
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Пожилым людям начинать занятия надо с небольших, посильных нагрузок, чтобы ни в процессе занятий, ни после них не возникало устойчивое чувство усталости или «разбитости». Через три-четыре месяца можно постепенно начать увеличивать

нагрузку. Нагрузка складывается из следующих компонентов. Первое - продолжительность занятий. В зависимости от форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика - 12-15 минут, тренировочные занятия - 45-90 минут, ходьба пешком - 30-120 минут, однодневные походы - 3-6 часов. Первые цифры характеризуют продолжительность начальных занятий. Ко вторым показателям нужно подходить постепенно в течение года. В последующих занятиях целесообразно варьировать нагрузку, т. е. в отдельные тренировки ее нужно снижать, а на других - увеличивать. Второе - объем нагрузки. При использовании гимнастики количество выполняемых упражнений и число их повторений от занятия к занятию должно постоянно возрастать. Если же нагрузка связана с передвижением, то постепенно увеличивается дистанция. Третье - темп выполнения упражнений или скорость передвижения. Лицам пожилого возраста наиболее подходят медленный и умеренный темпы. Так, гимнастические упражнения, как правило, следует выполнять в темпе, который не мешает сочетанию дыхания с движением. Труднее регулировать интенсивность в циклических видах. Нужно следовать такому правилу: если при данной скорости передвижения начинаются затруднения в дыхании, учащение сердцебиения или появляется чувство невозможности продолжать работу, неприятные ощущения в области сердца - следует немедленно снизить скорость передвижения (при этом нельзя внезапно останавливаться), отрегулировать глубокое дыхание и продолжать движение с меньшей скоростью. Четвертое - паузы отдыха. Люди пожилого возраста лучше переносят нагрузки, если в процессе выполнения упражнений или передвижения вводятся небольшие интервалы отдыха. В зависимости от характера занятий и используемых видов физических упражнений их может быть от 2-3 до 10, продолжительностью от 30-60 сек. до 2-3 минут. Варианты отдыха бывают различными: пассивный - с расслаблением мышц рук, ног и туловища в положении лежа или сидя - и активный, где основная нагрузка чередуется с ходьбой или выполнением нескольких дыхательных упражнений. При передвижении на лыжах или велосипеде целесообразней отдыхать не останавливаясь, а существенно снижая скорость, и лишь при значительном утомлении следует остановиться и отдохнуть определенное время. Постепенно, по мере роста тренированности, количество пауз для отдыха уменьшается, а их время сокращается.

Помимо перечисленных компонентов дозирования физической нагрузки, она будет зависеть и от других условий: исходного положения, из которого начинается выполнение упражнения; амплитуды движений; сложности упражнений; количества участвующих мышц в работе; эмоциональности занятия; использования предметов или снарядов, усиливающих напряжение.

В связи с этим для правильного дозирования нагрузки очень важно научиться определять свое самочувствие как перед началом занятия, так и в процессе его. Неважный сон, предшествующая физическая или нервно-психическая нагрузка существенным образом отражаются на самочувствии и работоспособности. Научиться улавливать изменения в состоянии своего здоровья и снижать при необходимости физическую нагрузку - это навык, требующий определенного времени и практики.

В некоторых случаях занятия физическими упражнениями могут быть противопоказаны. Однако, эти запрещения и ограничения в большинстве случаев должны быть временными, ибо человек, имеющий даже какие-либо патологические отклонения в состоянии здоровья, может и должен заниматься физическими упражнениями, которые в данном случае будут носить лечебный характер. Физические упражнения противопоказаны в период острых заболеваний (грипп, ангина, катар дыхательных путей, желудочно-кишечные заболевания и т. д.) и некоторое время после выздоровления, т. е. в период неустойчивого состояния.

После перенесенных заболеваний занятия физическими упражнениями следует начинать с самых простейших. В дальнейшем, если они не вызовут резких реакций

со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем - одышки, сердцебиения, усталости, - можно усилить нагрузку и постепенно вернуться к прежним упражнениям.

Временно прекращаются занятия и при обострении хронических заболеваний, которые периодически возникают у пожилых людей. К ним относятся различные сердечно-сосудистые, легочные, желудочно-кишечные, женские и т. д. Физические упражнения в период обострения могут осложнить течение болезней.

Противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями являются различные болевые ощущения: в суставах, в мышцах, в позвоночнике (пояснице) при хронических радикулитах и т. д. В этом случае можно заниматься лечебной гимнастикой. Возобновить занятия можно после прекращения этих болевых ощущений.

Безусловным противопоказанием к занятиям физическими упражнениями являются боли в области сердца. Необходимо немедленно обратиться к врачу, чтобы точно установить причину, так как не всякая боль в левой половине грудной клетки (области сердца) может относиться к заболеванию сердца. Это может быть боль мышечного характера, невралгического (воспаления межреберных нервов) или кожного (пузырчатый лишай) и т. д. К занятиям физическими упражнениями можно приступить лишь с разрешения врача и после установления заболевания. Также противопоказаны занятия физическими упражнениями при появлении головокружений. Они могут быть вследствие или нервного состояния, или нарушения функции вестибулярного аппарата, или серьезных изменений сосудов мозга. В данном случае вопрос может решить врач.

Головные боли не могут являться препятствием к занятиям, если они связаны с общим нервным состоянием, хроническими заболеваниями носа, лобных пазух, мигренью или следствием малокровия. Они могут быть причиной противопоказания в том случае, когда связаны с нарушением кровообращения, склерозом мозговых сосудов, гипертонической болезнью, заболеваниями центральной нервной системы. Отеки на ногах, даже незначительные, должны обратить внимание занимающегося. Если они появляются вследствие недостаточности сердечно-сосудистой системы, то следует посоветоваться с врачом, можно ли при этом продолжать занятия.

Потеря веса может быть весьма благоприятным симптомом при занятиях физическими упражнениями в тех случаях, когда она не сопровождается прогрессирующей слабостью, потерей аппетита, сонливостью, сердцебиением, одышкой и т. д. В противном случае надо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Литература

1. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М.: ФИС, 1985. - 96 с.
2. Койко, Т.К. Реальное долголетие и иллюзия бессмертия / Т.К. Койко. - Минск: Беларусь, 1987. - 91 с.
3. Устинов, О.А. Физическая культура в зрелом возрасте / О.А. Устинов. - Омск: ОГИФК, 1987. - 59 с.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Калиниченко И. А.

Институт физической культуры

Сумской государственной педагогический университет им. А.С. Макаренко

Концепция развития здравоохранения в Украине направлена на реализацию положений Конституции и законов Украины относительно обеспечения доступной квалифицированной медпомощи каждому гражданину, создание условий для формирования здорового образа жизни [1]. В частности предполагается основывать политику государства в сфере укрепления генофонда на основе создания условий, благоприятных для укрепления физического, психического здоровья и социального благополучия детей и подростков, расширение их доступа к спортивным, оздоровительным учреждениям, молодежным клубам.

Изменения социально-экономической ситуации в стране отрицательно сказались на состоянии здоровья населения, особенно подрастающего поколения, повлияли на доступность физкультурно-оздоровительных мероприятий. Обострились противоречия между такой приоритетной ценностью, как здоровье подрастающего поколения и условиями, необходимыми для формирования этой ценности в учебных заведениях, в которых ухудшилась физкультурно-спортивная база, уменьшилось количество баз отдыха, существуют недостатки в организации учебного процесса и школьного питания [2, 3]. Следствиями такой ситуации являются снижение уровня здоровья и качества жизни населения, рост заболеваемости. Так в Украине в среднем лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми, 52,6% подростков имеют серьезные морфо-функциональные отклонения, 36,0-40,0% - хронические заболевания [2, 4].

Отрицательные изменения показателей здоровья нуждаются в поисках резервов формирования здоровья. Такими резервами являются физическая культура (ФК) и спорт, как составные части общей культуры общества, которые направлены на укрепление здоровья, развитие физических, нравственно-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармонического формирования личности [5]. Созданная в Украине служба спортивной медицины обеспечивает медицинский контроль физического развития, состояния здоровья физкультурников и спортсменов. Усовершенствование специализированной медпомощи в этом направлении является неотъемлемым компонентом реформирования здравоохранения, которое должно быть ориентировано на повышение эффективности оздоровительной, профилактической и реабилитационной деятельности. С начала 90-х годов количество детей и подростков, привлеченных к регулярным занятиям в ДЮСШ, подростковых физкультурно-спортивных клубах по месту жительства, в спортивных секциях предприятий, учреждений и организаций, сократилось на 620 тыс. человек. Свертывание этой работы отрицательно сказалось на состоянии здоровья детей и подростков, привело к усилению антисоциальных явлений среди указанного контингента [5]. Несмотря на рост социального значения занятий ФК, спортом, туризмом, в их организации пока что недостаточно используются инновационные технологии: личностный подход, экспресс-оценка динамики уровня физического здоровья школьников, обратная связь относительно оздоровительного, профилактического и тренировочного эффекта на основе компьютерной обработки данных, что не позволяет в полной мере использовать возможности физического воспитания в формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Цель исследования предусматривала анализ основных показателей деятельности службы спортивной медицины области и распределения школьников в медицинские группы для занятий ФК. Для достижения поставленной в работе цели использованы данные комплексных медицинских осмотров школьников, статистические данные деятельности службы спортивной медицины, опрос специалистов по физическому воспитанию.

По статистическим данным в области занимается ФК и спортом свыше 197 тыс. человек, которые составляет 15,1% от общей численности населения, что на 8 тыс. больше, чем в 2003 году. Однако в сельской местности этот показатель имеет тенденцию к снижению на 3,3% по сравнению с 2003 годом и составляет 69 015 чел. Среди учащихся школ в 2007 году увеличилось количество лиц, которые занимаются всеми видами физкультурно-оздоровительной работы до 108 933 чел., что составляет 59,8% контингента школьников. Количество школ, которые ввели дополнительно третий урок ФК в неделю, составляет 91,1% от общего количества школ. Тем не менее, увеличение двигательной активности школьников за счет дополнительного часа ФК предусмотрено для 60,4% школьников, преимущественно начальных классов.

Сегодня остро возникает кадровая проблема, в частности подготовка и привлечение к работе в учебных заведениях специалистов со специальным образованием. По статистическим данным количество штатных физкультурных работников со специальным образованием уменьшилась сравнительно с 2003 годом на 2%. Физкультурно-оздоровительную и спортивную работу среди сельского населения проводят 614 штатных физкультурных работников, из которых 427 (69,5%) имеют физкультурное образование.

Подавляющее большинство районов области имеют ниже среднего показатель (13,8%) привлечения учащихся к занятиям в ДЮСШ. По данным исследования в школах области работают $4,04 \pm 0,24$ спортивные секции, в которых занимается $23,57 \pm 1,15\%$ учащихся. Причем в сельских школах ($30,29 \pm 3,12\%$) этот показатель выше показателя областного центра ($25,67 \pm 3,62\%$) и районных центров ($21,08 \pm 1,93\%$).

Медицинский контроль за физическим воспитанием в учебных заведениях обеспечивают медицинские работники школ и поликлиник. В результате комплексных медицинских осмотров среди 75 611 учеников школ области к основной группе отнесены 79,07% осмотренных, к специальной - 15,13%, к подготовительной - 2,39%, освобождены от занятий физическим воспитанием - 3,41% школьников. Среди заболеваний, наличие которых определило распределение учеников в специальные медицинские группы, преобладают вегето-сосудистая дистония и болезни опорно-двигательного аппарата. Однако фактически посещают занятия ФК в специальных медицинских группах только $61,08 \pm 3,97\%$ учеников, остальные школьники в силу разных причин не охвачены ФВ и полностью лишены профилактических и оздоровительных мероприятий в пределах медицинских показаний.

По данным опроса учителей ФК в 43,75% учебных заведений отдельные занятия со специальными физическими группами вообще не проводятся, в 12,5% школ - 1 раз в неделю. Недостаточное внимание к физкультурно-оздоровительной работе с учениками специальных медицинских групп наблюдается во многих учебных заведениях и часто объясняется недостатком средства, отсутствием квалифицированных специалистов, недостаточным медико-педагогическим контролем со стороны медицинских работников.

Таким образом, учитывая низкий уровень здоровья подрастающего поколения, низкую двигательную активность школьников, недостаточное привлечение молодежи к физкультурно-оздоровительному движению, целесообразным считаем повышение эффективности медицинского контроля за организацией физического воспитания в учебных заведениях; внедрение в учебных заведениях системы мониторинга уровня физических кондиций и состояния здоровья детей с целью создания условий для объективной оценки физической подготовленности, трудоспособности и уровня физического здоровья. Дальнейшие исследования планируется направить на разработку гигиенично обоснованной модели организации ФВ, как одного из эффективных факторов формирующих факторов школьной среды.

Литература

1. Указ Президента України "Про концепцію розвитку охорони здоров'я населення Україн" м. Київ, 7 грудня 2000 року № 1313/2000.
2. Калениченко, І.О. Гігієнічні аспекта формування соціальної дієздатності випускників загальноосвітніх навчальних закладів різного типу: автореф. дис...канд. мед. наук: 14.02.01. - К., 2002.
3. Кучма, В.Р. Оценка риска влияния факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков // Гигиена и санитария. - № 6. - С. 51-53.
4. Полька, Н.С. Актуальні наукові проблеми забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя дітей і підлітків у сучасних умовах України / Н.С. Полька, Н.В. Сисоенко // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: матеріали науково-практичної конференції, Київ, 24-25 квітня 2003 р. - К. - С. 182-184.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Відомості Верховної Ради, 1994. - №4. - С. 80-85.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 10-17 ЛЕТ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Калиниченко О.О.

Военно-медицинская служба Управления Службы Безопасности Украины
в Сумской области

В условиях реформирования школьного образования в Украине становится очевидной актуальность изучения использования оздоровительных и профилактических мероприятий в условиях учебного заведения. Общеизвестно, что совершенствование педагогического процесса в школах сопровождается увеличением объема информации, интенсификацией, дифференциацией обучения и другими возможными «школьными факторами риска» ухудшения здоровья детей [1].

Поэтому в таких условиях школьное физическое воспитание (ФВ) имеет, в первую очередь, социально-гигиеническое значение для укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения работоспособности учащихся. Однако программой предмета «Основи здоров'я і фізична культура» (2002 г.) традиционно предусмотрено оценивать уровень физического здоровья нормативным комплексом физической подготовленности.

Поэтому целью исследования было: изучить зависимость физической подготовленности от уровня функционального состояния организма.

В исследовании принимали участие 290 школьников 5-11 классов, среднего (10-14 лет) и старшего школьного возраста (15-17 лет). Для определения функционального состояния организма использовался показатель адаптационного потенциала (Баевский Р.М., Берсенева А.П., 1987 г.), оценка которого проводилась при помощи методики определения индекса функциональных изменений (ИФИ) [2].

Для определения адаптационного потенциала (АП) использовалась формула [3]:

$$АП = 0,01 \sqrt{ЧСС} + 0,0 \sqrt{САД} + 0,008 ДАД + 0,014 \text{возраст} + 0,009 МТ - 0,009 ДТ - 0,27,$$

где ЧСС - частота сердечных сокращений; САД - систолическое артериальное давление; ДАД - диастолическое артериальное давление; МТ - масса тела; ДТ - длина тела; возраст - в годах.

Оценку адаптационных возможностей организма детей школьного возраста проводили с использованием модифицированного метода с определением ИФИ по четырем уровням: срыв адаптации, неудовлетворительная адаптация, напряжение механизмов адаптации, удовлетворительная адаптация.

Физическую подготовленность школьников определяли по уровню развития физических качеств (выносливость, скорость, сила, гибкость, ловкость и скоростно-силовые качества) при помощи комплекса тестов, предусмотренных программой школьного ФВ.

Анализ показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы показал, что существенных возрастных отличий средних величин САД и ДАД у детей 10-14 лет ($116,53 \pm 0,96$ мм рт.ст. и $78,05 \pm 0,87$ мм рт.ст.) и 15-17 лет ($115,51 \pm 0,88$ мм рт.ст. и $76,31 \pm 0,67$ мм рт.ст.) не выявлено. Вместе с тем, среди детей 10-14 лет в 13,89% случаев САД было выше за норму, подобные изменения выявлены у 19,08% старшеклассников, что является фактором риска артериальной гипертензии и предопределяет снижение АП. Показатель ЧСС у школьников 15-17 лет закономерно с возрастом уменьшался, по сравнению с учениками 10-14 лет ($79,29 \pm 1,36$ уд. в мин и $83,41 \pm 1,19$ уд. в мин соответственно, ($p > 0,05$)).

Установлено, что в средней возрастной группе по сравнению с учениками старших классов имеется тенденция превышения удельного веса группы детей со срывом

адаптации (17,65% и 12,18% соответственно) и неудовлетворительной адаптацией (29,41% и 21,79% соответственно). В тоже время в группе детей с напряжением механизмов адаптации достоверно большим есть удельный вес школьников старшей возрастной группы (57,69%) по сравнению с группой детей 10-14 лет (52,94%). Это свидетельствует о том, что у половины школьников функционирование организма происходит за счет более высокого напряжения регуляторных систем.

Установлена зависимость между выполнением комплекса тестов и адаптационными возможностями организма детей. В частности невыполнение теста на выносливость наблюдается у школьников в 20,0% случаев с неудовлетворительной адаптацией и 16,67% - со срывом адаптации. Все учащиеся с удовлетворительными адаптационными возможностями организма перевыполняли установленный норматив, что подтверждает приоритетность функции кардиореспираторной системы в выполнении циклических нагрузок субмаксимальной мощности.

Не смогли выполнить тест на скорость 25,0% учащихся со срывом адаптации, 46,15% детей с неудовлетворительной адаптацией, 35,0% школьников с напряжением механизмов адаптации и 25,0% детей с удовлетворительной адаптацией. Полученные результаты отражают возрастные особенности формирования скоростных качеств у детей, которые в предпубертатном периоде замедляют свой прирост. Ловкость не смогли проявить 62,50% детей из группы со срывом адаптации. Возможно, такие результаты можно объяснить также незначительным ухудшением ловкости во время пубертатного периода (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005).

Тест на скоростно-силовые качества требует выполнения работы анаэробного характера, с невысокими энерготратами из-за краткости выполнения. Кроме того, выполнение прыжка не предъявляет больших требований к кардиореспираторной системе, а используются качества пространственной и временной точности движений, концентрации внимания, значительной абсолютной и относительной силы. Поэтому невыполнение этих упражнений чаще встречается только в группе детей со срывом адаптации (62,5%) и неудовлетворительной адаптацией (61,54%).

Учитывая существенный прирост мышечной силы в пубертатном периоде, можно объяснить установленный факт высокого удельного веса группы школьников, которые выполнили и перевыполнили силовые тесты, независимо от характера адаптационных возможностей организма.

Таким образом, особенности функционального состояния организма детей школьного возраста могут быть маркером для дифференцированного подхода в учебном процессе и оценки эффективности школьного физического воспитания.

Литература

1. Даниленко, Г.М. Гігієнічні основи системно! оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис. ...д. мед. н.: 14.02.01 / Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків АМН Українї». - К., 2007. - 40 с.

2. Кващина, **Л.В.**, Родіонов, В.П., Маковкіна, Ю.А., Костенко, А.В. Спосіб диференційованої оцінки адаптації дітей до систематичного навчання (корисна модель патент №16738 UA, A61B10/00; №u200602605; Заявл. 10.03.06; Опубл. 15.08.2006. Бюл. № 8).

3. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М., 1997. - 233 с.

ФУНКЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Клинов В.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Основной задачей школы как одного из важнейших институтов социокультурного наследования является подготовка людей, способных строить новый социум и жить

в нём, ориентирующихся на новые жизненные ценности, среди которых одной из главных выступает культура здорового образа жизни (ЗОЖ). Под культурой ЗОЖ мы понимаем интегративное, динамическое качество личности, характеризующееся сформированной потребностно-мотивационной сферой и ценностным отношением к здоровью, высоким уровнем знаний и способов деятельности в области здоровья, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и творческой самореализацией в процессе социальной деятельности.

Рассмотрев понятие культуры ЗОЖ, мы выясним, какие функции выполняет культура здорового образа жизни в жизнедеятельности старшеклассников. В дидактике известны различные толкования функций. Б.Т. Лихачев определяет их как совокупность последствий педагогической деятельности; определенное поведение того или иного изучаемого объекта; способ достижения целей; результат по отношению к действиям, которые его формируют. Иногда функции определяются как специфическая деятельность, а также ее назначение, цели применения. Раскрыть функции ЗОЖ - значит определить вклад, который они вносят в формирование культуры ЗОЖ старшеклассника в целом. Исходя из этого, нами были выделены общие и специфические функции культуры ЗОЖ старшеклассников.

Общие:

Образовательная функция культуры ЗОЖ состоит в целенаправленной деятельности старшеклассника по овладению системой знаний теоретических основ здоровой жизнедеятельности и формированию умений и навыков ведения ЗОЖ, опыта творческой деятельности по созданию основ культуры здорового образа жизни, направленного на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, социальным опытом в интересах личности, общества и государства.

Воспитательная состоит в том, что в процессе обучения формируется система взглядов на мир, а также потребности личности в индивидуальном здоровье, ценности культуры ЗОЖ и ценностная мотивация, а принятые взгляды и убеждения требуют от учащегося формирование у себя определенных морально-волевых качеств, преодоление внутренних противоречий, воспитание твёрдости характера.

Просветительская функция состоит в том, что научное мировоззрение передаёт для учащихся понятным мир культуры ЗОЖ, формирует просвещенное сознание, избавляет от примитивных и утилитарных представлений о здоровье, средствах и способах его сохранения и укрепления.

Коммуникативная функция направлена на выработку учащимися системы ценностей, предполагающих возможность достаточно широкого межличностного общения, стимуляцию творческой активности.

Эстетическая функция заключается в воспитании потребности получения удовлетворения от собственной деятельности по формированию своего здоровья, осознания красоты здорового человека.

Специфические:

Адаптивная: Формирование у старшеклассников культуры ЗОЖ способствует адаптации и организации жизнедеятельности учащихся, что позволяет оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

Формирующая - осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность, социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, педагогическая деятельность,

которая формирует установки на сбережение и умножение здоровья, как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Рефлексивная - заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и преумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с предстоящими перспективами.

Компенсаторно-корректирующая - предполагает создание дополнительных условий для развития здоровья учащихся, их самореализацию через участие в процессе личностного здравотворчества и даёт возможность исправления и изменения влияния нововведений на процесс валеологического воспитания.

Развивающая функция ЗОЖ означает, что в процессе обучения, усвоения знаний происходит развитие обучаемого индивида. Это развитие осуществляется во всех направлениях: валеологическом мышлении, психологической подготовленности учащихся, деятельностно-поведенческой, интеллектуальной и потребностно-мотивационной сферы личности.

Физкультурно-оздоровительная - обеспечивает формирование физической культуры личности, её психофизическую адаптацию к социальной и природной среде, высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности.

Функции культуры ЗОЖ обеспечивают непрерывное образование и духовное обогащение людей, предполагают максимальное развитие инициативы, самостоятельности человека, стимулируют социальную активность, способствуют физической и духовной реабилитации, создают оптимальные условия для творческого самовыражения, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение.

Таким образом, выделенные нами функции культуры ЗОЖ обеспечивают формирование качеств личности, необходимых в его жизнедеятельности.

ЗНАЧЕНИЕ ЦИНКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Клюев В.А.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Было установлено, что в организме спортсменов высокой квалификации наблюдается дефицит такого микроэлемента, как цинк. У здоровых лиц, живущих в умеренном климате, в сутки с потом теряется 0,4-2,8 мг данного микроэлемента. При выполнении больших мышечных нагрузок, особенно в условиях тёплого климата, потери цинка с потом могут значительно возрасть [1].

Значение цинка для организма человека велико. В настоящее время цинк найден более чем в 200 металлоферментах, участвующих в самых различных метаболических процессах, включая синтез и распад жиров, белков, углеводов и нуклеиновых кислот. Цинк необходим для образования эритроцитов и других форменных элементов крови. Данный микроэлемент играет важную роль в функционировании Т-клеточного звена. Показано, что для перехода из одной фазы клеточного цикла в другую необходимо наличие цинка, его недостаток блокирует этот процесс. В непосредственной связи с указанным физиологическим фактом находится высокое содержание цинка в сперматозоидах. Несомненно, что именно они являются носителями запаса этого жизненно важного микроэлемента необходимого для нормального прохождения всех фаз дробления оплодотворённой яйцеклетки до её фиксации в полости матки, когда развивающийся эмбрион начинает получать всё необходимое с кровью матери. Цинк оказывает влияние на выработку поведенческих рефлексов, функцию вкусового и обонятельного анализаторов. Цинку принадлежит важная роль в развитии скелета.

К наиболее ранним признакам дефицита, данным микроэлементом в организме, относятся также апатия и депрессия. При недостаточности цинка могут наблюдаться

раздражительность, эмоциональные нарушения, тремор, иногда атаксия. При недостатке цинка в организме страдают многие ткани и органы, в частности центральная нервная система, желудочно-кишечный тракт, половая система, скелет и иммунные механизмы, эпителиальные ткани и такие специализированные органы чувств, как вкус и зрение [2].

Человеку в сутки необходимо 15 мг цинка. С целью предупреждения дефицита вышеуказанного микроэлемента в организме при выполнении больших мышечных нагрузок потребление его при обычном рационе питания и средней биодоступности цинка (около 30%) должно составлять для спортсменов высокой квалификации 40-50 мг/сут. Относительно высокое количество цинка содержится в следующих продуктах: бобовые и зерновые культуры, сыр, яйца, орехи, мясо птицы, рыбы, моллюсков [1].

Учеными Белорусского научно-исследовательского института почвоведения и агрохимии установлены четыре группы почв по обеспеченности их цинком: избыточная - > 10,0, высокая - 5,01-10,0, средняя - 3,01-5,00 и низкая - < 3,00 мг/кг почвы.

Цель работы: оценка содержания цинка в пахотных почвах и питьевых водах областей Республики Беларусь.

В пахотных почвах Республики Беларусь отмечено избыточное, высокое, среднее и низкое содержание цинка. Высокое содержание данного микроэлемента зарегистрировано в почвах Могилёвской области - 6,96 мг/кг. В Брестской - 3,99 мг/кг, Гомельской - 3,32 мг/кг, Минской - 3,31 мг/кг и Гродненской - 3,12 мг/кг областях, выявлен средний показатель содержания цинка в пахотных почвах. Низкое содержание вышеуказанного микроэлемента в почвах - 2,98 мг/кг, зафиксировано в Витебской области (рисунок 1).



Рисунок 1 - Содержание цинка в почвах областей Республики Беларусь

В питьевых водах Гродненской области отмечено среднее содержание цинка - 0,7016 ($\pm 0,5342$) мг/дм³ (ПДК=5,0). В Минской - 0,0009 ($\pm 0,0023$) мг/дм³, Могилёвской - 0,0054 ($\pm 0,0004$) мг/дм³, г.Минске - 0,0104 ($\pm 0,0016$) мг/дм³, Витебской - 0,0117 ($\pm 0,0020$) мг/дм³ и Гомельской - 0,0678 ($\pm 0,0241$) мг/дм³ областях, наблюдается низкое содержание данного микроэлемента в питьевой воде (рисунок 2).

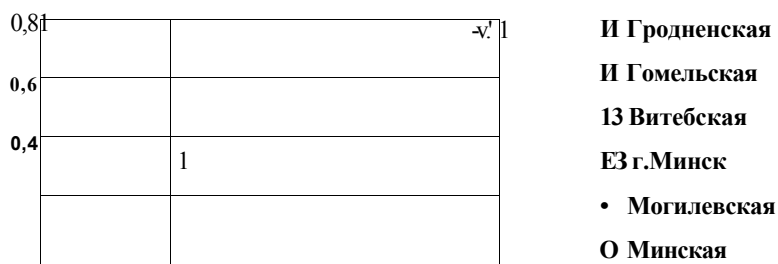


Рисунок 2 - Содержание цинка в питьевой воде Республики Беларусь

Таким образом, показатель среднего содержания цинка в питьевой воде выявлен в Гродненской области - 0,7016 ($\pm 0,5342$) мг/дм³ (ПДК=5,0). В Минской, Могилевской, Витебской областях, г. Минске и Гомельской области, зарегистрирован низкий коэффициент обеспеченности питьевых вод данным микроэлементом. Он колеблется от 0,0009 ($\pm 0,0023$) мг/дм³, до 0,0678 ($\pm 0,0241$) мг/дм³.

В почвах Республики Беларусь зарегистрировано высокое, среднее и низкое содержание цинка. Оно варьирует от 2,98 мг/кг до 6,96 мг/кг.

Низкий уровень содержания цинка в почвах и водах некоторых областей Республики Беларусь наряду с потерей данного микроэлемента с потом может явиться одним из ведущих факторов заболеваемости, что особенно важно для спортсменов высокой квалификации.

Литература

1. Насолодин, В.В. Анализ обеспеченности организма спортсменов цинком / В.В. Насолодин [и др.] // Гигиена и санитария. - 1989. - № 8. - С. 90-91.
2. Авцын, А.П. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология / А.П. Авцын [и др.]; АМН СССР. - М.: Медицина, 1991. - 496 с.

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА УРОВНЕ 1-5 КИ/КМ², И ВЫБОРА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Колос В.М.; Севдалев С.В., Нарский Г.И.
УО «БГУИР»; УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Для практики физической культуры представляет особый интерес уровень влияния радиоактивного загрязнения окружающей среды на функциональное состояние организма школьников. Сравнительный анализ полученных результатов с показателями у школьников из «чистой» зоны выявил некоторые различия в ряде жизненно важных физиологических показателей.

У белорусских школьников из «чистой» зоны И.Н. Усов выявил среднюю величину ЧСС у лиц в возрасте 6-8 лет на уровне 98 уд/мин; 8-10 лет - 88 уд/мин; 10-12 лет - 80 уд/мин. Снижение этого показателя соответственно перечисленному возрасту до 78, 68, 60 уд/мин рассматривается как брадикардия. К тахикардии (повышенная ЧСС) относятся показатели на уровне, соответственно, 118, 108 и 100 уд/мин.

У школьников экспериментальных групп (ЭГ) в возрасте 6-8 лет выявлены достоверно ниже показатели по сравнению с экспертными оценками, особенно у мальчиков (ЧСС в 6 лет - 84, 7 - 85, 8 - 89 уд/мин). У девочек, соответственно 86, 91, 93 уд/мин.

Ритм сердца в ЭГ относительно школьников г. Минска достоверно ниже у девочек в 1-х, 4-х, 9-х классах при $p = 0,999$, в 6-х и 8-х классах - $p = 0,99$, в 7-х классах - $p = 0,95$. У мальчиков - в 4-5-х классах ритм достоверно ниже при $p = 0,999$, 9-10-х классах $p = 0,98$, в 1-х классах $p = 0,95$.

Полученные результаты не исключают возможность предполагать, что загрязнение окружающей среды оказывает влияние на вегетативную нервную систему, а через нее влияет на ритм сердца. У детей младшего школьного возраста еще недостаточная сократительная способность миокарда, малоэкономна деятельность сердца и невелик его функциональный резерв. У них, как правило, преобладают симпатические влияния на сердечный ритм, о чем свидетельствует высокая ЧСС. Выявленный ритм сердца с повышением парасимпатических влияний обусловлен утомлением (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., 1982).

В данном случае целесообразно вводить в учебный процесс физические нагрузки, связанные с развитием быстроты, эмоциональные подвижные игры и эстафеты, скоростно-силовые упражнения, направленные на максимальную активизацию симпатической нервной системы.

Экспериментальные данные свидетельствуют о более высоком артериальном давлении (АД) у всех учеников ЭГ, особенно, начальной школы, относительно как экспертных показателей, так и сравнительных данных детей, проживающих в других регионах страны. Например, из всей выборки ЭГ только в 7-х и 9-х классах юноши имеют одинаковые показатели с минскими школьниками, а девушки - в 5-х и 8-х классах. Относительно экспертных оценок эти различия еще больше.

У первоклассников систолическое давление (СД) находится на уровне $116,4 \pm 15,9$ мм рт. ст. у мальчиков, у девочек - $109,5 \pm 16,0$ мм рт. ст. Руководствуясь формулой А.Ф. Синякова (1987), (ДСД - $(1,7 \times \text{возраст}) + 83$), выясняется, что должное СД у детей семи лет должно быть на уровне 94 мм рт. ст. Другими словами, у детей первого класса СД выше на 16 мм рт. ст. относительно должных величин.

Особую тревогу вызывают показатели у юношей 16-летнего возраста - средняя величина СД равна $134,0 \pm 12,2$ мм рт. ст., что позволяет думать о гипертонии. Если учитывать, что СД в течение школьного возраста увеличивается на 23 мм рт. ст., то становится понятным: если своевременно не предпринять соответствующих мер, все сегодняшние школьники являются потенциальными гипертониками.

«Щадящее» воздействие на СД оказывают физические упражнения, связанные с развитием ловкости, гибкости, силы и быстроты. Следует избегать таких физических нагрузок, как выносливость и игры, т.к. в результате этих упражнений СД увеличивается от исходного уровня на 61 и 46 %.

Аналогичные результаты получены и при измерении диастолического давления (ДД). ДД у лиц всех возрастов не должно превышать 90 мм рт. ст. О гипертонии следует думать при ДД 95 мм рт. ст. и выше (Шестакова Т.Н., 1985). В школьные годы повышение индивидуальной фактической величины ДД более 10 мм рт. ст. относительно должных значений следует рассматривать как гипертонию, а снижение ДД на 15 мм рт. ст. и более - как гипотонию (Синякова А.Ф., 1987).

В среднем прирост ДД в период от 7 до 20 лет составляет 20 мм рт. ст. У мальчиков 1-го класса ЭГ ДД находится на уровне $74,7 \pm 15,3$ мм рт. ст., у девочек - $72,6 \pm 14,1$ мм рт. ст. По данным экспертных оценок по ДД у школьников, проживающих в зоне загрязнения окружающей среды 1-5 Ки/км² выявляются гипертонические реакции в системе кровообращения.

Для таких школьников целесообразны нагрузки скоростно-силовой направленности, на силу и выносливость, которые снижают показатели ДД соответственно на 54, 21 и 13 %.

Есть данные многих авторов, что в условиях радиоактивного заражения детские сосуды более хрупкие, менее лабильные, а это сопряжено с возможными серьезными отклонениями в состоянии здоровья человека. Мы не обнаружили литературные источники с экспертными оценками по периферическому сопротивлению (ПС) для лиц школьного возраста.

Т.Н. Шестакова (1985) считает, что показатель ПС для взрослого здорового человека оценивается как отличный в пределах 17-20 усл.ед., меньше 17 - как хороший и больше 30 - посредственный.

Сравнивая показатели ЭГ с минскими школьниками, выявляется достоверно выше ПС в ЭГ на протяжении всех годов обучения. Исключения выявлены у подростков 13 лет ЭГ, когда показатель оказался ниже относительно минских

школьников. Аналогичные данные выявлены и у девушек в 13-летнем возрасте, когда ПС меньше по сравнению с минскими школьниками. Отсюда можно предположить, что выраженных отклонений от нормы в ЭГ не выявлено, но оно более напряжено в сравнении с показателями минских школьников.

Любые физические нагрузки снижают ПС в процессе их выполнения. Наибольшее влияние оказывают скоростно-силовые нагрузки (- 66%), затем следуют упражнения, связанные с развитием выносливости (- 60%), силы (- 40%) и игры (- 37%). Общеразвивающие упражнения, быстрота, ловкость и гибкость оказывают значительно меньшее влияние - минус 17, -14, -11 и минус 10 процентов соответственно.

Следует учитывать, что при групповом обучении (урок в классе) трудно подобрать дифференцированные средства для всех учеников. Возникает потребность разработки комплексов упражнений для домашних заданий с учетом индивидуальных отклонений от эталонных значений. Более того, планируемые 2-3 урока в неделю, явно недостаточны для формирования «функционального портрета организма». Для перестройки активизации функций требуются ежедневная целенаправленная двигательная активность длительностью не менее 45 мин.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кудрицкий В.Н., Сокожинский В.А.
УО «БрГТУ»

Особое место в организации дня и соблюдении норм образа жизни необходимо отводить выполнению утренних физических упражнений. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна; во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма; в-третьих, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Утренние физические упражнения, сопровождаемые поступлением в центральную нервную систему мощного потока импульсов от рецепторов многих анализаторов, способствуют быстрому повышению возбудимости центральной нервной системы и восстановлению нормальной работоспособности.

При выполнении утренних физических упражнений происходит вовлечение в действие мышечных групп всех частей тела. Это способствует усилению лимфообращения и тем самым устраняется отечность тканей, в частности вен, наблюдаемая иногда сразу же после пробуждения.

Значение утренних физических упражнений не ограничивается ликвидацией последствий предшествующего сна. Эти упражнения улучшают регуляцию центральной нервной системы, функций двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других вегетативных систем. Они поддерживают на высоком уровне резервную щелочность крови, содействуют сохранению особых специфических свойств мышц, развиваемых при систематической мышечной работе и т. д.

Важное значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма связанных с производственным трудом. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения.

К настоящему времени с целью эффективности борьбы с гиподинамией разработан и практически апробирован целый ряд авторских методик физической воспитания. Основные их достоинства - доступность, простота реализации. К таковым

можно отнести: систему Купера, систему Амосова, систему Моргауза, систему Томпсона, систему Лидьярда и др.

Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них - постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Тренированный организм отличается не только и не столько умением достаточно быстро и экономно включать соответствующие резервы в действие, обеспечивая должную их координацию. Таким образом, тренировка, с физиологической точки зрения, - процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

Физиологическими предпосылками непрерывности тренировочного процесса являются условно-рефлекторные закономерности развития тренированности." Длительные перерывы в тренировке ведут к угасанию временных связей, лежащих в основе двигательных навыков и физических качеств. При этом раньше других угасают связи, наиболее тонко специализированные и позднее приобретенные - особо тонкие моторные координации, наиболее совершенные изменения вегетативных функций.

Сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, имеют фазовый характер и сохраняются лишь некоторое время. Для развития тренированности необходимо чтобы интервал отдыха между упражнениями не был излишне продолжительным. Важно, чтобы на «следы» предыдущей работы наслаивался эффект последующей. Оптимальная длительность отдыха между нагрузками определяется задачами данного периода тренировки, степенью общей и специальной физической подготовленности. Оптимальные интервалы отдыха, позволяющие сохранить положительные сдвиги от воздействия тренировочной нагрузки, зависят от скорости восстановления физиологических функций и энергетических ресурсов организма. Обычно повторную нагрузку рекомендуется выполнять в фазе сверхвосстановления (суперкомпенсации), однако в ряде случаев целесообразно повторять нагрузки и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Таким образом, для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться на чудеса. Важным значением в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья будет иметь место приобщения человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека.

Литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - 3-е изд. - М.: Медицина, 1987. - 58 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетика и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. - СПб.: Петролис, 1992. - 88 с.
3. Брехмай, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: ФиС, 1990. - 78 с.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. - Киев: Здоровье, 1991. - 90 с.
5. Давиденко, Д.Н. Обоснование здорового образа жизни / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. - Мн.: БГТУ, 2000. - С. 85-87.

ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Куликова М.Ю., Новик Г.В.
УО «ГГМУ»

Введение

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. В настоящее время увеличилось число студентов, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью, тревожностью. В связи с вышесказанным мы считаем необходимым провести углубленное изучение данной проблемы.

Методы исследования

Изучение научно-практической и методической литературы по данной проблематике, анкетирование и психологическое тестирование студентов с целью выявления повышенной тревожности.

Результаты и обсуждение

В дошкольном и младшем школьном возрасте главной причиной тревожности психологи считают нарушения детско-родительских отношений, а в более взрослом возрасте, включая студенческий, тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.

Являясь эмоциональной реакцией на стресс, тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие. Поэтому большое значение приобретает изучение данного состояния в учебной деятельности человека с целью повышения его работоспособности в экстремальных условиях. Было доказано, что высокий уровень тревожности, зафиксированный в личностной самооценке респондентов из числа студентов вузов, ощутимо связан с общей успеваемостью. Однако, чем ближе общее состояние студента к оптимальному уровню тревожности, тем выше результат (успеваемость).

В октябре 2006-2007 учебного года инициативной группой преподавателей кафедры физвоспитания и спорта совместно с психологом ГГМУ было проведено анкетирование и тестирование студентов 1 курса (399 человек) по методике Спилбергера-Ханина с целью определения уровня тревожности и выявления лиц с повышенным и высоким уровнем тревожности.

Результаты проведенного исследования отражает таблица 1 и диаграммы 1,2.

Таблица 1

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность (СТ) (n = 397)	Личностная тревожность (ЛТ) (n = 399)
Очень низкий (ОН)	30 (7,56%)	7 (1,75%)
Низкий (Н)	116(29,22%)	43 (10,78%)
Средний (С)	202 (50,88%)	306 (76,69%)
Высокий (В)	37 (9,32%)	38 (9,52%)
Очень высокий (ОВ)	12 (3,02%)	5 (1,25%)

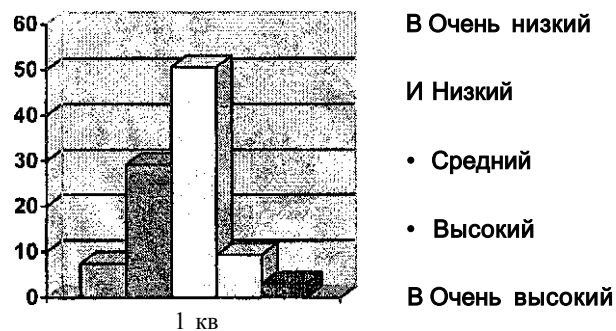


Диаграмма 1 - Уровень ситуативной тревожности студентов 1 курса ГГМУ

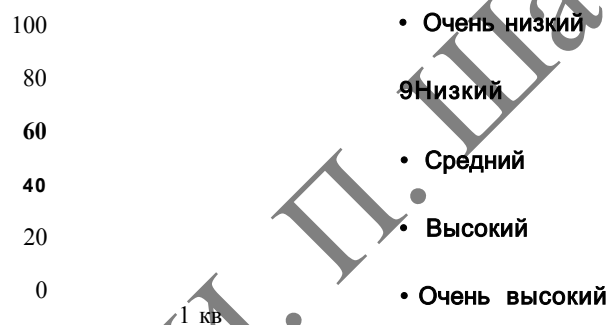


Диаграмма 2 - Уровень личностной тревожности студентов 1 курса ГГМУ

Во время анкетирования студентам был задан вопрос "Помогают ли Вам занятия физическими упражнениями справляться с состояниями стресса и тревожности в повседневной жизни и в процессе учебы?". 54% респондентов ответили утвердительно, 31,7% ответили отрицательно и 14,3% респондентов затруднились ответить на этот вопрос.

Психическое состояние тревожности является одним из основных показателей психологической готовности учащегося и студента к действиям в экстремальных ситуациях, таких, например, как экзамены. Чувство тревоги, выраженное в показателях уровня тревожности, неизбежно сопровождает учебную деятельность человека.

Повышение самооценки - один из самых эффективных приёмов борьбы с повышенной тревожностью в обучении. Надо отметить, что во всех без исключений передовых системах обучения обязательно содержатся элементы, направленные на повышение самооценки учащегося и студента.

Заключение

Факты показывают, что учащиеся и студенты, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует. Критерием конструктивности тревоги служат не экзаменационные отметки, а умение дать себе отчёт в её причинах, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной ситуации, а наметить разумные пути к выходу из положения. Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии какой-то прочной,

надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Купчинов Р.И.
УО «МГЛУ»

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий - здоровье и образ жизни. В общественном сознании людей и в понимании у ряда ответственных работников за непрерывный образовательный процесс подрастающего поколения считается, что здоровый образ жизни является сферой деятельности медицины и ее представителя - врача.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

Сегодня проблемами здоровья занимаются преимущественно медицинские службы, ориентированные на диагностику и лечение болезни. В определенных обстоятельствах такой подход может иметь успех. Однако из-за высокой стоимости такая помощь доступна не всем даже в развитых странах. Такое положение дел сформировало у большинства членов общества убеждение, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей. Не смотря на то, что еще в 1948 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала следующее определение здоровью: «Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». В 1965 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли новое определения понятия: «Здоровье - свойства человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с'перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Рассматривая эти определения, следует обратить внимание, что на первом месте стоит физическая составляющая здоровья (сегодня следует говорить психофизическая). Психофизическая составляющая включает работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и социальной окружающей среде, которая происходит в результате воспитания. Психологическая и нравственная составляющие здоровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье в первую очередь педагогическая сфера деятельности.

Педагогика - наука о воспитании и обучении. Воспитание - планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувства и поведение. Можно утверждать, что здоровье - воспитательная сфера деятельности в первую очередь родителей (пока ребенок мал), во взаимосвязи с учителями, педагогами и врачами. Поэтому именно родители несут ответственность за здоровье своего ребенка. Эта ответственность начинается задолго до рождения

ребенка и зависит от образа жизни, который ведут будущие родители до зачатия ребенка.

Всесторонний анализ с учетом современных научных знаний к проблеме педагогической деятельности дает достаточно оснований считать, что воспитание и обучение - два относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Первый из них - воспитание - связан с развитием ребенка как целостной личности с ее самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией, т. е. фактически с бесконечностью, ибо развивающуюся личность нельзя ограничивать какими бы то ни было временными рамками.

Второй - обучение - связан с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся за время непрерывного образования.

Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человека воспитание.

По нашему мнению, современная гуманистическая воспитательная система должна быть целенаправлена на стимулирование здорового образа жизни как основное, стержневое направление формирования личности подрастающего поколения.

Однако, как не парадоксально, но ни в одном учебном пособии по педагогике, ни в одной книге о воспитании подрастающего поколения нет даже упоминания о важности стимулирования здорового образа жизни для нормальной организации воспитательного процесса.

Даже в разделе о физическом воспитании задачи обучения двигательным действиям и тренингу превалируют над задачами обучения. О воспитании здорового образа жизни если и написано, то немного, вскользь, и то казенными словами. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психолого-педагогических методов.

Целью воспитания является физическое и духовно-нравственное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Целью образования являются знания, направленные на умственное развитие человека. Целеполагание воспитания направлено на формирование здоровья и ведение здорового образа жизни.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить - это дело совести каждого.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью - тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид отдыха, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте воспитание должно изначально быть направлено на тело (физическое здоровье) как фундамента духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место должен выйти разум в жизнедеятельности (учебно-трудовой, бытовой, семейной, досуговой, сексуальной) человека, на второе - духовность и третье - тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором - разум, а третьем - душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа - разум - тело. И эта последовательность важна потому, что женщина-мать есть самый главный воспитатель-педагог.

О правильности последовательности воспитания много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела - воспитанию души».

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА - ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Купчинов Р.И.
УО «МГЛУ»

Анализ динамики и уровня функциональных возможностей и физической подготовленности студенток Минского государственного лингвистического университета, поступивших на первый курс университета в 1988 (392 студентки) и 2007 (514 студенток) году, за 20 лет выявил, что функциональные возможности сердечно-сосудистой системы оценивались по пробе Рюффье (30 приседаний за 40 с) по показателю частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое сидя, характеризующим экономичность работы сердца в 1988 году у 1,7% студенток находилось на уровне пяти баллов, то есть 55-60 ударов в минуту и меньше. В 2007 году на пятибалльном уровне не было выявлено ни одной студентки. На уровне четырех баллов (ЧСС - 61-65 уд/мин) в 2007 году число студенток по сравнению с 1988 годом сократилось более, чем в три раза, соответственно 5,0% против 15,6%. Примерно в два раза ухудшились показатели на уровне трех баллов (ЧСС - 66-75 уд/мин) и двух (ЧСС - 76-85 уд/мин) баллов, в 1988 году эти показатели равнялись 47,4% и 24,1% в 2007 году 25,4% и 49,8%. За двадцать лет на 7,6% увеличилось количество студенток получивших по этому показателю один балл (ЧСС - 95 и более уд/мин).

Напомним, что по показателю ЧСС в покое можно охарактеризовать состояние экономичности работы сердца по пятибалльной системе предложенной Н.М. Амосовым, И.В. Муравовым (1985). Если у мужчин показатель 50 уд/мин - отлично, реже - 60 уд/мин - хорошо, 65-70 уд/мин - посредственно, выше 75 - плохо, более 85 уд/мин очень плохо. У женщин и юношей (17-19 лет) количество ударов в минуту примерно на 5 больше.

Анализ составляющих комплексную оценку реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку выявил, что ухудшение индекса Рюффье у студенток набора 2007 года по сравнению со студентками 1988 года произошли в основном за счет более медленного восстановления ЧСС за 1 минуту после нагрузки в 54,8% случаев процент восстановления составлял только 70 и менее процентов, что оценивается как неудовлетворительный результат. Полученные результаты позволяют предположить, что за двадцать лет значительно ухудшились адаптационные возможности студенток к перенесению нагрузок и как следствие - понижение общей работоспособности.

Анализ контрольного тестирования физической подготовленности выявил, что наиболее низкие результаты (в баллах) показаны в беге на 2 км, характеризующем жизненно такую важную функцию организма, как общую работоспособность. Так, в 2007 году 1 балл (12,00 мин и хуже) получили 32,7% студенток из числа сдававших этот контрольный норматив, 21,7% студенток получили по этому нормативу 2 балла (11,40 мин). Результаты 16,8% студенток оценены в 3 балл (11,00 мин) и только 16,1 и 12,4%% студенток выполнили этот норматив соответственно на оценку 4 (10,30 мин) и 5 (10,00 мин). По сравнению с 1988 годом отмечено уменьшение на 30,1% сдавших

этот норматив на 3 балла, а на уровне 5 и 4 баллов - увеличение студенток, сдавших этот норматив в 2007 году (соответственно на 5,9% и 6,7%). Также отмечается и отрицательное увеличение количества студенток получивших 2 и 1 балл (соответственно 9,6% и 6,9%).

Такое положение с ухудшением функциональной возможностей сердечно-сосудистой системы студенток указывает на низкую двигательную активность их в школьные годы. В этом плане показателен эксперимент, выполненный американскими физиологами (на крысах). Его можно было бы условно назвать «экспериментом рая», поскольку он отвечает на вопрос: возможна ли жизнь как таковая в «раю»? Популяцию крыс разделили на две части: одна, контрольная, должна была жить в естественном состоянии, ведя борьбу за жизнь и испытывая состояние голода, а второй части было обеспечено состояние, когда любые потребности крыс удовлетворялись немедленно. Третье поколение второй части популяции потеряло полностью свою способность к воспроизводству и, таким образом, вымерло естественным путем. В то время как первая, контрольная часть, демонстрировала "норму жизни". Сегодня подобное происходит и в человеческом обществе. По данным газеты "Комсомольская правда" от 14 декабря, 2001 года, каждая пятая семья не может обзавестись потомством.

Понижение функциональных возможностей, общей работоспособности и увеличение отклонений в состоянии здоровья у подрастающего поколения большинство специалистов, занимающихся здравоохранением, связывают с Чернобыльской трагедией, экологическими, экономическими проблемами. Однако, на наш взгляд, эти изменения связаны в первую очередь с резким возрастанием гипокинезии среди детей и молодежи и проведением неэффективного физического воспитания.

Достичь необходимого формирования здоровья (здоровьесозидагельного эффекта) при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии системы двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания

Качественной нагрузкой для студентов считается такая, которая позволяет потратить за одно занятие (70-80 мин) 600-700 ккал. Этот минимум можно выполнить при выполнении объема средств, используемых на занятиях физическим воспитанием при следующей интенсивности 30% времени (от общего времени занятий) при ЧСС - 100-120 уд/мин или 112-115 ккал, 50% - при 130-160 уд/мин или 325-335 ккал, 20% - при 160-180 уд/мин или 150-160 ккал. Энергозатраты за занятия в пределах 250-300 ккал, являются не эффективными или мало полезными для улучшения психофизического состояния здоровья.

Основной целью занятий со студентами, имеющими низкий уровень функциональной подготовленности и отклонения в органах и системах организма от нормы, не зависимо от их тяжести, является направленность средств на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата - скелетной мускулатуры (называемая периферическими "сердцами" человека), как базы для использования индивидуально регламентируемых двигательных нагрузок для профилактики и восстановления систем и органов имеющих отклонение от нормы. Во-вторых, обучение использованию индивидуального двигательного потенциала в разнообразных движениях, проявляемых во времени, пространстве и силе мышечных усилий.

При подготовительно-профилактическом подходе необходимо соблюдать ряд методических правил. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более

длительными и сложными заданиями, используя следующие способы: увеличение частоты занятий; увеличение продолжительности занятий; увеличение плотности занятий; увеличение интенсивности занятий; постепенное расширение средств, используемых в занятиях; увеличение сложности и амплитуды движений. Эти правила должны способствовать получению желаемых результатов, минимальный расход энергии должен составлять 450-500 ккал за 50-60 мин занятий. Программы при подготовительно-профилактическом подходе, предлагающие меньший энергозатратный расход (300-350 ккал), оказываются неэффективными или почти неэффективными.

Стратегически цель реализуется преподавателем последовательно в четырехлетнем периоде практической работы со студентами при совокупности решения воспитательных, развивающе-тренирующих и образовательных задач, где приоритет должен принадлежать воспитательной задаче с использованием психолого-педагогических методов.

В физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренинга превалируют над задачами воспитания. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психолого-педагогических методов. В.А. Сухомлинский писал, что его всегда удивляло, что физическое воспитание детей, подростков и молодежи в теории и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно затрагивать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе собственного духа - лишь при таком условии человек обретает способность воспринимать себя.

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Леончик Т.Н.
УО «БГТУ»

Анализируя количественный состав специального учебного отделения Белорусского государственного технологического университета можно сделать вывод, что ежегодно есть прирост числа студентов занимающихся лечебной физической культурой (ЛФК) и, к сожалению, полностью освобожденных от занятий физическими упражнениями.

По итогам первого семестра 2007-2008 учебного года более 100 студентов получили зачет по предмету физическое воспитание, занимаясь лечебной физической культурой, причем женский контингент составил около 67 процентов.

Диапазон болезней очень широк, но если брать общепринятое условное деление по группам заболеваний (А, В, С), то как у девушек, так и у юношей на первое место выходят проблемы опорно-двигательного аппарата (группа С). Лидирующей проблемой у девушек является сколиоз и дисплазия тазобедренных суставов, у ребят - остеохондроз, суставные травмы и грыжа позвоночника. На втором месте заболевания группы А. У девушек это миопия и проблемы сердечно-сосудистой системы, у юношей в основном сердечно-сосудистая система, проблемы высокого давления. Различные заболевания внутренних органов у девушек и юношей по процентному соотношению близко к группе А.

Все эти студенты имеют, как правило, хронические заболевания и в течение восьми семестров занимаются ЛФК в медицинских учреждениях.

Основной и наиболее распространенной формой контроля и условием получения зачета является написание реферата, изучение учебно-методической и специальной литературы по физическому воспитанию с последующим собеседованием. И если ориентироваться на образовательный стандарт, то можно отметить, что эта категория студентов в полном объеме осваивает теоретический раздел по предмету физическое воспитание от семестра к семестру.

Формирование двигательных умений и навыков должно проходить через общую и специальную тренировку, предусмотренную методикой проведения лечебной физической культуры.

Специальная тренировка ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. Решение этой задачи осуществляет методист ЛФК, и у некоторых студентов этот период уже довольно длительный (начиная со школьной скамьи).

Общая тренировка предусматривает оздоровление, укрепление и общее развитие организма, используя самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений и ограничена по своей реализации рамками кабинета ЛФК. Поэтому преподаватель может предложить своему студенту расширить диапазон использования физических упражнений через оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и каникулярного времени. Это комплексы утренней гимнастики, физкультурные паузы, упражнения по релаксации после учебных занятий, фитнес-программы с учетом заболеваний, оздоровительная ходьба и так далее.

Учитывая выше сказанное, в качестве эксперимента, студентам старших курсов (т. к. теоретическая база уже позволяет) было предложено составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики.

Перед студентом ставились задачи: 1) подобрать 10-12 общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики с учетом его заболевания; 2) освоить этот комплекс и самостоятельно выполнять его в домашних условиях в течение семестра; 3) демонстрация комплекса как зачетного этапа по предмету физическое воспитание.

Результаты эксперимента по итогам собеседования следующие: 1) все студенты отметили полезность и значимость утренней гимнастики для их самочувствия и работоспособности в течение дня; 2) регулярность выполнения комплекса корректировалась самочувствием и иногда ограничивалась только дыхательными упражнениями.

Таким образом, предлагая студентам постепенно освоить желаемые и доступные для него различные формы занятий оздоровительного характера мы поможем во-первых, сформировать лично значимые пути дальнейшего поддержания и улучшения своего здоровья; во-вторых, разнообразить двигательную деятельность, увеличивая этим запас необходимых умений и навыков; и в-третьих, изменить эмоциональный фон многолетнего труда над проблемами своего здоровья.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ И КРЕПКОЙ СЕМЬИ

Маличенко А. А.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Семья - это тот социальный институт, который должен и может внести самую большую лепту в решение проблемы здоровьесозидания населения нашей страны.

В настоящее время проблема здоровья человека - одна из острейших. По данным отечественных учёных, ресурс здоровья в Республике Беларусь за последние годы сократился вдвое и составляет сегодня около 20%; состояние "предболезни" отмечается у 50-70% населения; люди в возрасте от 17 до 70 лет, в основном, старше своего паспортного возраста на 3-15 лет [1].

Фактически все семьи признают ЗОЖ главным фактором здоровья, но на практике вырисовывается другая картина, около 40-60% родителей курят (хотя сами понимают вред курения), 60-80% - не имеют физкультурных уголков и спортивного инвентаря, 40-80% - считают питание в семье нерациональным [2].

Всё это и объясняет существование таких глобальных в наше время проблем, как курение, алкоголизм, наркотическая зависимость и преступность.

Решению именно этих проблем главное место отводится физической культуре, которая должна занимать достойное место в семейной жизни. Именно физическая культура формирует культуру здорового образа жизни, помогает справиться с негативными жизненными ситуациями, поднять общий тонус организма. Занятие физической культурой благоприятно воздействуют на человеческий организм, укрепляют опорно-двигательный аппарат, снимают стрессы, помогают расслабиться, тренируют волевую сферу, а также поддерживают хорошее настроение.

Даже для таких, на первый взгляд, известных проблем как малоподвижность, эмоциональная неадекватность, отсутствие аппетита или бессонница, эффективным средством реабилитации может стать содержательная двигательная деятельность, оптимальные физические нагрузки или даже регулярная утренняя зарядка.

Не нужно забывать и о правильном, рациональном питании, что является одним из главных компонентов в системе ЗОЖ. Но только около 20% семей заботятся о правильности и разумности своего питания [2]. Это заставляет задуматься.

2008 год в Беларуси объявлен годом здоровья. На сегодняшний момент в нашей стране проводится огромная работа по созданию, развитию и совершенствованию всей сети физкультурно-оздоровительных компонентов, а также учебно-спортивных учреждений.

На данный момент на каждом предприятии, в каждом учебном заведении существуют специальные спортивные организации, секции, которые проводят огромную работу с населением по пропаганде ЗОЖ, по укреплению здоровья населения. Создаются индивидуальные программы оздоровления, которые отличаются своей гибкостью, комплексностью и содержательностью.

Теперь всё зависит от каждого члена семьи.

Литература

1. Шавыркин, М.Н. Здоровый образ жизни. Репродуктивное здоровье / М.Н. Шавыркин // Здоровы лад жыцця. - 2008 г. - № 1. - С. 3-5.
2. Сизанов, А.Н. Психологические особенности формирования культуры здорового образа жизни / А.Н. Сизанов // Здоровы лад жыцця. - 2007. - № 12. - С. 28-30.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К НАГРУЗКАМ В ШКОЛЕ

Медвецкая Н.М.
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Адаптация выступает как необходимый и естественный фактор индивидуального развития, а определение здоровья без примерки на конкретную среду или соответствующую адаптивную ситуацию является недостаточным. Идея о связи здоровья с адаптационными возможностями высказывалась неоднородно, но как предмет систематических исследований получила признание лишь в конце прошлого века (В.П. Казначеев, 1980; М. Баевский, 1982; Ю.А. Макаренко, 1985).

По И.И. Брехману, «здоровье человека - его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в резких изменениях количественных и качественных параметров потоков сенсорной вербальной и структурной информации», то есть здоровье, как сущностная характеристика человека определяет его жизнедеятельность в конкретной среде обитания.

Для углубленной оценки растущего организма Ю.А. Макаренко рассматривает наиболее типичные виды адаптации детей:

- а) в период новорожденности и первые месяцы жизни;
- б) к новым экологическим условиям;
- в) к условиям ДОУ и школе (в том числе к учебной нагрузке);
- г) к физическим нагрузкам;
- д) к деятельности.

Приспособление (адаптация) к новым условиям обусловлено индивидуальным развитием человека (преобразования в онтогенезе - детство, отрочество, юность, половое созревание), но биологически значимым будет только то, когда человек «не платит» за адаптацию ухудшением своего здоровья.

Прорыв адаптационного барьера при сохранении кризисной ситуации может происходить на различных уровнях:

- биологическом (вегетовисцеральном);
- психологическом (мотивационном);
- социальном (блокируются актуальные потребности личности в достижении жизненных целей).

Л.А. Карпенко (1990) дает следующие определения: сенсорная адаптация - приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя; социальная адаптация - приспособление индивида к условиям социальной среды; как результат этого процесса - соотношение этих компонентов определяет характер поведения индивида, зависит от целей и ценностных ориентации и возможностей их достижения в социальной среде.

Для ребенка с началом обучения в школе проявления в позитивном аспекте неадаптивности оборачиваются дезадаптацией, поскольку прессинг влияния всех внутришкольных факторов (психофизиологического, социального воздействия) превышает не только зоны оптимума, но и зоны нормы.

Кроме того, интенсивность роста и развития имеет значительную силу и совпадает с кризисом семи лет, находящимся на границе дошкольного и младшего школьного возраста, или кризисом детства, исход которого зависит от социальной ситуации развития и формирует либо чувство трудолюбия как способности к самовыражению, либо чувство неполноценности и неуверенности в себе. Благоприятный исход кризиса семи лет - это сформированность новой роли - роли школьника.

Психофизиологические особенности данного возраста подчинены общим закономерностям процессов созревания ребёнка:

-неравномерность темпа роста и развития, непрерывный поступательный характер, обусловленный индивидуальными особенностями, которые проявляются в несоответствии «хронобиологического» (возраст, определяемый как период, прожитый от рождения до момента поступления в школу, с четкой границей - день, месяц, год) и «биологического» возраста, который, хотя и является функцией времени, но определен совокупностью процессов созревания;

- неодновременность (гетерохронность) роста и созревания отдельных органов и систем (при сохранении понимания организма как единого целого). Данная закономерность объясняется необходимостью избирательного и ускоренного созревания тех структурных образований и функций, которые обеспечивают выживаемость организма;

- половые различия, которые проявляются в особенностях обменных процессов, неодинаковом (у девочек и мальчиков) темпе роста и развития отдельных функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой, и организма в целом.

Характерными физиологическими особенностями первоклассника являются:

-преобладание правополушарной активности головного мозга вплоть до 9-10 лет, недостаточное развитие II сигнальной системы, обуславливающей значимость образного восприятия, неспособность абстрактного мышления, а значит, процесс обучения должен строиться на превалировании наглядности, образности;

-незавершенность развития головного мозга, причем последними созревают лобные отделы, отвечающие за интеллект;

-лимфатическая система не развита, а она обеспечивает защиту организма от патологического воздействия; ее развитие достигает своего максимума к 10-12 годам;

- система, обеспечивающая транспортировку кислорода из атмосферного воздуха, достигает своей зрелости лишь к 16-17 годам, отсюда гипоксия (недостаточное снабжение кислородом головного мозга) - частый спутник в обучении первоклассника;

- высокая функциональная истощаемость охранительного возбуждения, которое проявляется в двигательном беспокойстве ребенка, «сигнализирующего» таким образом о нарастании процессов утомления, и если взрослый не внимает этому «сигналу», то наступает фаза запредельного торможения, другими словами, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;

-дыхательная «экскурсия легких» мала, достигает своего развития к 12-13 годам, что делает особенно важным соблюдение воздушно-теплового режима в школе;

- в 7 лет недоразвитие мелких мышц кисти, неполное окостенение костей запястья обуславливают затруднение мелких точных движений, что, в свою очередь, создаёт трудности во время обучения письму, которое рассматривается как наиболее трудоемкий процесс и по другим психофизиологическим характеристикам (способность к концентрации внимания, зрительное напряжение, необходимость долгое время (до 80 %) удерживать статическую позу во время урока и др.);

- сохраняется высокая восприимчивость к болезнетворным факторам внешней среды, имеющая тенденцию к снижению лишь к окончанию начальной школы.

Психофизиологический «портрет» первоклассный представлен лишь в общих закономерностях роста и развития, однако, жизнь и реальность определяют многовариативную палитру индивидуальных особенностей, помноженных на неблагоприятие в состоянии здоровья детей, обусловленное экологическими проблемами окружающей ребенка среды.

ТЕСТ КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Мискевич Т.В.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

В современной дидактике одной из наиболее эффективных форм контроля считается педагогическое тестирование, цель которого - получить достоверные и точные сведения о количестве и качестве усвоения студентами изучаемого материала.

В настоящее время в стране уделяется большое внимание физической культуре, спорту, здоровому образу жизни, а без грамотного контроля за состоянием своего здоровья невозможно самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника, где ведется учет самостоятельных занятий физкультурой, регистрируются антропометрические изменения, показатели функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности и т. п. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха, однако не позволяет объективно судить о степени освоения и грамотности выполнения предложенных заданий. Так, на кафедре физического воспитания и спорта был разработан электронный тест по «Самоконтролю», включающий вопросы и 3-5 вариантов ответа. Тестовые задания соответствовали темам семинарских и практических занятий. Каждому студенту предлагалось ответить на 40 вопросов за одно занятие. По окончании работы, воспользовавшись «ключом теста», компьютер посчитывал количество правильных ответов и выдавал результат. При помощи модифицированной оценочной шкалы учебных достижений все студенты самостоятельно могли определить свой уровень теоретических знаний по самоконтролю за физическим состоянием [1,2].

Тестирование проводилось в компьютерных классах на базе Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова. В опросе принимали участие студентки специальной медицинской группы (СМГ) 1-4 курсов факультета естествознания (n = 81). Проанализировав полученные результаты, с уверенностью можно сказать, что все студенты удовлетворительно справились с заданием. Минимальное количество правильных ответов соответствовало 19, что составляет 48%, а максимальное - 30, что составляет 75% от всего количества правильных ответов. Только одна студентка набрала «4» балла по десятибалльной шкале оценки учебных достижений, показав весьма удовлетворительный уровень знаний.

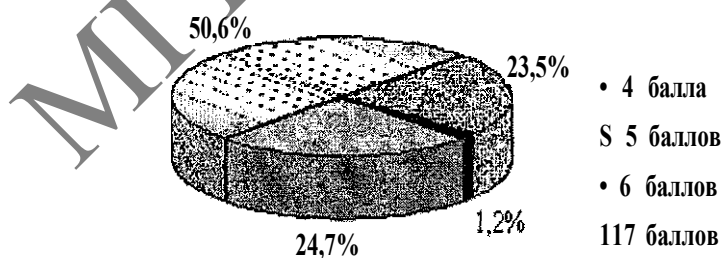


Рисунок 1 - Результаты теста «Самоконтроль» студенток СМГ ф-та естествознания

Говоря о средних результатах 10-балльного тестирования, в общем по факультету, 24,7% студенток получили «5» и 50,6% - «6» баллов, показав средний уровень владения материалом, и лишь 23,5% студенток обнаружили достаточный уровень знаний ответив на «7» баллов (рисунок 1).

Анализируя полученные оценочные результаты по курсам факультета естествознания, следует отметить, что подавляющее большинство студенток ответило на «6» баллов. И если на первом курсе оценки распределились от «4» до «7», то втором, третьем и четвертом подавляющее большинство студенток специальной медицинской группы ответили на «6» и

«7». Очень хороший уровень владения программным материалом, в том числе различной степени тяжести, показали студентки 4 курса.

Сравнивая уровень знаний студенток СМГ факультета естествознания по курсам, наблюдается положительная динамика к 4 году обучения. Так, если на 1 курсе среднее арифметическое составляло 58,3% правильных ответов, то на 4 курсе - 66,7% .

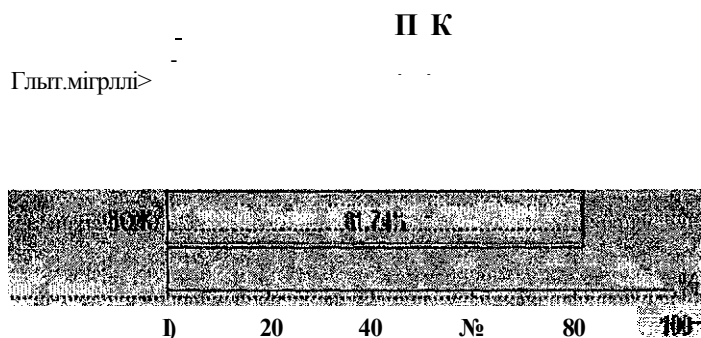


Рисунок 2 - Уровень знаний студенток по темам теста

первый блок, а именно ЗОЖ, особого затруднения не вызвал и студентки всех четырех курсов показали высокий уровень теоретических знаний, который соответствует 81,74% (рисунок 2).

Особое затруднение вызвали у студенток вопросы второй темы по определению антропометрических индексов, среднесуточному потреблению энергии, порогу анаэробного обмена у лиц студенческого возраста. Никто из студенток не ответил на вопрос: какой вид контроля осуществляется на каждом занятии по физическому воспитанию. Были предложены варианты ответов: 1 - предварительный, 2 - итоговый, 3 - текущий, 4 - оперативный, 5 - этапный. Почти все студенты ответили, выбрав вариант 3, искренне заблуждаясь, т.к. в педагогических науках, в том числе и физическом воспитании оперативный контроль относится к текущему.

Показатели второго блока («самоконтроль») значительно ниже, и соответствуют 58% правильных ответов, что указывает на средний уровень знаний.

Подводя итог данного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Тестирование позволило объективно и оперативно получить информацию об уровне теоретических знаний студентов по самоконтролю.

2. На основе полученных результатов можно корректировать индивидуальные задания студенток специальной медицинской группы.

3. Данное тестирование целесообразно применять как одну из форм контрольного зачета для студенток специальной медицинской группы, имеющих большое количество пропущенных занятий, при необходимости изменяя или дополняя тест, согласно программному материалу курса.

4. Размещение вопросов теста на сайте университета, учебно-методической литературы, разработанной на кафедре физического воспитания и спорта, поможет студентам самостоятельно подготовиться к зачетному тестированию.

Литература

1. Ахмаева, И.В. Основы теоретических знаний как важнейшая предпосылка идеологического воспитания / И.В. Ахмаева // Идеология современного спорта: Материалы Респ. науч.-практ. конф. - Минск: БГУФК, 2005. - С. 4-6.

2. Ахмаева, И.В. Программированное обучение - средство совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию / И.В. Ахмаева // II Машеровские чтения: материалы региональной, науч.-практ. конф. - Витебск, 2007. - С. 210-211.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Михаленя В.М., Соколов Ю.И., Чоботова З.И.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Многочисленными исследованиями доказано, что здоровый человек может успешно учиться и стать работоспособным специалистом, производить материальные блага и укреплять своим трудом страну. Особенно важно это для будущих специалистов, которые будут оздоравливать население республики, готовить школьников к физическим нагрузкам. Речь идет о студентах факультета физической культуры и спорта Гомельского университета им. Ф. Скорины.

Преподаватели кафедры легкой атлетики и лыжного спорта факультета в этой статье проанализируют как изменился уровень физического развития студентов I курса факультета в течение учебного года.

В октябре 2007 года и в апреле 2008 года было протестировано 53 студента. Тестирование проводилось на одном стадионе, в одинаковых погодных условиях. Измерялись показатели быстроты (бег 30 м, с хода), силовой подготовки (прыжки в длину с места) и выносливости (бег 1000 м).

Обследовались студенты различных видов спорта с различным уровнем спортивной подготовленности, которые в период учебы занимались только теми физическими нагрузками, которые предусмотрены учебной программой и посещали тренировки по своим видам спорта. Необходимо учесть, что до поступления в университет они занимались в различных ДЮСШ области и тренировочный процесс строился тренерами спортсменов в интересах достижения максимальных результатов в избранном виде спорта. В университете к попытке достижения высоких результатов в избранном виде спорта добавилась разносторонняя физическая подготовка по учебному плану за счет практических занятий в гимнастике, спортивных играх, плавании, лыжном спорте, легкой атлетике.

При анализе результатов тестирования студенты были разделены нами по различным подгруппам (таблица 1).

Таблица 1

№ п/п	Подгруппа	Виды спорта	Кол-во студентов
1	Игровая	Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис	17
2	Единоборства	Бокс	9
3	Силовая	Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, атлетизм	4
4	Водные виды	Плавание, водное поло, гребля	7
5	Легкая атлетика	Все виды легкой атлетики	10
6	Остальные виды спорта	Стрельба, велосипед, гимнастика, аэробика	7

В каждой подгруппе были студенты, как улучшившие весной свои результаты, так и ухудшившие их (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Подгруппа	Бег 30 м с хода		Длина с места		Бег 1000 м	
		улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили
1	Игровая	12	4	12	5	3	8
2	Единоборства	6	3	8	1	.	5
3	Силовая	3	1	3	1	1	1
4	Водные виды	5	2	6	1	.	2
5	Легкая атлетика	6	4	7	2	2	2
6	Остальные виды	6	1	7	.	.	.
	Всего:	38	15	43	10	6	18

Малое количество студентов, бежавших 1000 м, связано с тем, что здесь тестировались только юноши.

Как можно определить из таблицы 2, в скоростно-силовых видах большинство студентов к весне улучшили свои результаты, при этом наибольшее улучшение результата было в беге на 30 м с хода - 0,39 сек и в прыжках в длину с места - 51 см. В данном исследовании не ставилось задачи изучения причин, вызвавших улучшение или ухудшение результатов, однако значительное ухудшение количества результатов в беге на 1000 м можно объяснить тем, что осенью результат на 1000 м входил в систему зачета и студенты затратили значительно больше усилий как физических, так и психологических на показ высокого для себя результата.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ В СТРИТБОЛ

Мозоль В.С., Журавский А.Ю.

УО «ПолесГУ»

Стритбол - одна из самых молодых и популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной системы двигательного аппарата, деятельности всех систем организма, снижению веса тела, повышению работоспособности, соблюдению режима и личной гигиены, снижению порога утомляемости, отказу от вредных привычек и переходу к здоровому образу жизни. Игры проводятся на открытых площадках, что способствует благотворному влиянию на весь организм. Стритбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия стритболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма

Стритбол, как средство физического воспитания, еще не нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения, хотя является увлекательной атлетической игрой. Он представляет собой эффективное средство активного отдыха. Не случайно он очень популярен среди молодежи.

Обучение технике игры требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов тренировки. К сожалению, в настоящее время имеется не достаточно пособий, подробно освещающих современную технику и тактику игры. В связи этим от преподавателя физической культуры требуется настойчивость, творчество, много умений и знаний. И, прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность студентов на занятии, причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. Стритбол дает такую возможность. Игра может проходить в парке, в промзоне, в спальном районе, в дворе-колодце, одним словом там, где нужно игрокам, а не обстоятельствам. Стритбол очень динамичен и неприхотлив. Площадкой для него может послужить практически любая городская территория. Для игры потребуется всего лишь одно кольцо, мало-мальски ровная поверхность и две команды по трое человек. Демократично, просто.

Одна из важнейших задач физического воспитания - потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями. Занятия стритболом способствуют формированию необходимых навыков и умений игры в баскетбол. Он содержит основные технические элементы: взаимодействие игроков, броски и передачи мяча. Формирует необходимые физические качества: быстроту, силу,

выносливость, координацию, ловкость, прыгучесть и т. п. Способствует усвоению правил игры и повышению уровня спортивного мастерства.

Разнообразие технических и тактических действий игры и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Стритбол, являясь не просто игрой, но и средством активного отдыха находит в этом свою актуальность.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ничипорко Н.Н., Грибунина Т.В.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Социальная детерминация определяет развитие личности человека, но этим не снижает роль и значение развития самого человека, его индивидуальности. Мотивы, цели, возможности человека, его активные самостоятельные решения и действия способны изменять, совершенствовать, преобразовывать окружающую действительность. Человек не просто «втянут» в различные отношения, но избирателен к ним.

Одной из форм общественной направленности личности является интерес. Сущность интереса как общего феномена и социального явления в его объективно-субъективном основании. В нем отражается объективная действительность, из которой человек выбирает то, что является для него ценным и значительным.

Как сложное и очень значимое для человека образование, интерес имеет множество трактовок в своих психологических определениях, он рассматривается как:

- « избирательная направленность внимания человека (Н.Ф. Добрынин, Т. Рибо);
- проявление умственной и эмоциональной активности (С.Л. Рубинштейн);
- активатор разнообразных чувств (Д. Фрейер);
- особый сплав эмоционально-волевых и интеллектуальных процессов, повышающий активность сознания и деятельности человека (Л.А. Гордон);
- активное познавательное (В.Н. Мясищев, В.Г. Иванов), эмоционально-познавательное (Н.Г. Морозова) отношение человека к миру;
- структура, состоящая из потребностей (Ш. Бюлер);
- специфическое отношение личности к объекту, вызванное сознанием его жизненного значения и эмоциональной привлекательностью (А.Г. Ковалев).

Этот перечень трактовок интереса в психологии далеко не полон, но и сказанное подтверждает, что наряду с различиями выступает и известная общность аспектов, направленная на раскрытие феномена интереса, - это связи с различными психическими процессами, из которых особенно часто выделяются эмоциональные, интеллектуальные, регулятивные (внимание, воля), его включенности в важнейшие личностные образования - отношения, потребности, направленность личности, активные процессы сознания и деятельности. Особенно важным для характеристики

общего феномена интереса является принадлежность его как интегративного свойства личности ко всей жизнедеятельности человека.

Как показывают общетеоретические исследования (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Г.И. Щукина и др.), интерес формируется в учебной деятельности школьников. Поэтому процесс формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников - целенаправленный, предусматривающий включение учащихся в выделенные направления учебной деятельности, определяемый взаимосвязью характеристик данного интереса и основных условий его формирования, ведущий к качественным изменениям как самого интереса, так и профессионально-личностного самоопределения школьников.

Интерес создаёт благоприятные условия для развития активности и самостоятельности учащихся, нейтрализуя равнодушие и инертность. Интерес как отношение, как мотив оказывает воздействие не только на развитие мышления, памяти, воображения и других сторон сознания человека. Его воздействие проявляется в воспитании морально-волевых черт, в развитии целостности личности [1, с. 12].

Многообразие взглядов на интерес уже в наше время отмечали многие, в том числе Садыкова Н.У. [2] и Щукина Г.И. [3]. Так, Садыкова Н.У. отмечает, что одни психологи сводят интерес к осознанной потребности, другие - к направленности внимания, большинство же склоняется к определению интереса как познавательного отношения личности к действительности [2, с. 11]. Щукина Г.И., в свою очередь, замечает, что интерес предстает перед нами то в виде мимолетного состояния, то в виде свойства личности и его проявления в систематически повторяющихся переживаниях и деятельности. При этом она предполагает, что за «веером» противоположных мнений об интересе кроются не заблуждения исследователей, а «схватывание» каждым из них тех или иных отдельных его сторон и проявлений, частично совпадающих с явлениями других образований психики [3, с. 23].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека.

На основе высоко развитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств.

Важным моментом в формировании личной физической культуры является организация физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с учетом интересов к ее определенным видам на переходных этапах становления личности человека: школа (гимназия) - лицей (колледж) - вуз - производство (служба).

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. И пока не будут созданы условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, личной физической культуры у человека не будет, а, следовательно, не будет основы здорового образа жизни. Внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в

достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических (конституциональных), психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они определены генетической природой.

Таким образом, анализ проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников позволяет определить структуру данного процесса, обусловленного закономерно детерминированными внешними и внутренними его взаимосвязями. Интерес, на основе существующих в современной науке подходов к определению его сущности, рассматривается как: активное познавательное отношение личности; совокупность проявлений активности; направленность личности в целом и ее внутренний побудитель; средство повышения продуктивности любой деятельности и др. Разделяя позиции А.К. Марковой, Г.И. Щукиной и других ученых, следует определять сущность интереса к физической культуре у школьников как интегративного показателя мотивационной сферы личности.

Творческое осмысление полученных учеными выводов позволяет выделить и изучить специфическую природу исследуемого интереса, его ведущие характеристики: целевую выраженность (особое избирательное отношение к учению, его личностную значимость), познавательную активность (проявление активности в учебно-познавательной деятельности), продуктивную действенность (реализацию творческой направленности).

Литература

1. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. докт. дис. / П.К. Дуркин. - Архангельск, 1995. - 43 с.
2. Самбикина, О.С. Возрастная динамика индивидуального стиля учебной деятельности школьников / О.С. Самбикина // Вестник ПГПУ. - 2000. - № 1-2. - Серия I «Психология». - С. 136-144.
3. Энциклопедия здоровья / под ред. В.И. Покровского. - М.: НПО «Автор», 1992. - Т. 1. - 761 с.

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ГГМУ» ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЗАКЛЮЧЕНИЙ ВКК

Новик Г.В., Куликова М.Ю.
УО «ГГМУ»

Введение

Согласно нормативным документам (типовая программа), студенты университета в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки должны быть распределены по следующим группам: основная, подготовительная и специальная медицинская.

С учетом особенностей работы со студентами медицинского университета, студенты распределены в следующие группы: основную, специальную, группу ЛФК, полностью освобожденные.

Цель работы

Провести анализ заболеваемости студентов 1-4 курсов УО "ГГМУ" по результатам заключений ВКК.

Методы исследования

Изучение научно-методической литературы, анализ заключений ВКК, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению врача.

Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической

общего феномена интереса является принадлежность его как интегративного свойства личности ко всей жизнедеятельности человека.

Как показывают общетеоретические исследования (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Г.И. Щукина и др.), интерес формируется в учебной деятельности школьников. Поэтому процесс формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников - целенаправленный, предусматривающий включение учащихся в выделенные направления учебной деятельности, определяемый взаимосвязью характеристик данного интереса и основных условий его формирования, ведущий к качественным изменениям как самого интереса, так и профессионально-личностного самоопределения школьников.

Интерес создаёт благоприятные условия для развития активности и самостоятельности учащихся, нейтрализуя равнодушие и инертность. Интерес как отношение, как мотив оказывает воздействие не только на развитие мышления, памяти, воображения и других сторон сознания человека. Его воздействие проявляется в воспитании морально-волевых черт, в развитии целостности личности [1, с. 12].

Многообразие взглядов на интерес уже в наше время отмечали многие, в том числе Садыкова Н.У. [2] и Щукина Г.И. [3]. Так, Садыкова Н.У. отмечает, что одни психологи сводят интерес к осознанной потребности, другие - к направленности внимания, большинство же склоняется к определению интереса как познавательного отношения личности к действительности [2, с. 11]. Щукина Г.И., в свою очередь, замечает, что интерес предстает перед нами то в виде мимолетного состояния, то в виде свойства личности и его проявления в систематически повторяющихся переживаниях и деятельности. При этом она предполагает, что за «веером» противоположных мнений об интересе кроются не заблуждения исследователей, а «схватывание» каждым из них тех или иных отдельных его сторон и проявлений, частично совпадающих с явлениями других образований психики [3, с. 23].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека.

На основе высоко развитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств.

Важным моментом в формировании личной физической культуры является организация физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с учетом интересов к ее определенным видам на переходных этапах становления личности человека: школа (гимназия) - лицей (колледж) - вуз - производство (служба).

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. И пока не будут созданы условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, личной физической культуры у человека не будет, а, следовательно, не будет основы здорового образа жизни. Внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в

достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических (конституциональных), психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они определены генетической природой.

Таким образом, анализ проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников позволяет определить структуру данного процесса, обусловленного закономерно детерминированными внешними и внутренними его взаимосвязями. Интерес, на основе существующих в современной науке подходов к определению его сущности, рассматривается как: активное познавательное отношение личности; совокупность проявлений активности; направленность личности в целом и ее внутренний побудитель; средство повышения продуктивности любой деятельности и др. Разделяя позиции А.К. Марковой, Г.И. Щукиной и других ученых, следует определять сущность интереса к физической культуре у школьников как интегративного показателя мотивационной сферы личности.

Творческое осмысление полученных учеными выводов позволяет выделить и изучить специфическую природу исследуемого интереса, его ведущие характеристики: целевую выраженность (особое избирательное отношение к учению, его личностную значимость), познавательную активность (проявление активности в учебно-познавательной деятельности), продуктивную действенность (реализацию творческой направленности).

Литература

1. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. докт. дис. / П.К. Дуркин. - Архангельск, 1995. - 43 с.
2. Самбикина, О.С. Возрастная динамика индивидуального стиля учебной деятельности школьников / О.С. Самбикина // Вестник ПГПУ. - 2000. - № 1-2. - Серия I «Психология». - С. 136-144.
3. Энциклопедия здоровья / под ред. В.И. Покровского. - М.: НПО «Автор», 1992. - Т. 1. - 761 с.

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ГГМУ» ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЗАКЛЮЧЕНИЙ ВКК

Новик Г.В., Куликова М.Ю.
УО «ГГМУ»

Введение

Согласно нормативным документам (типовая программа), студенты университета в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки должны быть распределены по следующим группам: основная, подготовительная и специальная медицинская.

С учетом особенностей работы со студентами медицинского университета, студенты распределены в следующие группы: основную, специальную, группу ЛФК, полностью освобожденные.

Цель работы

Провести анализ заболеваемости студентов 1-4 курсов УО "ГГМУ" по результатам заключений ВКК.

Методы исследования

Изучение научно-методической литературы, анализ заключений ВКК, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение

В специальное учебное отделение зачисляются студенты по рекомендации и направлению врача.

Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической

культуры), но и характер реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку.

В сентябре 2007 года нами был проведен анализ заключений ВКК о состоянии здоровья студентов курсов ГГМУ.

Анализировались медицинские справки (заключения ВКК) 520 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам и группам ЛФК.

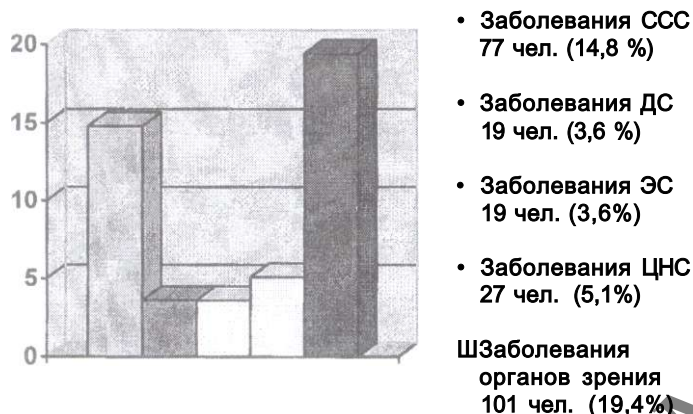


Диаграмма 1 - Количество студентов с заболеваниями, отнесенными к группе «А»

Заболевания сердечно-сосудистой системы - 77 человек (14,8%); заболевания дыхательной системы - 19 человек (3,6 %); нарушение функции эндокринной системы - 19 человек (3,6%); нарушение функции нервной системы - 27 человек (5,1%); заболевания органов зрения (миопия, ПДС) - 101 человек (19,4%).

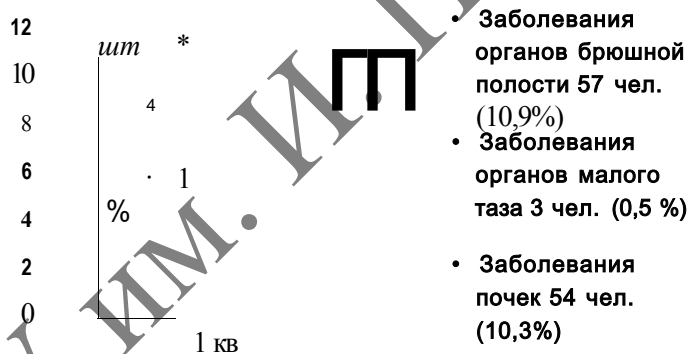


Диаграмма 2 - Количество студентов с заболеваниями, отнесенными к группе «Б»

Заболевания органов брюшной полости - 57 человек (10,9%), заболевания органов малого таза - 3 человека (0,5%), заболевания почек - 54 человек (10,3%).

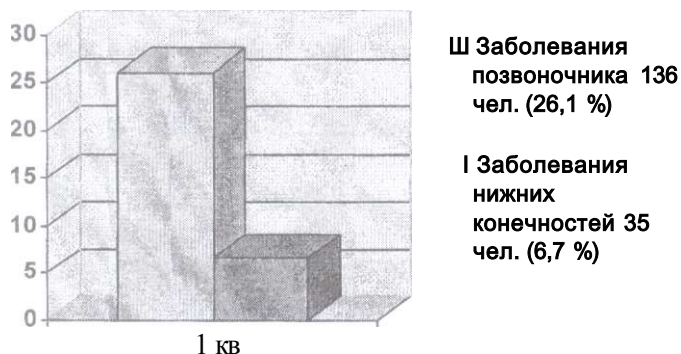


Диаграмма 3 - Количество студентов с заболеваниями, отнесенными к группе «В»

Заболевания позвоночника - 136 человек (26,1%), заболевания нижних конечностей - 35 человек (6,7%).

Заключение

В результате проведенного анализа можно сделать вывод, что наибольший процент (26,1%) - это студенты с заболеваниями позвоночника (136 человек), 19,4% - студенты с патологией органов зрения (миопия и ПДС), (101 человек) и 14,8% - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (77 человек).

Кроме того, следует отметить, что зачастую в анамнезе студенты имеют кроме основного 2-3 сопутствующих диагноза. Например, студенты с заболеваниями органов зрения имеют сопутствующий диагноз сколиоз.

Работая с такими группами, преподаватель физвоспитания должен широко использовать средства и методы, направленные на профилактику обострений и коррекцию заболеваний студентов.

АСПЕКТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

Ольха В.И., Федорович В.К.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Образ жизни включает основную деятельность человека; куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Лисицын Ю.П. в понятие «образ жизни» включает важный фактор - медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах:

- 1) характер активности людей - интеллектуальная, физическая;
- 2) сфера активности - трудовая, внеурочная;
- 3) виды (формы) активности - производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, другие виды (формы) активности.

Как видно из рассмотренной структуры образа жизни, можно говорить, что это деятельность личности, протекающая в конкретных условиях жизни и зависящая от них.

Образ жизни - это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни - это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Отсюда, по логике, определено, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем, качеством и стилем жизни. Данные понятия объединены четырьмя категориями: экономическая (представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос, каково Ваше материальное благополучие); социологическая (каково качество Вашей жизни); социально-экономическая (каков Ваш уклад жизни); социально-психологическая - (каков стиль Вашей жизни).

Рассмотренные категории являются руслом для определения здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Какие же формы деятельности влияют на здоровье человека? На рисунке 1 представлены основные формы деятельности ОЖ, оказывающие влияние на состояние здоровья населения (по Ю.П. Лисицыну).

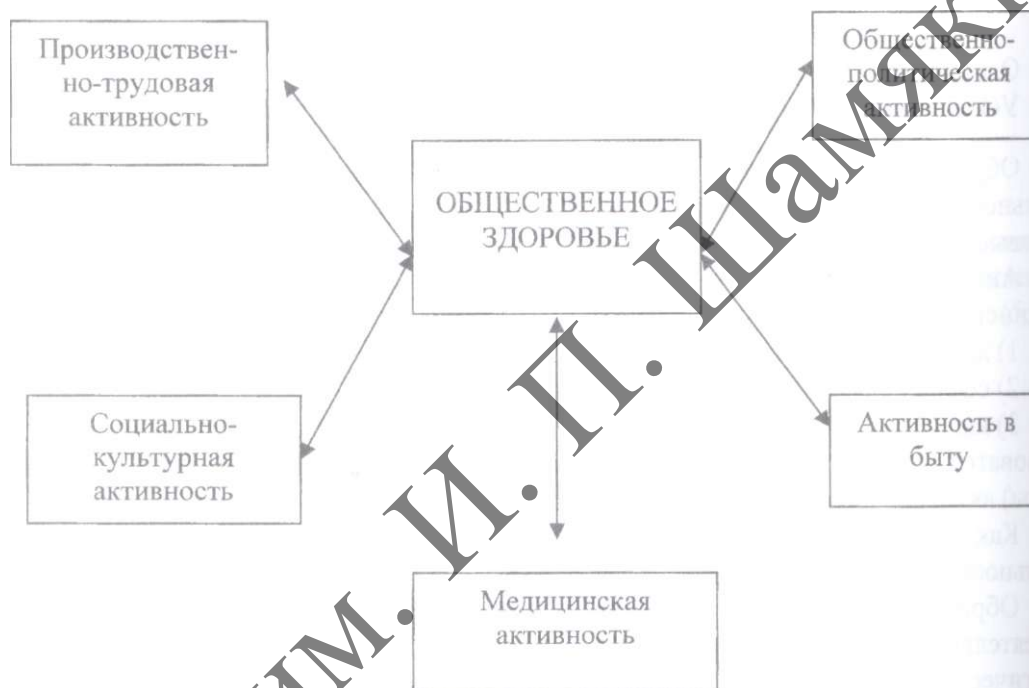


Рисунок 1 - Влияние основных форм деятельности образа жизни на состояние здоровья населения

Как видно из рисунка 1, влияние основных форм деятельности образа жизни соответствует государственной программе усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения совместно с общественными объединениями, медицинскими учреждениями, трудовыми коллективами, семьей и навыками медико-гигиенического поведения самого населения.

Активность, проявленная прежде всего индивидуумом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья. Наиболее благоприятной почвой для оздоровления нации является социально-экономическая среда, где построение стиля и образа жизни зависит не только от личности, но и является государственной социальной политикой

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ РАДИАЦИОННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Орлова Н.В.
УО «БрГТУ»

После аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 году, прослеживается устойчивая тенденция к ухудшению в Состоянии здоровья детей и молодежи, проживающих на территории, охваченной радиационным загрязнением. Это подтверждено большим количеством научных исследований в области медицины, радиологии, биологии по данной проблеме.

Так, данные, полученные в ходе исследования состояния здоровья студентов Брестского государственного технического университета, свидетельствуют, что из 4221 студента обучающихся в университете, 685 - по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Среди них, сердечно-сосудистые заболевания наблюдаются у 198 человек, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата - 266, желудочно-кишечными - 221, что составляет 16,2% студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе от общего количества обучающихся в вузе.

Статистические данные свидетельствуют о резком снижении физической подготовленности и функциональных возможностей молодого организма, увеличении количества студентов с ослабленным здоровьем. Прослеживается тесная взаимосвязь степени радиационного загрязнения с низким уровнем физического состояния людей, проживающих в радиационно-неблагоприятном районе. Так, чем выше уровень радиации, тем отчетливее видны отклонения в физическом состоянии детей и подростков [2].

Неблагоприятная экологическая обстановка заставляет искать пути повышения резервных возможностей растущего организма, в том числе и средствами физического воспитания.

Педагогическая направленность исследований в данной области, до некоторых пор, практически отсутствовала. Однако при этом на страницах научных изданий развернулась дискуссия о целесообразности использования тех или иных форм, средств и методов физического воспитания в работе с детьми и молодежью, проживающими в зоне радиационного загрязнения [1].

Физические упражнения, рациональный двигательный режим в комплексе с закаливающими процедурами, являются наиболее эффективными способами укрепления здоровья подрастающего поколения не только в относительно экологически чистой среде, но и в условиях среды с радиационным загрязнением (А.А. Гужаловский, 1993; В.А. Барков, С.П. Семенов, 1995). На наш взгляд, в таких условиях акцент должен быть сделан на развитие оздоровительной физической культуры. Это заставляет разрабатывать и внедрять в практику физического воспитания новые научно обоснованные варианты урочных, внеурочных и самостоятельных форм занятий, искать новые подходы к организации и проведению учебных занятий в условиях вузов, расположенных на территориях радиационного загрязнения.

Все вышеизложенное требует разработки специальных программ оздоровительной направленности по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений, проживающих на территории Чернобыльского загрязнения, которые способствовали бы повышению адаптационных резервов молодого организма, обеспечивая уровень функциональной и физической подготовленности.

Так, на базе Брестского государственного технического университета была разработана и внедрена в практику программа по физическому воспитанию студентов курсов оздоровительной направленности. Согласно разработанной программе, учебно-тренировочные занятия оздоровительной направленности проводились на

спортивных площадках вуза, и состояли преимущественно из упражнений аэробной направленности; легкоатлетических, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, плавания в бассейне. Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть включала в себя медленный бег и общеразвивающие упражнения. Основная часть состояла из упражнений аэробной направленности. В заключительную часть вошли упражнения на гибкость. Аэробные упражнения средней интенсивности составили порядка 75% от общего объема средств, используемых в занятиях.

Проведенное исследование позволило установить, что занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности оказывают положительное влияние на организм студентов специальных медицинских групп вуза, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям со стороны внешней среды.

Таким образом, разработанный и апробированный нами длительный режим занятий оздоровительной направленности показал высокую эффективность в работе со студентами специальных медицинских групп. Проведенное исследование выявило значительный прирост в показателях физической подготовленности и функциональных возможностей студентов, занимающихся по предложенной нами экспериментальной методике. Данные занятия оздоровительного характера способствовали общему укреплению здоровья, активации обменных процессов, повышению иммунного статуса организма студентов и, как следствие, снижению заболеваемости.

Литература

1. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 21-22 дек. 2006 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. В.А. Соколов [и др.]; науч. ред. В.А. Соколов. - Минск: БГПУ, 2006. -175 с.

2. Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре: Материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовке кадров по физической культуре и спорту» / сост.: М.И. Корбит, В.Ю. Екимов; редкол.: М.Е. Кобринский; Бел. Гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2006. - 350 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБЕ В ВУЗЕ

Орлова Н.В
УО «БрГТУ»

Поступив в вуз, студент оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях, а часто и в новой климатической среде. Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы, представляет собой сложный многоуровневый социально - физиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов.

Расходы на подготовку каждого студента в настоящее время резко возросли. Вместе с тем, от 5 до 9% студентов ежегодно прерывают учебу в связи с академической неуспеваемостью, по болезни, по семейным обстоятельствам и др.[1] При высоких темпах научно - технического прогресса проблема здоровья и работоспособности студентов вузов становится все более актуальной.

Учеба всегда связана с эмоциональными стрессами при преодолении трудных учебных ситуаций. Новые условия жизни, новые знакомства, большое количество учебной информации, усиление ритма жизни создают дополнительные нагрузки на интеллектуальную и эмоциональную сферы студентов.

Особые перегрузки испытывают первокурсники. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в непривычные для него условия активной учебной и научной деятельности, что, в конечном счете, определяет деятельность адаптационно-компенсаторных механизмов и адаптации.

В связи с тем, что продуктивность обучения и здоровье студента взаимосвязаны (чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы), успешная адаптация студентов к новым условиям обучения в вузе возможна лишь при их ориентировании на ведение здорового образа жизни.

Интенсификация умственного труда, изменение всего социального ритма жизни студентов поставили перед высшей школой задачу радикальной физиологически обоснованной организации режима обучения, позволяющего повышать уровень знаний студентов при оптимальных физиологических затратах, сохранить здоровье и высокую работоспособность.

Работоспособность студентов определяет продуктивность профессиональной подготовки молодых специалистов в соответствии с современными требованиями.

Функциональное состояние нервной системы студентов непосредственно связано с учебной нагрузкой. Она определяется характером умственной деятельности - сложностью, общим объемом и временем ее выполнения.

Продуктивность деятельности (количество выполняемой работы) также зависит от характера деятельности, активности, индивидуально - типологических особенностей и т. д.

Умственный труд студентов обычно протекает при относительно удовлетворительных условиях окружающей среды. Однако ему нередко сопутствуют неблагоприятные факторы, к которым относятся учебно-педагогические, погодные и др.

Учебная нагрузка студента вуза не должна превышать 36 часов в неделю [2].

В действительности же она превышает это время. Суммарная учебная нагрузка резко увеличивается в зачетный и предэкзаменационный периоды, когда, помимо подготовки к текущим занятиям, студентам приходится готовиться к сдаче очередного зачета или экзамена.

Возрастает нагрузка и в период сессии, когда 46-49% студентов занимаются 8-10 часов в день, а 30% - больше.

Многие авторы, изучая изменения функционального состояния у студентов под воздействием различных видов учебной нагрузки, приходят к выводу, что сохранение работоспособности к концу недели происходит за счет напряжения физиологических функций, увеличения « физиологической цены», которой расплачивается организм за усиленную умственную деятельность.

У большей части студентов отмечается ухудшение различных функциональных показателей в конце осеннего семестра по сравнению с его началом. Это объясняется, прежде всего, утомлением: изменяется возбудимость центральной нервной системы, страдает точность работы, падает скорость ответной реакции.

Экзамены являются трудным и важным этапом обучения, вызывающим у студента значительное нервно - эмоциональное напряжение.

В последние годы расширился круг исследования влияния занятий физической культурой и спортом на физическую и умственную работоспособность студента вуза. Установлена существенная зависимость между физической работоспособностью и успеваемостью студентов. Сущность ее состоит в том, что систематические занятия физической культурой и спортом вырабатывают способность активного переключения центральной нервной системы с одного вида деятельности на другую, что обеспечивает повышение умственной работоспособности.

Комплексное изучение влияния кратковременных физических нагрузок во время учебных занятий и в период самоподготовки на умственную работоспособность показало, что у студентов, включающих в режим дня утреннюю зарядку, работоспособность значительно выше и более длительное время удерживается на высоком уровне, чем в группе студентов, которые утренней гигиенической гимнастикой не занимались. Вместе с тем, утренняя гигиеническая гимнастика в жизни современного студента является одной из самых распространенных и доступных форм

регулярных занятий физической культурой, обеспечивающей тонизирование центральной нервной системы, улучшение деятельности различных органов и систем.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

Если учесть, что 1/3 учебного времени в вузах отводится на лекционный курс, то становится очевидным, что для длительного поддержания высокой работоспособности студентов в процессе учебных занятий необходимо оборудовать учебные помещения мебелью, отвечающей современным гигиеническим требованиям и обеспечивающей правильную рабочую позу при различных видах учебной деятельности.

Среди студентов регистрируются высокий уровень лиц, больных гипертонической болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, функциональными расстройствами нервной системы. Наибольшая заболеваемость во всех вузах отмечена среди студентов старших курсов.

Таким образом, главными причинами значительных нарушений в состоянии здоровья и физического развития у студентов являются игнорирование основных элементов здорового образа жизни, недостаточная двигательная активность, нерациональный суточный режим, отсутствие закаливания, неправильное питание, наличие вредных привычек.

Литература

1. Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов молодых ученых / под общ. ред. А.Э. Болотина. - СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. - Ч. 2. - 125 с.
2. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 21-22 дек. 2006 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. В.А. Соколов [и др.]; науч. ред. В.А. Соколов. - Минск: БГПУ, 2006. - 175 с.

ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА

Осипенко Е.В.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

В последнее время система школьного образования претерпевает постоянные изменения в области обучения и воспитания учащихся. Возникающие многочисленные формы обучения, характеризующиеся дифференциацией, гуманизацией, углублением и расширением школьных программ, отличаются не только содержанием, но и методическими подходами. Их опережающее внедрение без должной теоретической базы (как психолого-педагогической, так и медико-гигиенической) в ряде случаев приводит к отклонениям от гигиенических требований, не учитывает состояние здоровья и индивидуальные особенности учащихся. Это может вызвать перенапряжение важнейших систем детского организма, особенно у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Данный факт объясняется тем, что многофункциональная незавершенность и высокий темп развития детского организма обуславливают как его пластичность, так и большую ранимость (Жирнасюк Е.В., Сетко Н.П., 2002). Даже слабое воздействие может изменить сопротивляемость и функциональные свойства организма, определяя тем самым не только настоящий, но и весь дальнейший ход роста, развития и уровня здоровья.

В связи с этим, особую актуальность приобретает изучение закономерностей динамики умственной работоспособности в течение дня, недели, месяца, года и разработка основ профилактики утомления школьников.

Целью исследования являлась оценка влияния обучения на умственную работоспособность учащихся 3-х классов на протяжении 2007/2008 учебного года.

Для выполнения цели исследования проводилось изучение годовой динамики показателей умственной работоспособности, которая является одним из достоверных критериев адаптации школьников к учебной деятельности.

Ввиду необходимости массового диапазона исследований, при оценке умственной работоспособности было отдано предпочтение корректурному тесту по таблицам В.Я. Анфимова, который дает возможность при минимальном вмешательстве в учебный процесс определить количественный, качественный и интегральный показатели работоспособности.

Под динамическим наблюдением находились учащиеся 3-х классов ГУО СОШ № 5 и ГУО СОШ № 7 г. Гомеля.

Исследования проводились 2 раза в день (до и после уроков) по пятницам в конце II, III, IV учебных четвертей 2007/2008 учебного года с последующей статистической обработкой полученных данных.

По таблице № 1 видно, что скорость выполнения задания у мальчиков и девочек 3-х классов, отражающая процессы возбуждения, повышалась до уроков на протяжении 2-4 учебных четвертей 2007/2008 учебного года и незначительно была уменьшена после занятий в III и IV четвертях, что отразилось на количестве просмотренных символов.

Точность выполнения теста, характеризующая процессы торможения к концу уроков, у мальчиков и девочек 3-х классов уменьшалась после занятий во II—IV учебных четвертях 2007/2008 учебного года, где показатели у девочек были более выражены, чем у мальчиков.

Таблица 1 - Показатели умственной работоспособности учащихся 3-х классов ГУО СОШ № 5 и ГУО СОШ № 7 г. Гомеля в 2007/2008 учебном году

Показатели	2 четверть				3 четверть				4 четверть			
	до уроков		после уроков		до уроков		после уроков		до уроков		после уроков	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Количество работ (п)	17	15	19	15	26	21	18	15	42	43	38	41
Сумма просмотренных букв за 2 мин	3550	2863	4268	3219	5901	4724	3636	3098	9820	10306	8642	9075
Среднее количество просмотренных букв (M±t)	208,82 ±9,49	190,87 ±9,05	224,63 ±10,39	214,6 ±12,47	226,96 ±6,27	224,95 ±12,65	202,0 ±11,43	206,53 ±19,63	233,81 ±9,06	239,67 ±7,82	227,42 ±11,62	221,34 ±8,60
Количество работ без ошибок	2	3	0	1	1	1	1	0	3	3	2	2
Сумма абсолютных ошибок	80	42	160	107	150	122	105	106	171	140	339	300

Продолжение таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Среднее количество абсолютных ошибок (M±t)	4,71 ±1,03	2,8 ±0,79	8,42 ±1,50	7,13 ±1,63	5,77 ±1,26	5,81 ±1,58	5,83 ±1,34	7,07 ±1,69	4,07 ±0,58	3,26 ±0,39	8,92 ±1,15	7,32 ±0,89
Среднее количество ошибок на 500 букв	11,28	7,33	18,74	16,61	12,71	12,91	14,43	17,12	8,70	6,80	19,61	16,54
ПКР (продуктивность корректурной работы)	1,70	2,29	1,14	1,22	1,66	1,62	1,31	1,14	2,41	3,07	1,10	1,26

После уроков у мальчиков и девочек снижалось количество работ без ошибок, увеличивалась сумма абсолютных ошибок, среднее количество абсолютных ошибок, среднее количество ошибок на 500 букв. Снижался также и коэффициент продуктивности корректурной работы (ПКР) после уроков как у мальчиков, так и девочек 3-х классов.

Таким образом, выявленная нами тенденция снижения качества умственной работоспособности у мальчиков и девочек 3-х классов после уроков на протяжении 2007/2008 учебного года говорит об ухудшении функционального состояния ЦНС учащихся, уменьшении подвижности нервных процессов и наличии умственного утомления к концу учебного дня, что свидетельствует о снижении адаптивных возможностей организма младших школьников.

Можно предположить, что дифференцированный подход к учащимся с учетом их индивидуальных функциональных возможностей создаст положительную учебную мотивацию, будет способствовать оптимальной возбудимости коры головного мозга и тем самым обеспечит более стабильное функционирование систем, участвующих в процессе обучения.

Ввиду большого дефицита двигательной активности школьников и преобладания в режиме дня видов деятельности с выраженным статическим компонентом следует больше использовать различные формы спортивно-оздоровительной работы в школе и во внеучебное время.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Овсяник Д.В., Якубовский П.А.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Значение физического воспитания в дошкольный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие детей дошкольного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо [1, с. 8]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются одной из действенных форм оздоровления детей дошкольного

возраста (Н.Н. Ермак, 1992; М. Маханева, 1993; Р. Смирнов, 1996; В.Н. Шебеко, 2000; Л.Д. Глазырина, 2001 и др.).

Оздоровительная направленность воспитания и обучения в дошкольных учреждениях, особенно в организованных видах детской деятельности, достигается: комплексом мероприятий, обеспечивающих охрану нервной системы ребенка во время занятий образовательного цикла; наличием действующей адаптивной модели организации образовательного процесса, учитывающей состояние здоровья ребенка и его индивидуально-личностные особенности; четко выраженной оздоровительной направленностью физических мероприятий, детской деятельности за счет введения таких обязательных компонентов, как дозированность нагрузок, введение релаксационных пауз, создание ситуаций эмоционального «всплеска», использование специальных физических упражнений, оздоровительных подвижных игр, элементов лечебных дыхательных гимнастик и т. д.; органичным сочетанием физических упражнений с закалывающими процедурами. Значительное внимание в нашем исследовании придавалось организации жизнедеятельности детей, стимулирующей созидательную направленность ребенка в отношении собственного здоровья.

Безусловно, используемые в дошкольных учреждениях лечебно-оздоровительные технологии включают лечебную педагогику (игротерапия, сказкотерапия) и лечебную физкультуру (элементы дыхательной гимнастики), воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья детей, а оборудование физиотерапевтических, массажных кабинетов, саун, фитобаров, комнат психологической разгрузки обеспечивает создание специальных условий для проведения профилактических оздоровительных процедур.

Значение физического воспитания в дошкольный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие детей дошкольного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо [1, с. 8]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются одной из действенных форм оздоровления детей дошкольного возраста (Н.Н. Ермак, 1992; М. Маханева, 1993; Р. Смирнов, 1996; В.Н. Шебеко, 2000; Л.Д. Глазырина, 2001 и др.). В связи со сказанным выше целью исследования было выявление эффективных условий организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Объект исследования - процесс организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении.

Предмет исследования - условия организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Исследование было проведено на базе дошкольного учреждения №27. Были использованы следующие методы: анализ документации, наблюдение, беседа, анкетирование.

В ходе исследования выявлено, что для определения перспектив оздоровительной работы в целостном воспитательно-образовательном процессе огромную роль играет диагностика, проведение которой осуществляется воспитателями дошкольных учреждений.

Успешное решение задач физического воспитания достигается при тесном, согласованном сотрудничестве педагогического и методического персонала. С этой целью планируются и проводятся медико-педагогические наблюдения на физкультурных занятиях. В них участвуют врач или медсестра с воспитателем, заместителем заведующего по основной деятельности или заведующий. Такие

физкультурные занятия позволяют выявить достоинства и недостатки, наметить совместные мероприятия для дальнейшей оптимизации физического воспитания. Особое внимание при этом уделяется двигательной активности детей, которая зависит от методики и условий организации занятий. Обращается внимание на использование индивидуального подхода для достижения тренирующего эффекта. Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путем вычисления общей моторной плотности.

Приоритетными направлениями физкультурно-оздоровительной работы будут являться: а) создание эмоционально-психологического комфорта; б) организация двигательной деятельности с учетом компонентов педагогического оздоровления; в) четко отрегулированная система закаливания; г) организация самостоятельной двигательной деятельности с различными физкультурными приспособлениями; д) квалифицированное руководство созданием педагогических условий организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

Литература

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.Т. Овсянкин. - Минск, 2000. - С. 5-21.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Грацко Ю.Ф., Карлюк Т.В., Сиськов В.И.
УО «БТЭУПК»

Физическую культуру в высших учебных заведениях целесообразно рассматривать как сложное многофункциональное социальное явление, влияющее на формирование личности студентов, развитие профессионально важных и жизненно необходимых качеств. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья детей и молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. На сегодняшний день эта проблема является актуальной и требует дальнейшего изучения и научно-практического обоснования.

В данной ситуации для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходима оптимизация форм и методов организации учебного процесса со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, выявление ранее неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

Основой для решения задач физического воспитания в вузе служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приемы повышения уровня физической подготовленности с новейшими методами организации, передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередование различных видов и форм учебной деятельности. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, необходимо решать комплекс конкретных задач, которые отражают многогранность процесса физического воспитания [1, 2, 3].

Современная программа для специального учебного отделения включает в себя теоретический, методический и практический разделы и профессионально-

прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций.

На основании анализа имеющихся отклонений в состоянии здоровья, результатов функционального состояния организма студентов первокурсников, нами была разработана оздоровительно - развивающая программа для студентов специального учебного отделения. Выбраны наиболее приемлемые средства и методы физического воспитания, определен объем и интенсивность физических нагрузок, содержание учебного материала и приоритетные виды двигательной активности. Оздоровительно - развивающая программа для студентов специального учебного отделения строится по этапам.

1-й этап. Студенты первых курсов в начале учебного года проходят централизованно медицинское обследование в студенческой поликлинике, по результатам которого формируются учебные отделения: основное, подготовительное и специальное. Затем у студентов регистрируются морфофункциональные показатели. На основании этого формируются учебные группы с учетом однородного функционального состояния организма и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2-й этап. Сентябрь - это период адаптации студентов, как к физическим нагрузкам, так и к учебной деятельности (переход от 45 минутных занятий в школе к 90 минутам в вузе). Этот период очень важен. Им нельзя не пренебрегать, поскольку у большинства первокурсников снижены функциональные системы и адаптационные возможности организма. Некоторые студенты не посещали занятия физической культурой в школе и у них не сформировано отношение к предмету.

В адаптационном периоде ставятся следующие задачи:

- 1) создать предпосылки, необходимые для осуществления намеченных целей обучения, и организовать студентов к практическим занятиям;
- 2) адаптировать организм студентов к физическим нагрузкам;
- 3) научить методам контроля и самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию;
- 4) подобрать и конструировать учебные задания с учетом индивидуальных показателей;
- 5) создать двигательные образы, расширить запас двигательных умений и навыков.

3-й этап. В октябре начинается следующий оздоровительно - развивающий период. Здесь постепенно увеличиваются физические нагрузки по объему и интенсивности. Так, моторная плотность увеличивается от 40% до 70%, с частотой сердечных сокращений от 110 до 130 уд. в мин., постепенно увеличивая до 150 уд. в мин., при хорошей переносимости нагрузок. После адаптационного периода можно применять физические нагрузки силовой направленности.

4-й этап. Контрольно-педагогические испытания, регистрация морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности. Цель этого этапа оценить эффективность применяемой программы двигательной активности.

5-й этап. Анализ результатов исследования, корректировка программ двигательной активности.

В конце каждого семестра необходимо снижать физические нагрузки, поскольку с началом зачетной сессии в декабре и мае, когда на фоне увеличивающейся умственной нагрузки в сочетании с эмоциональными переживаниями, физическая работоспособность заметно снижается. Это подтверждают не только результаты нашего исследования, но и исследования психологов и субъективные жалобы студентов. В период зимних каникул физическая работоспособность восстанавливается

к исходному уровню. Начало второго полугодия так же должно сопровождаться периодом вработывания, но его продолжительность в среднем составляет около двух недель.

Литература

1. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко // Методические рекомендации. - Минск, 2001. - С. 3-77.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский // Учебник / А.И. Зайцев [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - С. 372-374.

3. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич. - Гомель: учреждение образования "Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации". - 2006.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В САД-ШКОЛЕ

Савко Э.И., Бабич И.В.

БГУ, сад-школа № 4 (г. Брест)

Преемственность - это связь между различными этапами, или ступенями как бытия, так и познания, сущность которого состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т. е. при переходе от одного состояния к другому, когда новое, сменяя старое, сохраняет его элементы. Биология развития объективно демонстрирует непрерывность и направленность морфо-функциональных изменений, происходящих в процессе онтогенеза, и тесную взаимообусловленность количественных и качественных соотношений при росте и развитии индивида. Двигательная активность как раз и составляет основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека и характеризует активность двигательного аппарата. Движение - это, прежде всего, количественные и качественные изменения состояния объектов, где преемственность всегда сопровождается переходом от одного уровня на другой, более высокого качества. В настоящее время очень много говорится о преемственности. Правильное понимание процессов преемственности имеет особое значение в педагогической науке и особенно в физическом воспитании подрастающего поколения. Преемственные критерии и уровни физического состояния и здоровья были разработаны в результате многолетних исследований и педагогических экспериментов [2]. Понятие «критерий» - есть мерило оценки, суждения [1, с. 307].

Цель исследования - применение преемственных критериев физической культуры и здоровья, выявление уровней физического состояния учащихся 1-5 классов.

Методика исследования. Использовались следующие критерии для оценки физического состояния и здоровья:

- 1) задержка дыхания на вдохе (с);
- 2) задержка дыхания на выдохе (с);
- 3) скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине (с);
- 4) наклон вперед из положения стоя, ноги прямые;
- 5) висы на перекладине (с);
- 6) прыжки через скакалку (кол-во раз);
- 7) бег на месте (10 с) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом;
- 8) ходьба на лыжах без учета времени;
- 9) кросс без учета времени;
- 10) закаливание организма естественными природными факторами.

Каждый критерий физического состояния и здоровья оценивается 1, 2, 3, 4... и 10 баллами, преемственно усложняющимися или преемственно увеличивающимися

заданиями. Сумма 10 критериев составляет 7 уровней оценки физического состояния и здоровья учащихся и студенческой молодежи в возрасте от 6 до 25 лет включительно. Очень слабый уровень физического состояния и здоровья 6-летних детей оценивается 10 баллами, которые ребенок может набрать при выполнении 10 критериев. Слабый уровень развития ребенка соответствует 20 баллам, средний - 30, хороший - 40, значительный - 50, высокий - 60 и очень высокий - 70 баллам. Очень слабый уровень физического состояния и здоровья 7-и летних детей оценивается 12 баллами, слабый уровень физического состояния и здоровья ребенка соответствует 22 баллам, средний - 32, хороший - 42, значительный - 52, высокий - 62 и очень высокий - 72 баллам и т. д.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 100 учащихся 6-10 лет детсад-школы №4 г.Бреста. Из них: 50 девочек и 50 мальчиков, по 20 учащихся каждой возрастной группы.

Таблица 1 - Уровни физического состояния и здоровья учащихся 6-10 лет (сумма баллов 10 критериев)

Уровни	Цвет	Девочки (возраст, годы)				
		6	7	8	9	10
Очень слабый	Красный					
Слабый	Оранжевый					
Низкий	Желтый	5	7	6	4	6
Хороший	Зеленый	4	2	3	6	4
Значительный	Голубой	1	1	1		
Высокий	Синий					
Очень высокий	Фиолетовый					

Уровни	Цвет	Мальчики (возраст, годы)				
		6	7	8	9	10
Очень слабый	Красный					
Слабый	Оранжевый		2			
Низкий	Желтый	5	3	7	6	5
Хороший	Зеленый	4	3	2	3	4
Значительный	Голубой	1	2	1	1	1
Высокий	Синий					
Очень высокий	Фиолетовый					

Примечание - качественные уровни физического состояния и здоровья отражаются соответствующим цветом.

Результаты исследования характеризуют уровни физического состояния и здоровья учащихся. Следует отметить, что не выявлено девочек с очень слабым, слабым, высоким и очень высоким уровнями физического состояния и здоровья. 2 мальчика показали низкий уровень физического состояния и здоровья. Приблизительно 10% тех и других имели значительный уровень, около 30% - хороший и менее 60% учащихся показали низкий уровень физического состояния и здоровья.

Ход биологического становления организма, т. е. его рост и развитие, объективно подтверждает преемственность происходящих в нем изменений. Преемственность отражает связь между определенными происходящими событиями и этапами, которые ведут к достижению того или иного состояния. Это обусловлено объективными закономерностями, в зависимости от которых физические упражнения (ФУ) обеспечивают свое целевое назначение - вызвать в организме адаптивные изменения, ведущие в последующем к повышению работоспособности и расширению функциональных резервов и его здоровья. Физические упражнения как специально организованные двигательные действия являются основными средствами физической воспитания, с помощью которых обеспечивается совершенствование телесной природы

человека. В основе их воздействия на организм лежит «следовой» эффект, который от повторения к повторению упражнения наслаивается, закрепляется и в конечном итоге приводит к расширению адаптационных резервов организма учащихся.

Литература

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - Москва, 2005. - 940 с.
2. Савко, Э.И. Преемственность уровней физической культуры, здоровья и их уровней // Итоговое пленарное заседание: Материалы IX Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / сост. М.Е. Кобринский, Т.Д. Полякова; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]. - Минск, 2006. - С. 173-183.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ КРИТЕРИЕВ И УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ

Савко Э.И., Тьпук В.П.

БГУ, УО «Лицей № 1 им. А.С. Пушкина» (Брест)

Все достижения в области физического совершенства человека согласуются с физической культурой, которая тесно связана с культурой, физическим воспитанием и здоровьем. Можно отметить, что в методологическом плане здоровье есть норма и гармония генетического, информационного, моторного, физического и психосоциального состояния и развития индивида. Преемственность можно трактовать как выражение закона перехода количества в качество, проявляющегося в природе, обществе и познании. Преемственность является всеобщим закономерным обнаружением диалектического единства прерывности и непрерывности движения, тождества и различия тех или иных ее сторон, старого и нового в их развитии. Главной задачей физической культуры является формирование у молодежи осознания жизненной и социальной важности здоровья. Необходимо общественное понимание и осмысление этого феномена как важнейшей составляющей человеческой культуры вообще, сущность которого состоит не только в обеспечении процесса физического совершенствования, но и развития духовных, эмоционально-чувственных, нравственных, интеллектуальных и эстетических способностей человека. В этом случае преемственность критериев физического совершенствования и здоровья означает логически подготовленный, естественно происходящий переход в развитии школьников и студенческой молодежи от одного этапа к другому.

Преемственные критерии и уровни физического совершенствования и здоровья были разработаны в результате многолетних исследований и педагогических экспериментов. Использовались следующие критерии для оценки физического состояния и здоровья: 1) задержка дыхания на вдохе (с); 2) задержка дыхания на выдохе (с); 3) скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине (с); 4) наклон вперед из положения стоя, ноги прямые (3 с держать); 5) висы на перекладине (с); 6) прыжки через скакалку (кол-во раз); 7) бег на месте (Юс) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом; 8) ходьба на лыжах без учета времени; 9) кросс без учета времени; 10) закаливание организма естественными природными факторами. Каждый критерий физического состояния и здоровья, оценивается 1, 2, 3, 4... и 10 баллами, преемственно усложняющимися заданиями. Сумма 10 критериев и составляет 7 уровней физического состояния и здоровья учащихся и студенческой молодежи в возрасте от 6 до 25 лет включительно. В возрастающем физиологическом аспекте проявляется преемственность каждого критерия физического состояния и здоровья.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 80 учащихся 8-11 лет лицея № 1 г. Бреста. Из них: 40 девочек и 40 мальчиков, по 20 учащихся каждой возрастной группы. Школьники были обследованы по всем выше приведенным

критериям. Следует отметить, что задержка дыхания на вдохе мальчиков в среднем составила 5 баллов, девочек - 4,6 балла. Задержка дыхания на выдохе соответственно - 4,5 и 3,5 балла. Скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине у мальчиков достигла 4,5, а у девочек - 3,5 балла. Закаливание организма естественными природными факторами соответственно: 4 и 2,5 балла. По остальным критериям учащиеся были подготовлены лучше. Результаты исследования уровня физического состояния и здоровья учащихся (сумма баллов 10 критериев) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Уровни физического состояния и здоровья учащихся 15-18 лет (сумма

Уровни	Цвет	Юноши (возраст, годы)			
		15	16	17	18
Очень слабый	Красный				
Слабый	Оранжевый	6	9	8	9
Низкий	Желтый	3	1	2	1
Хороший	Зеленый	1	1		
Значительный	Голубой				
Высокий	Синий				
Очень высокий	Фиолетовый				

Уровни	Цвет	Девушки (возраст, годы)			
		15	16	17	18
Очень слабый	Красный				
Слабый	Оранжевый	7	8	6	9
Низкий	Желтый	3	2	3	1
Хороший	Зеленый			1	
Значительный	Голубой				
Высокий	Синий				
Очень высокий	Фиолетовый				

Статистическая обработка результатов показала, что от 60 до 90% как девушек, так и юношей имеют слабый уровень физического состояния и здоровья, низкий - от 10 до 30%. И только у 10% юношей 15-16 лет хороший уровень здоровья. Значительный, высокий и очень высокий уровни не показал ни один из обследованных нами учащихся. Наиболее уязвимыми для учащихся оказались: задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе и закаливание организма естественными природными факторами.

Доказано, что мощным инструментом оздоровления является дыхание, и жизнь всецело зависит от его правильности. Правильное и полное дыхание приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клетку, каждую мышцу дыхательной системы. Согласованное действие всех мышц верхней средней и нижней части груди и работы диафрагмы становится самым эффективным и дает наибольший результат. Наши исследования показали, что этот критерий еще не в полной мере реализован. Это мы постараемся восполнить в педагогическом эксперименте.

Критерий закаливания организма осуществляется воздействием естественных факторов внешней среды: воздушными и солнечными ваннами, водными процедурами, в результате чего вырабатывается условно-рефлекторная способность расширения и сужения сосудов, а также накопление защитных сил против возбудителей инфекционных болезней. Он включает психо-тренировку и культуру волевых усилий, вырабатывает устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды.

Таким образом, происходящие изменения в биологической и социальной жизни человека подчиняются закономерности преемственности, которая носит дискретный характер (достижение какого-то уровня на определенном этапе и ее закрепления) обеспечивает неуклонное движение этих процессов, их усложнение и переход количества в качество.

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК
1-го И 2-го КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
В 2007-2008 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Сергейчик Н.А.
УО «БТЭУПК»

Большинство исследователей в области физической культуры связывают процесс становления здоровья с развитием, свойственных каждому человеку, физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

Для выбора и эффективного применения средств и методов физической культуры при работе со студентами специального учебного отделения (СУО) необходимо ориентироваться не только на имеющиеся заболевания и противопоказания, связанные с ним, но и на состояние морфофункциональных показателей и уровня их физического здоровья [3,5].

На кафедре физического воспитания и спорта Учреждения образования «Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации» проводится исследование морфофункциональных показателей студентов специального учебного отделения. Нами используется методика Г.Л. Апанасенко (1987). Она не требует сложного оборудования, специально подготовленного персонала, длительного тестирования, сложной обработки результатов.

Тестирование по данной методике включает в себя измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мышечной силы кисти (МСК), проведение функциональной пробы с 20 приседаниями (Проба Мартине, ПМ), пробы с задержкой дыхания на выдохе (Проба Генчи, ПГ). Обследование проводится по стандартным методикам с использованием стандартного оборудования: медицинские весы, ростомер, спирометр, динамометр для измерения мышечной силы кисти, аппарат для измерения артериального давления и секундомер [1, 2, 5].

В начале учебного года нами в сентябре 2007 года было обследовано 107 студенток первого курса и 78 второго, на основании полученных данных были рассчитаны индексы, характеризующие функциональные системы организма (Таблица).

Результаты нашего исследования показывают, что масса тела студенток первого и второго курсов практически не отличается и составляет у первокурсниц $57, \pm 0,6$ кг у второкурсниц $57,8 \pm 0,8$ кг, но девушки второкурсницы немного ниже первокурсниц их рост составляет $163,5 \pm 0,9$.

Показатели, характеризующие сердечно-сосудистую систему у студенток второго курса достоверно ниже, так средняя частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) у девушек первого курса - $83,6 \pm 0,8$ уд. в мин., у второго - $81,3 \pm 1,3$ уд. в мин., показатели АДС также незначительно ниже у второкурсниц и составляет - $106,9 \pm 1,2$ мм рт. ст. у первокурсниц - $108,4 \pm 0,8$ мм рт. ст., также ниже показатели АДН. Но результаты АДД у второкурсниц немного выше $68,6 \pm 0,8$ мм рт. ст., чем у первокурсниц $66,9 \pm 0,6$ мм рт. ст.

Достоверных различий в силовых показателях девушек не выявлено, о чем говорят показатели мышечной силы кисти (МСК) и силового индекса (СИ).

Показатели дыхательной системы у девушек первого курса немного выше, хотя результаты не достоверны.

Время восстановления после 20-ти приседаний у студенток первого курса составляет $2,3 \pm 0,1$ сек, за это время восстановилось 86% девушек, у второго немного ниже $2,2 \pm 0,1$ сек, восстановилось 79,5%.

Таблица - Морфофункциональные показатели студенток 1-го и 2-го курса специального учебного отделения в 2007-2008 учебном году

<i>Показатели</i>	<i>1-й курс n= 107</i>	<i>2-й курс n= 78</i>	<i>Td</i>
<i>Вес, кг</i>	57,1±0,6	57,8±0,8	0,61
<i>Рост, см</i>	165,9±0,5	163,5±0,9	-2,49
<i>ЧСС до нагрузки, уд. в мин.</i>	83,6±0,8	81,3±1,3	-1,58
<i>АДС, мм рт.ст.</i>	108,4±0,8	106,9±1,2	-1,00
<i>АДД, мм рт.ст.</i>	66,9±0,6	68,6±0,8	1,50
<i>АДП, мм рт.ст.</i>	41,5±0,7	38,3±0,8	-2,63
<i>МСК, кг</i>	25,8±0,3	25,7±0,5	-0,16
<i>ЖЕЛ, л</i>	3142,1±44,6	3087,0±75,9	-0,65
<i>Проба Генчи, сек.</i>	21,2±0,6	20,4±1,2	-0,63
<i>ИК, у. е.</i>	-0,4±0,1	-0,4±0,1	-0,27
<i>ЖИ, у. е.</i>	56,0±1,0	54,5±1,7	-0,78
<i>СИ, у. е.</i>	45,7±0,6	44,8±0,9	-0,80
<i>ИР, у. е.</i>	101,9±1,7	100,5±2,5	-0,44
<i>ПМ, сек.</i>	2,3±0,1	2,2±0,1	-0,41
<i>Восстановление ЧСС</i>	86%	79,5%	

Примечание - ЧСС - частота сердечных сокращений в покое; АДС - артериальное давление систолическое; АДД - артериальное давление диастолическое; АДП - артериальное давление пульсовое; МСК - мышечная сила кисти; ЖЕЛ - жизненная емкость легких, ПГ - время задержки дыхания на выдохе; ИК - весоростовой индекс Кетле; ЖИ - жизненный индекс; СИ - силовой индекс; ИР - индекс Робинсона.

На основании проведенного исследования можно сделать выводы, что у студенток снижены показатели, характеризующие сердечно-сосудистую и мышечную системы организма. Показатели дыхательной системы соответствуют хорошему уровню. Весо-ростовые показатели девушек соответствуют возрастнo-половым нормам.

Состояние здоровья молодых людей, поступающих на первые курсы высших учебных заведений, оставляет желать лучшего. С каждым годом увеличивается не только количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья, но и наблюдается снижение их морфофункциональных показателей.

Поэтому занятия по физическому воспитанию с данным контингентом должны носить оздоровительный характер. При работе с данным контингентом физические нагрузки должны применяться в аэробной зоне энергосбережения и быть направлены на повышение функциональных возможностей организма. Физические нагрузки необходимо увеличивать по мере адаптации, упражнения для развития физического качества силы необходимо применять только после повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. - 1987. - 17 мая.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Апанасенко, Р. Науменко // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 6. - С. 29-31.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учеб. пособие / В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA - А, 2001. - С. 378-384.

4. Киеня, А.И. Здоровый человек: основные показатели / А.И. Киеня, Ю.И. Бандажевский // Справ - Минск: ИП «Экоперспектива», 1997. - С. 91-106.

5. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Минск, 2000. - С. 78-86.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ БЛИЗОРУКОСТЬЮ

Сердюкова Е.Н.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Жизнь человека - постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств. Важнейшим из них является зрение. Благодаря зрению мы различаем разнообразные предметы, правильно определяем их местоположение в пространстве, воспринимаем богатейшую гамму цветовых оттенков. Ослабление зрения лишает человека полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание, ограничивает выбор профессии.

Одна из причин ухудшения зрения - близорукость. Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, в настоящее время признано неправильным. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. Именно поэтому так важны методические разработки по подбору физических упражнений для всех, кто в той или иной степени страдает близорукостью, но стремится заниматься физической культурой.

Физическая культура, подвижные игры на свежем воздухе, спорт должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза. Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение. Физические упражнения благоприятно влияют на органы зрения занимающихся.

Для того чтобы рационально, с большей пользой для здоровья заниматься физическими упражнениями, нужно знать и выполнять рекомендации по организации самостоятельных занятий, разработанные для близоруких людей - школьников и студентов, служащих, людей творческого труда, а также тех, чья профессия связана с продолжительной и напряженной зрительной работой.

Главная цель занятий физкультурой - это укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, профилактика прогрессирования близорукости. При этом не следует забывать о режиме труда и отдыха, полноценном и сбалансированном питании, а также о других гигиенических средствах.

Рекомендуется следующие формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика (гимнастика для глаз); занятия физкультурой по избранной программе; физкультурная пауза во время работы или учебы; элементы самомассажа; закаливание организма.

С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющейся близорукости школьникам, студентам, служащим, людям творческого труда настоятельно рекомендуется проводить специализированную физкультурную паузу

продолжительностью 3-5 минут во время учебы и работы. Ее необходимо выполнять ежедневно 1-2 раза. Физкультурная пауза включает дыхательные, корригирующие, общеразвивающие и специальные упражнения. Они чередуются таким образом, чтобы оказывать благотворное воздействие на организм и не вызывать дополнительного утомления мышц глаз.

Занятие физкультурой состоит обычно из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части выполняются дыхательные, общеразвивающие и специальные упражнения. Они подбираются так, чтобы подготовить организм к выполнению упражнений, запланированных в основной части занятий, а также обеспечить его тренировку и коррекцию зрения. В основную часть желательно по возможности включать игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный или большой теннис, а также элементы других видов спорта. В заключительной части выполняются медленная ходьба, углубленное дыхание и упражнения на расслабление мышц.

Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно как на отдельном занятии, так и от одного занятия к другому. К концу занятия нагрузка уменьшается. Пульс может повышаться у молодых людей до 130-140 ударов в минуту, у людей среднего возраста до 120-130 ударов. Нежелательно, чтобы после занятий физкультурой ощущалась сильная усталость. Степень нервно-мышечного напряжения во время занятий должно быть средней, чтобы не вызывать значительного утомления организма и снижения остроты зрения. Занятия физкультурой желательно проводить в хорошо проветренном помещении (без сквозняка) или на свежем воздухе. При высокой температуре воздуха и ярком солнце упражнения лучше выполнять в тени.

Занимающиеся физкультурой должны овладеть элементами самоконтроля: уметь считать частоту пульса и дыхания, определять соответствие общей нагрузки возможностям организма по пульсу и внешним признакам: окраске кожи лица (покраснение или побледнение), губ (посинение или побледнение), самочувствию и настроению. Занятия физкультурой важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой.

Близорукость появляется и прогрессирует чаще всего в тех случаях, когда дети и взрослые нарушают нормальный режим зрительной работы, много часов (без перерыва) читают, особенно в положении лежа, при плохом освещении или в движущемся транспорте, а также недостаточно занимаются физкультурой, не тренируют мышцы глаз. Ослаблению аккомодации глаз способствуют острые респираторные, хронические и инфекционные заболевания. Поэтому вопрос профилактики этих заболеваний должен стать заботой не только медиков, но и каждого человека.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Старовойтова Т.Е.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Адаптивная физическая культура (АФК) направлена на изучение аспектов физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей, включая инвалидов. По мнению С.П. Евсеева, ее нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Это одна из форм, составляющих полноценную жизнь человека. Она предусматривает общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни. В силу своей огромной роли в развитии, сохранении и поддержании физического, психического и нравственного здоровья АФК становится важнейшим фактором,

способным помочь инвалидам выстоять в современных условиях, сложившихся в социальной сфере [1]. Принципиальная концепция адаптивной физической культуры заключается в том, что нет ни одного человека, которому двигательная активность была бы противопоказана. Личностно ориентированные программы оздоровления формами и средствами физической культуры повышают деятельностный потенциал, общую физическую подготовленность, работоспособность, создавая условия для саморазвития, самореализации в различных сферах деятельности [1;2].

АФК состоит из органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции. К ним относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация.

Согласно исследованиям, совместное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями и их сверстников, не имеющих отклонения в здоровье, обогащает моторный опыт первых и не снижает качества обучения вторых (а иногда и увеличивает двигательный опыт здоровых школьников) при наличии грамотного планирования работы и подготовленных специалистов АФК [1]. К сожалению, в специальной педагогике при решении проблем интегрированного обучения практически не освещаются вопросы адаптивной физической культуры, различные формы которой являются естественными формами двигательной активности. Проблема физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени во многих школах решена недостаточно. Зачастую большинство таких детей необоснованно освобождают от занятий физической культуры.

В современных условиях люди с особенностями психофизического развития и инвалиды имеют возможность поступать в средние специальные и высшие учебные заведения. В настоящее время численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а также студентов-инвалидов постоянно растет и составляет, в частности, в УО «МГУ им. А.А. Кулешова» 30,2%, 46 студентов имеют группу инвалидности. Опыт работы со специальными медицинскими группами показывает, что проведение учебных занятий по физическому воспитанию с инвалидами и студентами с патологией в состоянии здоровья в вузах пока серьезно отстает от требований времени. Зачастую они освобождаются от занятий по физической культуре на основании справок из поликлиник, ограничиваясь написанием реферата. Врачи редко дают конкретные рекомендации: каким видом физических упражнений, в каком объеме и режиме необходимо заниматься с учетом состояния здоровья; необоснованно освобождают от занятий физической культуры в тех случаях, когда именно дозированные физические нагрузки являются одним из наиболее эффективных средств для повышения работоспособности и восстановления здоровья. Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов. Надо полагать, что организация занятий по адаптивной физической культуре с данной категорией студентов могла бы удовлетворить их потребности в движении, оптимизировать психофизическое состояние и обеспечивать умственную, сенсорную и моторную дееспособность.

Формирование осознанного отношения к своим силам, уверенности, готовности к преодолению необходимых физических нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями необходимо для осуществления здорового образа жизни, хотя в пособиях по валеологии нет рекомендаций для инвалидов и людей с особенностями психофизического развития.

Долгое время в обществе понятия «здоровье человека» и «инвалидность человека» рассматривались как взаимоисключающие друг друга. Но ведь не все инвалиды и люди с особенностями психофизического развития являются больными в прямом смысле. Многие имеют нарушения, которые можно рассматривать как

постоянные, неизлечимые медицинским путем (например, глухота, слепота). Но и это не является противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание создает начальную базу для развития физических способностей и двигательных навыков.

Адаптацию и интеграцию в общество следует рассматривать как двусторонний процесс, совместные усилия людей с особенностями и средой, в которую они входят. Поэтому в вузах назрела необходимость подготовки кадров по АФК. В настоящее время подготовка таких специалистов осуществляется в Белорусском государственном университете физической культуры и Витебском государственном университете, но этого недостаточно. На наш взгляд, в вузах, где имеются факультеты физического воспитания, в учебный процесс необходимо ввести предмет по АФК или дополнительную специальность по подготовке специалистов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний, владеющих навыками организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий с инвалидами. Активизация научно-исследовательской деятельности, разработка требований к профессиональным и личностным качествам специалиста по физической культуре сможет изменить ситуацию в данной области.

Специалист по АФК будет востребован в нашем обществе так же, как учитель физической культуры, инструктор-методист по лечебной физической культуре, инструктор-методист по физической реабилитации. Мы считаем, что введение должностей инструкторов АФК в учреждениях образования в некоторых учреждениях системы труда и социальной защиты здравоохранения помогло бы охватить физкультурно-оздоровительную деятельность всех нуждающихся, поскольку в последние годы в системе образования наблюдается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся и студентов.

Таким образом, АФК предполагает широкое использование средств и методов данного вида культуры, являющегося основой социализации, саморазвития, самовыражения и самореализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности.

Литература

1. Евсеев, С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, Д.С. Евсеев // Адаптивная физическая культура. - 2004. - № 4. - С. 2-7.
2. Шапкова, Л.В. Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 1998. - 82 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Ткач Е.А., Тукач Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов самостоятельных медицинских групп (СМГ) в самостоятельную, творческую и контролируруемую деятельность в процессе учебы.

На занятиях по физическому воспитанию были повышены требования к образовательной части занятий и сделан акцент на приобретение студентами знаний, формирование умений и навыков в использовании средств физической культуры для своего дальнейшего совершенствования и оздоровления.

В процессе исследования была поставлена задача главным образом воспитывать на учебных занятиях устойчивую потребность к физической культуре; учить на практике гигиеническим навыкам, умению пользоваться режимом труда и отдыха, правильному дыханию, навыкам контроля и самоконтроля, следить за своим

физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем, а также умению восстанавливать организм от умственной и физической усталости, соблюдать правила закаливания, снимать стрессы и бороться с вредными привычками при помощи физических упражнений.

В УО МГПУ им. И.П. Шамякина внедрена технология для студентов СМГ, главной целью которой является сохранение здоровья в процессе учебы средствами физической культуры.

Включение студентов СМГ в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает: предварительную совместную деятельность педагога и учащихся, определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение средств решения поставленных задач с учетом индивидуальных особенностей, осуществление самоконтроля.

С целью повышения физкультурного образования и активизации самостоятельности для студентов непрофилирующих специальностей предусматриваются домашние задания. При их выполнении студенты СМГ готовят реферат-конспект по своему заболеванию, чтобы в последующем осознанно и грамотно применять знания и умения, заниматься физкультурой для своего оздоровления.

Реферат-конспект по своему заболеванию является одним из элементов структурного модуля «самостоятельность» инновационной оздоровительной технологии учебного процесса по физическому воспитанию, элементом активного самообразования. Реферат пишут и защищают во втором семестре. Во время защиты студент должен продемонстрировать на практике способность самостоятельно выполнять рекомендуемый для него по диагнозу комплекс физических упражнений. На последующих курсах реферат и комплекс упражнений можно дополнять и расширять за счет новых рекомендаций.

Оздоровительная направленность образования достигается в конечном счете не только включением развивающего компонента в образовательный процесс, но и всей системой мер, связанной с оптимизацией и интенсификацией самостоятельной познавательной деятельности студентов организацией здорового образа жизни, упорядочением режима жизнедеятельности ведением карты самоконтроля, которые дополняют эффект оздоровительной направленности образования.

Разнообразие средств и методов воздействия на студентов СМГ развивает инициативу выбора приемлемых форм и видов мышечной деятельности. В связи с этим у них больше проявляется стремление к самостоятельности, увеличивается активность и потребность в регулярных оздоровительных мероприятиях на занятиях и в свободное от учебы время. В качестве наиболее доступных способов формирования стабильной мотивации по самостоятельному совершенствованию физических и функциональных качеств применяются популярные у молодежи элементы ритмической гимнастики, шейпинга, элементы волейбола, настольного тенниса, бадминтона, плавания и др.

Для правильного построения самостоятельного занятия студентам необходимо обращать особое внимание на методические особенности и дозирование физических упражнений, на соблюдение максимальной индивидуальности, а также особенности и степень заболевания, возможные его осложнения.

Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения личных задач с целью коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости, оперативного мышления, решительности и смелости, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Этот выбор обусловлен требованиями жизнедеятельности человека.

Таким образом, результаты исследований говорят о значительном улучшении качества учебного процесса в экспериментальной группе. Студенты

экспериментальной группы отличались более глубокими знаниями, умениями и навыками оздоровительной, а также самостоятельной работы по физвоспитанию и имели более динамичные сдвиги в физической подготовке и функциональном состоянии по данным врачебного контроля. У подавляющего большинства студентов экспериментальной группы выявлялась выраженная потребность в регулярных и систематических занятиях физической культурой.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Оздоровительная направленность специального образования: состояние и перспективы / А.А. Гужаловский, К.И. Чорбе // Наука и образование на пороге III тысячелетия: тез. докл. междунар. конгр. - Минск, 2000. - Кн. 2. - С. 236-238.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 501 с.
3. Кларин, В.М. Инновации в мировой педагогике. Обучение на основе исследования, игр, дискуссии, анализа зарубежного опыта. - Рига: Педагогический центр: «Развивающее обучение», 1995. - 78 с.
4. Коледа, В.А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендаций / Бел. гос. ун-т; отв. ред. Р.Н. Медников. - Минск, 2001. - С. 9-14.
5. Лебедева, Н.Т. Современные подходы к оценке здоровья студентов и его совершенствованию // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендаций. - Минск: БГУ, 1993. - С. 3-10.
6. Нигреева, И.Г. Реабилитация студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры // Здоровый образ жизни: сб. ст. / БГУ; под ред. С.В. Макаревича. - Минск, 2001. - С. 43—46.
7. Посталюк, И.Ю. Педагогика сотрудничества. - М.: Наука, 1982. - 150 с.

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Тозик О.В.

УО «ГТУ им. Ф. Скорины»

Во второй половине XX века произошли коренные изменения в образе жизни учащихся. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для развивающегося организма условиях: у экранов телевизоров, компьютеров, видеомagneтофонов и т. д. В результате значительно снижается уровень их двигательной активности, ухудшаются функциональные возможности, повышается нагрузка на нервную систему, что, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии здоровья, затрудняет усвоение учебного материала и, как следствие, ограничивает выбор будущей профессии. Уровень физической подготовленности учащихся старших классов также недостаточно высок. По окончании школы большая часть старшеклассников-юношей не может выполнить нормативы физической подготовки, а следовательно, не готова к службе в армии. Нерегулярность занятий физическими упражнениями отрицательно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности девушек, что не позволяет им успешно подготовиться к дальнейшему обучению, родить здоровое поколение.

В настоящее время перед школой стоит ряд требований к физическому воспитанию, связанных с переходом на современный уровень, необходимый для полноценной подготовки подрастающего поколения. В то же время современная общеобразовательная школа изменила ранее сложившееся представление о возможностях учащихся. Новые школьные программы характеризуются значительной интенсификацией учебного процесса. Возросла ежедневная суммарная учебная нагрузка школьников и по своей продолжительности в старших классах: она примерно равна рабочему дню взрослого человека.

В связи с этим возрастает значение занятий физической культурой в школе, весьма актуальным является изучение интересов, потребностей старшеклассников к

занятиям физической культурой и спортом, поиск и научное обоснование средств, методов и форм физической культуры, направленных на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей школьников старшего возраста.

С целью изучения отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом, а также своему здоровью нами было проведено социологическое исследование. В опросе приняли участие 212 школьников 10-11 классов г.Гомеля - из них 53,2% юношей и 46,8% девушек. Анализ анкетных данных позволил сделать следующие выводы.

На вопрос: «Нравится ли тебе заниматься на уроках физической культуры в школе?» - 64,8% респондентов ответили, «нравится», «безразлично» - 25,3% и «не нравится» - 9,9%. В то же время учащиеся отмечают, что уроки физической культуры необходимы, они так же важны, как и другие предметы (46,7%); они конечно нужны, но стоит сделать свободное посещение (47,9%); их вообще следует отменить (3,2%) и 2,2% затруднились с ответом.

Большинству школьников (70,6%) нравится заниматься игрой на уроках физической культуры в школе, 11,8% предпочитают общую физическую подготовку (в большей степени упражнения на тренажерах), 6,5% нравится заниматься всем и 11,1% респондентов указали, что им ничем не нравится заниматься и особенно выполнять общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока.

Как считают участники анкетного опроса, положительное влияние уроков физической культуры состоит: в укреплении их здоровья (27,8%), развитии физических качеств (25,1%), формировании красивой фигуры и правильной осанки (16,5%), 12,6% - в повышении функциональных возможностей организма. При этом 15% старшеклассников считают, что уроки никак не влияют на их организм, а 3% школьников ответили, что уроки физической культуры в школе негативно влияют на состояние здоровья.

Небезынтересными для нас были ответы на вопрос о влиянии уроков физической культуры на самочувствие занимающихся. Среди опрошенных были такие (16,9%), которые указали на то, что совсем не устают на уроках физической культуры. Подавляющая же часть (68,2%) устают, но не очень. И достаточно большое количество старшеклассников (14,9%) указывают на то, что они очень устают.

Несомненный интерес представляют данные респондентов по оценке своего здоровья: 60,4% считают его удовлетворительным, 24,8% уверены, что они здоровы и 14,8% - не совсем здоровы. При этом указывается, что очень часто болеют 6,1%, часто - 12%, иногда - 32,5%, редко - 30% и очень редко - 19,4%.

На вопрос: «Посещаешь ли ты, кроме уроков физической культуры, какую-либо спортивную секцию?» - 22% респондентов ответили «посещают», 13,2% - посещают иногда и 64,8% - не посещают вообще. Из перечисленных видов спорта, которыми учащиеся занимаются более менее систематически, являются: спортивные игры - 28%, атлетическая гимнастика - 21,9% и плавание - 18,8%.

Процентное отношение учащихся, не занимающихся в секциях, на вопрос «Почему нет?» - 62,5% ответили «нет времени», 21,9% - «нет подходящей секции» и у 12,5% старшеклассников - «просто нет желания». Однако нужно отметить, что свое свободное время ребята распределяют следующим образом: гуляют с друзьями, просто отдыхают, играют на компьютере и, наконец, занимаются физической культурой и спортом.

Как видно из ответов старшеклассников, занятия физической культурой и спортом занимают лишь IV место в сфере их интересов. Интересен тот факт, что 57,1%

ребят считают, что уроков физической культуры достаточно для удовлетворения их двигательной активности, 31,9% ответили, что надо включить в расписание еще несколько уроков и 11% затрудняются ответить.

Опрос показал, что родители школьников занимаются физической культурой и спортом (в 16,7% случаев отец и 7,8% мать), затруднились ответить (12,2% насчет отца и 9,6% насчет матери). При этом весьма тревожен тот факт, что 71,1% родителей-отцов и 82,6% матерей совсем не занимаются физическими упражнениями.

Таким образом, анкетный опрос школьников старших классов указал на отсутствие желания у большинства из них заниматься дополнительно и увеличивать свой суточный двигательный режим, а также нужно отметить неординарное отношение их к урокам физической культуры в школе, низкий уровень теоретических знаний. Следует подчеркнуть и низкую роль родителей в привитии детям потребности к занятиям физической культурой и спортом, а ведь их личный пример был бы достоин подражания.

Можно отметить, что важнейшее значение для привлечения старшеклассников к дополнительным занятиям физической культурой и спортом, для развития их активности имеет правильный учет интересов и целевых установок, что, в свою очередь, позволяет более целенаправленно и комплексно решать вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, функциональных возможностей и внедрения физической культуры в образ жизни молодежи.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Филиппов Н.Н.

УО «Военная академия Республики Беларусь»

Реформы, затронувшие систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современному производству нужны специалисты широкого профиля, обладающие развитыми интеллектуальными способностями и высоким уровнем общей культуры. В связи с этим социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры.

Между тем совершенствование физического воспитания на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, что по существу не оказывало заметного влияния на интеллектуальную и духовную сферу занимающихся, как показывают данные исследований (А.В. Кудрявцева, 1989, Л.И. Лубышевой, 1992, 2000), не приносят результатов в формировании физической культуры студентов.

Наиболее типичными недостатками в организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах являются: существенное сужение его образовательной и воспитательной сторон, низкая информационная насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу выполняемых действий, недостаточное осознание важности физкультурно-оздоровительной деятельности.

Новый подход к формированию физической культуры студента требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе физического воспитания в вузе.

Актуальность нашего исследования, таким образом, предопределяется его направленностью на разрешение присущего современной системе знаний о физическом

воспитании противоречия между пониманием необходимости освоения студентами ценностей физической культуры и недостаточной разработанностью средств, форм и методов социально-педагогического воздействия, обеспечивающих успешность данного процесса. Поэтому необходима разработка новых педагогических моделей и других инноваций, которые способствовали бы преобразованиям и реформированию физического воспитания в вузе.

Целью данного исследования явилось изучение потребностей и интереса студентов к занятиям физической культурой.

Анкетный опрос проводился в вузах Минска, Могилева, Гомеля, Гродно, в Мозырском государственном педагогическом университете им. И.П. Шамякина и Белорусской сельскохозяйственной академии.

В анкетировании приняли участие 2124 студента. Выборка характеризуется показателем по полу: юношей - 844 (39,7%), девушек - 1280 (60,3%).

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% считают такие занятия необходимыми, 6,6% относятся к ним безразлично, и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в вузах республики вполне устраивают только 42,5% студентов, из них 19,2% юношей и 23,3% девушек; скорее устраивают, чем нет - 28,5%, из них 11,6% юношей и 16,9% девушек; скорее не устраивают - 12,2% (3,4% и 8,8% соответственно); совершенно не устраивают 3,8% (1,1% и 2,7% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой выразили 6,0% студентов, из них 2,7% юношей и 3,3% девушек.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что 16,1% студентов не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе, из них 4,6% юношей и 11,5% девушек.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство юношей (35,4%) выразило желание заниматься в спортивной секции; 23,2% - в группе атлетической гимнастики; 17,2% - в группе плавания; 17,1% - в группе общефизической подготовки. Распределение интересов девушек к видам занятий в физкультурно-оздоровительных группах следующее: 46,3% изъявили желание заниматься в группе ритмической гимнастики (аэробики); 26,3% - в группе плавания; 15,7% - в группе тенниса или бадминтона.

Проведенные социологические исследования позволили подойти к планированию учебного процесса в вузах на основе выявления наиболее приемлемых для студентов предпочитаемых видов спорта и физкультурно-оздоровительных групп, а также с учетом времени и частоты занятий.

Современные социальные и экономические условия, существующее реальное положение дел на практике постоянно требуют пересмотра привычных взглядов и представлений об организации физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.

Таким образом, правильный учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ КАК ОДНО ИЗ РЕАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ И ПУТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Филиппский А.Ю., Костючик И.Ю.

УО «ПолесГУ»

Отказ от курения и приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры необходимо рассматривать как одну из главных задач физического воспитания в ВУЗе. Высокий уровень заболеваемости среди вчерашних школьников и студентов первого курса, тенденции к его сохранности и даже росту на втором курсе создают проблему, от решения которой будет зависеть, каким социально-экономическим и культурным потенциалом будет располагать общество.

Известно, что процесс формирования отказа от курения и приобщения к здоровому образу жизни основывается на мотивации. Развить потребность студентов в движении, убедить их в необходимости бросить курить, объяснить важность ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) в силах преподавателя физического воспитания вуза.

Нами были проведены социально-педагогические исследования среди студентов 1-2 курсов. Их цель - выявление потребностей студентов в ЗОЖ, выявление числа студентов, имеющих устойчивую зависимость от табака.

Исследование, в котором приняли участие 173 студента, проводилось методом анонимного анкетирования с помощью специально разработанной анкеты. При опросе респонденты давали более чем шесть ответов.

Анализ ответов показал, что до поступления в университет спортом занималась большая часть опрошенных (62,8%), хотя 76,3% не любили уроки физкультуры в школе. Ответы показали, что 90,2% респондентов желали бы заниматься в различных спортивных кружках или продолжили бы занятия по видам спорта. Только 3% респондентов вообще ничем не желали заниматься, и 6,8% хотели бы заниматься, но не могут по причине нездоровья.

Оказалось, что 36,4% опрошенных студентов курящие. Тех, кто пробовал курить и курят, - 44,6%. И только 19% студентов никогда не пробовали курить.

Постоянно интересуются спортивными новостями, спортивной печатью, журналами о спортивной жизни 32%, читают от случая к случаю 61,2% и не интересуются вообще 6,8%.

Выяснилось, что причины формирования пристрастия к курению многообразны, но наиболее часты такие, как любопытство (3,7%), пример родителей (4,2%), пример взрослых друзей (8,3%), влияние телевидения и кино (2,7%). Имели значение встречи и общения с эталонными лицами и микрогруппами - 10,1%. Также имели значение психологические проблемы и конфликты в семье (2,6%), и только 4,8% закурили "просто так", без причины.

Таким образом, в результате первой части исследования выявлено:

- 1) у каждого студента по-разному сформировалась тяга к курению;
- 2) оказалось, что если некурящий студент пытается сохранить независимость в курящей микрогруппе студентов, где живут по законам лидера, то к нему применяются различные санкции и, в конечном счете, ему грозит изоляция и изгнание из группы.

Вторая часть исследования заключалась в следующем: после того, как были прочитаны лекции о вреде курения, мы предложили студентам принять участие в нашем дальнейшем исследовании. Согласились 31% студентов. Мы разбили группу курящих на три подгруппы с целью выявить, какой метод профилактики курения более эффективен.

Первую группу испытуемых обучили дыхательной гимнастике по Стрельниковой. Вторую группу испытуемых обучили дыхательной гимнастике

по Бутейко, а третью группу - дыхательной гимнастике по Стрельцову. Обучая дыхательным гимнастикам, мы преследовали цель создать мотивацию действий, заинтересованность наших студентов в ходе исследования, а также выявить эффективность методов дыхания на профилактику курения.

Все испытуемые прошли медицинский контроль в физкультурно-оздоровительном диспансере и наблюдались в начале, в середине и в конце исследования. Состояние здоровья испытуемых на всем протяжении было в пределах нормы.

Результат получили следующий: из первой группы испытуемых (11% по Стрельниковой) безболезненно и самостоятельно расстались с сигаретой 5,2% студентов и даже забыли о том, что они когда-то курили. Из второй группы (10% по Бутейко) бросило курить 5%. Из третьей группы (10% по Стрельцову) навсегда забыли курение 1,5%. Все остальные испытуемые (19,3%) были не в состоянии самостоятельно избавиться от этого вредного пристрастия.

Из второй части проведенных исследований выявлено, следующее:

1) заранее можно считать обреченной на провал попытку расстаться с сигаретой, если студент не осмыслил мотивов отказа от курения. В таком случае он больше подвержен влиянию ситуационных провоцирующих факторов;

2) дыхательные гимнастики по Стрельниковой и по Бутейко оказались более эффективными, чем дыхательная гимнастика по Стрельцову.

Нам было необходимо создать доминанту, мотив, чтобы подавить очаг «курительной доминанты». Сравнительный анализ результатов бросивших курить (11,7%) и не расставшихся с вредной привычкой (19,3%) показал, что мотив и метод дыхательных гимнастик был выбран верно, но чтобы навсегда расстаться с сигаретой, прежде всего необходимо, чтобы понятие «вредности» курения обрело для студента реальное, конкретное, жизненно важное значение и чтобы оно было более весомо (создание новой доминанты, мотива), чем удовольствие от выкуренной сигареты (старой доминанты). Если удовольствие от курения студент не может предоставить какие-либо очень значимые для него личностные отношения, моральные и интеллектуальные ценности, любая попытка бросить курить будет только самообманом.

Почему же группа студентов (19,3%), оставив вредную привычку, вновь закурила?

Анализ ответов показал, что из отказавшихся от сигарет 5,3% испытывали беспокойство, дискомфорт, появление неприятного вкуса во рту, бессонницу, головную боль, но как только закурили, перечисленные симптомы сразу исчезли, хотя мы объясняли, что пройдет некоторое время, и эти симптомы исчезнут; 7,5% утешались мыслью, что успокаиваются в стрессовых ситуациях, 2,2% сигарета помогает сосредоточиться в учебе, 1,6%, наоборот, - отвлекаться от учебы. Но эти ответы - очень давняя ложь курильщика. Мы предложили им выпить 1-2 глотка минеральной воды, сосредоточиться на каком-нибудь звуке или мелодии, выполнив несколько физических упражнений, и эффект был тот же. Разница лишь, что перечисленные методы, в отличие от курения, безвредны, и в этих методах нет абсолютно никакого внушения; кроме всего прочего, они не стоят денег. 2,7% отмечали в своих ответах, что, бросив курить, испытываешь, хоть раз, затянуться сигаретой и сдерживать себя стоит немалых усилий.

На вопрос «почему ты решил отказаться от сигареты» у студента, который решил бросить курить, должен быть ясный и четкий ответ. Иначе никакой способ отвыкания, никакой лекарственный препарат, мудрое наставление или самовнушение, аутогенная тренировка, гипноз, стресс-психотерапевтический метод, кодирование, иглоукалывание, любая медикоментозная терапия отвращением, любой препарат

гамобазин - жевательная, антитабачная резинка, содержащая анабазин, не дадут желаемого результата, за исключением временного. Но чтобы окончательно избавиться от вредной привычки, должна быть сформирована психологическая готовность.

Нельзя сказать, что 2,7% студентов, имеющих табачную зависимость, имели слабую волю. Как выявили ученые, существует две совершенно различные клинические формы - привычка курения и табачная зависимость (В.И. Покровский, 2005). В первом случае бросают курить безболезненно и самостоятельно. А во втором - не могут себе представить, как будут жить без табака и оказываются не в состоянии самостоятельно избавиться от этого пристрастия.

СОЗДАНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ МЧС

Чернова А.И., Черемных Н.А., Сурков С.А.
УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Содействие развитию плавания в системе МЧС Республики Беларусь требует создания определенной инфраструктуры, которая будет способствовать решению следующих задач:

- пропаганда и развитие плавания в МЧС Республики Беларусь;
- подготовка спортсменов-пловцов высокой квалификации;
- поднятие престижа плавания среди работников и их семей целью оздоровления;
- пропаганда развития плавания среди общественных объединений, молодежных организаций спасателей пожарных и в профильных классах МЧС;
- содействие государственным органам по формированию системы обучения и преподавания плавания, а также физической подготовки в учебных заведениях МЧС Республики Беларусь;
- просветительская деятельность в области плавания и физической культуры среди различных слоев населения Республики Беларусь.

Основными направлениями деятельности данной инфраструктуры являются:

- подготовка и поддержка спортсменов высокой квалификации, спортсменов-любителей, физкультурников, инструкторов-общественников, судей и других специалистов по плаванию;
- экипировка и оснащение членов сборных команд органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь;
- участие в научно-методических и практических семинарах и конференциях по проблемам развития плавания;
- организация и проведение спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;
- организация и проведение занятий плаванием в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям, общественных объединениях, молодежных организациях спасателей и пожарных и профильных классах МЧС;
- организация занятий плаванием для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям и их семей;
- организация и проведение соревнований среди органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, общественных объединений, молодежных организаций спасателей и пожарных, профильных классов МЧС Республики Беларусь по плаванию;
- распространение информации в области плавания, физической культуры и спорта;
- обмен опытом работы с организациями и клубами, в том числе общественными по проблеме развития плавания.

Основными средствами развития плавания в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям, общественных объединениях, молодежных организациях, спасателей и пожарных, и профильных классах МЧС будет:

- обучение членов молодежных общественных организаций спасателей и пожарных плаванию, прикладному плаванию, а также способам спасения и оказания первой необходимой помощи на воде;
- обучение плаванию в профильных классах и учебных заведениях МЧС Республики Беларусь;
- обучение плаванию работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям и их семей;
- проведение учебно-тренировочных занятий для членов сборных команд органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь;
- проведение соревнований по плаванию среди работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям;
- проведение спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям и их семей;
- участие в научно-методических и практических семинарах и конференциях по проблемам развития плавания;
- стимулирование сотрудников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям МЧС Республики Беларусь.

Таким образом, для развития плавания в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям, общественных объединениях, молодежных организациях, спасателей и пожарных, в профильных классах МЧС необходимо создание координирующей структуры в системе Министерства по чрезвычайным ситуациям, а также разработка комплексной программы развития плавания.

ГИДРОАЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Чернова А.И., Черемных Н.А.
УО «БрГУ им. А. С. Пушкина»

Физическая культура и спорт являются уникальными средствами трансляции всего богатства человеческой цивилизации на разных этапах культурно-исторического развития.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК) позволяет использовать различные физические упражнения, природно-гигиенические факторы и другие доступные средства, выработанные культурой общества с целью оздоровления населения.

Использование гидроаэробики в рекреационных целях позволяет увеличить двигательную активность человека, восстановить организм физически и эмоционально, а главное сохранить и укрепить здоровье у занимающихся.

Исторические корни гидроаэробики уходят в глубокую древность. Например, в Древнем Риме, на Остийском озере каждый год в мае проводились «майюмы» - массовые игры и развлечения, а также театрализованные представления в воде. В 20-30-х годах XX века широко использовалась фигурная маршировка в воде в сопровождении оркестра или хороводное плавание, что и являлось средством, пропагандирующим плавание.

Физические упражнения в воде являются одним из самых эффективных средств подготовки спортсменов, а также широко используются ими в качестве реабилитационных средств.

В последнее время физические упражнения в воде стали одними из самых популярных оздоровительных направлений физической культуры. Работа по данному

направлению ведется в секциях оздоровительного плавания и водной аэробики бассейнов, в оздоровительных центрах и клубах, летних оздоровительных лагерях, аквапарках, а также в форме самостоятельных занятий.

В настоящее время выделяют четыре основных направления гидроаэробики:

- оздоровительное;
- прикладное;
- лечебное;
- спортивное.

В содержание занятий по гидроаэробике включены специально разработанные комплексы упражнений в воде с музыкальным сопровождением, рассчитанные на 30-45 минут. Продолжительность занятия зависит от уровня подготовленности у занимающихся.

При проведении занятий по гидроаэробике большая роль отводится непосредственно инструктору, который находится на суше и демонстрирует комплекс упражнений, освобождая тем самым занимающихся от запоминания и последовательности упражнений, а также подчеркивая наиболее сложные элементы.

Сложные упражнения инструктор выполняет в медленном темпе, с остановкой, а также с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Специфика занятий гидроаэробикой характеризуется строгой регламентацией объема и интенсивностью физической нагрузки и полностью зависит от:

- состояния здоровья;
- физического развития и подготовленности группы;
- соответствия применяемых физических упражнений уровню физической готовности;
- правильного использования комплексов упражнений с предметами и специальным оборудованием.

Основой для построения занятий по гидроаэробике являются биологические закономерности функционирования организма, которые и определяют его работоспособность.

Учебно-тренировочное занятие гидроаэробикой состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части решается задача подготовки организма к работе.

Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут, и зависит от уровня подготовленности группы занимающихся. Подготовительные упражнения проводятся как на суше, так и на воде. В подготовительную часть занятия входят следующие упражнения:

- разогревающего характера, повышающие пульс (ходьба с работой рук или легкий бег в воде);
- упражнения на растягивание мышц на суше и в воде (наклоны, повороты, вращения головой, плечами, туловищем, бедрами);
- упражнения с одновременной работой ног и верхнего плечевого пояса, выполняемые в динамическом темпе;
- простые танцевальные движения, используемые для простого эмоционального воздействия.

Задача основной части занятий по гидроаэробике заключается в выполнении основного комплекса упражнений направленного на укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Разнообразие используемых средств позволяет варьировать интенсивность занятия. Интенсивность занятия гидроаэробикой определяется:

- темпом выполнения движений;
- амплитудой движений;
- степенью приложения усилий;
- количеством повторений;
- паузами отдыха.

Все основные комплексы занятий по гидроаэробике построены по интервальному методу тренировки, т. е. каждое задание выполняется с определенной интенсивностью и интервалами отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить частичное восстановление пульса, т. к. стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха. Этот метод позволяет выполнять нагрузки, при которых организм занимающегося не испытывает чрезмерного утомления и не переохлаждается.

Занятия по гидроаэробике, проводимые с целью оздоровления, должны проводиться с малой и средней интенсивностью.

В заключительной части занятия основной задачей является восстановление организма после выполненной нагрузки. При этом необходимо добиться постепенного снижения ЧСС, снижения температуры тела, расслабления мышц и снятия эмоционального напряжения.

Заключительная часть занятия включает в себя упражнения на восстановление, при этом выполняются растяжки в воде для всех групп мышц, которые были задействованы во время основной части занятия, а также упражнения для релаксации.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шостак А.П.
УО «БГТУ»

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности - одна из важнейших задач общества.

Среди многих факторов, определяющих решение этой задачи, важное место занимает физическая культура. Правильно организованный режим рабочего дня, отдыха, занятия физическими упражнениями и спортом оказывают существенное влияние на снятие утомления, повышение сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Во многих направлениях профессиональной деятельности растет роль умственного труда и творческой деятельности. Одновременно усиливается и влияние нервно-психической напряженности в процессе труда.

Доказано, что течение восстановительных процессов при утомительной работе можно ускорить, если в период отдыха выполнять работу за счет деятельности неутомленных мышц. Еще в конце XIX в. И.М. Сеченов экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном отдыхе, а когда выполняются движения другими, неутомленными частями тела. Этот феномен активного отдыха широко применяется для поддержания умственной и физической работоспособности человека. По данным исследователей, активный отдых значительно эффективнее: восстановление работоспособности происходит в 4,5 раз быстрее, чем при пассивном отдыхе.

Для повышения эффекта активного отдыха следует придерживаться ряда общих правил:

- в первую очередь, необходимо создать наилучшие условия для повышения эффекта активного отдыха - психологическую обстановку, обуславливающую переключение внимания;

- рационально подбирать физические упражнения, которые давали бы тонизирующую нагрузку, способствующую ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах;

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого человека и контролировать воздействие нагрузки на организм как по объему, так и по интенсивности.

Научные данные свидетельствуют об огромной пользе занятий физическими упражнениями для людей, труд которых связан с мыслительными процессами при повышенных нервно-эмоциональных нагрузках. При длительных занятиях умственным трудом в организме могут возникать функциональные изменения, которые не развиваются при достаточной физической активности. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что головной мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2-3% общей массы тела, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя до 20% кислорода, потребляемого всем организмом.

Устойчивость и адекватность таких показателей, как память, внимание, скорость передачи информации и других, во многом зависят от уровня физической тренированности организма. Вынужденное ограничение двигательной активности при длительной умственной деятельности сокращает поток импульсов к двигательным центрам коры головного мозга. Это, как известно, снижает возбудимость нервных центров и, следовательно, умственную работоспособность.

Импульсы, посылаемые из рецепторов мышц и сухожилий, - своеобразные раздражители, стимулирующие деятельность мозга. Следовательно, важно и хорошее состояние мускулатуры, которая помогает нервной системе справиться с интеллектуальными нагрузками.

Основное назначение физических упражнений, которые используются в процессе труда, - снижение профессионального утомления. Оказывая благотворное влияние на организм работающего, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение. Мышечные движения создают огромное число нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, способствуя устойчивому настроению.

В основе проведения той или иной формы производственной гимнастики должны соблюдаться строгая систематичность и правильная дозировка. Регулярное выполнение физических упражнений помогает выработать умение расслаблять свои мышцы, снимать напряжение. Чередование напряжения и расслабления мышц можно рассматривать как своеобразную гимнастику нервных центров, в частности, вегетативной нервной системы. С помощью мышечного расслабления можно более эффективно и в короткий срок восстанавливать силы организма. Правильное использование мышечного расслабления необходимо не только в связи с физической нагрузкой в производственной деятельности, но и в повседневной жизни для регулирования своего эмоционального фона.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Многочисленные научные исследования, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства. Большое практическое значение производственной гимнастики видно в том, что она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика) и предупреждает снижение работоспособности в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты). В этом и физиологичен смысл «острого» влияния производственной гимнастики.

Использование производственной гимнастики в трудовой деятельности является одной из форм активного отдыха, направленного на повышение двигательной активности, умственной и физической работоспособности, а также формирование здорового образа жизни.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Щур С.Н., Клинов В.В.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства. Это обусловлено тем, что здоровье молодёжи во многом определяет будущее процветание нации [1]. Отсутствие стабильности или положительной динамики уровня здоровья, физической подготовленности и интеллектуальной работоспособности студентов рассматривается сегодня как упущение образовательного процесса, утрата важнейших условий эффективного формирования личности и специалиста. В нашей республике проблема сохранения здоровья учащейся молодёжи приобрела высокий социальный статус и решается на всех уровнях системы образования [2].

Необходимость поиска способов сохранения и поддержания здоровья учащихся, выдвигает проблему здорового образа жизни (ЗОЖ) на одно из значимых мест в педагогической науке, построении учебного процесса и организации внеучебной деятельности, в том числе и спортивно-массовой работы.

Исходя из этого, изучение проблем воспитания положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту студенческой молодежи на сегодня является актуальным и социально-значимым, и не может рассматриваться вне контекста современных образовательных технологий. Поэтому воспитание ЗОЖ студента, эффективно управляющего состоянием своего здоровья, является важной задачей педагогики.

Данная проблема становится еще актуальнее, когда речь идет о студентах педагогических вузов. Изменения в обществе и системе образования востребовали учителя нового типа, духовно и физически здорового, социально активного, воплощающего в себе не только общую, профессиональную, но и физическую культуру. Поэтому будущий учитель должен заботиться о своем здоровье, физическом совершенстве, быть готовым к самовоспитанию и уметь передавать ученикам полученный опыт [3].

Пропаганда здорового образа жизни - одно из важнейших направлений спортивно-массовой работы в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Спортивно-массовая работа в университете является одним из составных компонентов формирования физической культуры студенческой молодежи и привития навыков здорового образа жизни. Работа в этом направлении проводится в соответствии с Республиканской программой «Молодежь Беларуси», областной программой «Молодежь Гомельщины» и разработанных на их основе, программы УО МГПУ им. И.П. Шамякина «Здоровый образ жизни» и плана мероприятий по реализации акции «Здоровый я - здоровая страна».

Ежегодно в университете проводится круглогодичная спартакиада университета. В программе этой спартакиады проходят соревнования по следующим видам спорта: легкоатлетическому кроссу, ориентированию спортивному, волейболу, баскетболу, гандболу, армрестлингу, настольному теннису, шахматам. Кроме того широко

практикуется легкоатлетический кросс «Стартует первокурсник», соревнования по плаванию, туризму и др.

Формированию физической культуры, совершенствованию спортивного мастерства, пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи способствует ещё и тот факт, что в университете работает 28 групп повышения спортивного мастерства и секции по 18 видам спорта, в которых занимаются более 400 студентов. Открытие данных групп было обусловлено запросами студентов (анкетирование, беседы, изучение) и профессиональной компетентностью работников университета. Также функционирует современный тренажёрный зал, где ежемесячно занимаются студенты и преподаватели, принося пользу своему здоровью.

Формированию здорового образа жизни способствует и проводимая спортивно-массовая работа со студентами, проживающими в общежитиях университета. Они в свободное от занятий время могут тренироваться в специально оборудованных комнатах «Здоровья». Работают секции по различным видам спорта: настольный теннис, спортивная аэробика, волейбол, футбол, секция атлетизма. Также обустроены плоскостные спортивные сооружения, открытые баскетбольная и волейбольная площадки, на которых постоянно проводятся соревнования по этим видам спорта.

Важным компонентом при формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи является личный пример отношения преподавателей к этому социальному явлению. Позитивный эффект в этом вопросе даёт проводимая ежегодно спартакиада «Здоровье» среди преподавателей и сотрудников университета по следующим видам спорта: волейболу, мини-футболу, армрестлингу, плаванию, шахматам, дартсу, настольному теннису.

Одной из эффективных форм формирования здорового образа жизни в университете, на факультетах и в общежитиях является проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, приуроченных к календарным датам:

«Всемирный день туризма», проводятся соревнования между командами факультетов по спортивному ориентированию.

«Всемирный День борьбы со СПИДом» - соревнования по баскетболу между сборной командой факультета физической культуры и сборной университета.

«День Защитника Отечества» - общеуниверситетский конкурс «Мистер университет».

«День Победы» - военно-спортивный праздник «Во славу Родины» с участием команд общежитий университета, воинской части № 1242, воинской части № 5525, сборной университета и ПО 00 БРСМ.

«Всемирный День Здоровья», проводится неделя здоровья - соревнования между командами общежитий по следующим видам спорта: дартсу, настольному теннису, волейболу, шашкам, а также конкурс плакатов «Здоровью - да»).

«Всемирный день без табака» - соревнования по волейболу между командами общежитий.

Система таких мероприятий позволяет осуществлять массовое привлечение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом и пропаганду ЗОЖ среди студентов.

Таким образом можно сделать вывод, что спортивно-массовая деятельность может и должна выступать средством формирования здорового образа жизни молодёжи в условиях конструирования и реализации целенаправленной системы мероприятий, а сами мероприятия ориентировать на достижение личностью не только определенного уровня физического развития и спортивных достижений, но и на обогащение опыта нравственно-волевой самоорганизации, саморегуляции деятельности и укрепление здоровья.

Литература

1. Лукашенко, А.Г. Здоровье государства - это благополучие человека, согласие в обществе, целеустремленность нации: Послание Президента А.Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию / А.Г.Лукашенко // Советская Белоруссия. - 2008. - 30 апреля. - С. 1-2.
2. Коледа, В.А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В.А. Коледа, В.И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII международной научно-практической конференции. - Гомель, 2007. - С. 38-39.
3. Краснопёрова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н.А. Краснопёрова // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 6. - С. 16-19.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

Юрчя И.Н.
БГУ

Традиционно двигательное развитие рассматривается как формирование двигательных умений и физических качеств у детей, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности [3]. Сегодня воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях характеризуется возрастанием объема интенсивности учебно-познавательной деятельности, что приводит к снижению уровня двигательной активности детей, в результате чего дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Гиподинамия весьма пагубна для детей. При недостаточном объеме движений дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок начала XXI века сталкивается с такими пороками цивилизации, как неправильное питание и гиподинамия. Два эти обстоятельства и ведут к акселерации - ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь - увеличению роста и веса и тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всесторонне развитие ребенка. Об этом писал и П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека, в результате чего дети учатся понимать явления, происходящие в природе и окружающем мире [1].

Изменения в содержании занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста происходят в нескольких направлениях: в традиционные занятия включаются новые педагогические технологии, используется новое, нестандартное оборудование, а процесс физического совершенствования детей становится личностно ориентированным [2]. С одной стороны, расширение спектра средств физического совершенствования дошкольников может только приветствоваться, но с другой - руководитель физического воспитания не всегда знает, как обращаться с оборудованием нового поколения, чтобы не нанести вреда здоровью ребенка. Это затрудняет его работу и свидетельствует о необходимости методического сопровождения к использованию нового оборудования в педагогическом процессе. Для более полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движениях, обусловленных состоянием его здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

В настоящее время современное производство и технические материалы нового поколения позволили изменить облик физкультурного зала. Крупные фирмы (такие, как «Альма», «Веско» и т. п.) постоянно предлагают дошкольным учреждениям оборудование для физкультурных залов, успешно зарекомендовавшее себя в странах Европы и Америки [2]. Чаще всего используются крупногабаритные полифункциональные средообразующие предметы - модули, способствующие поэтапному развитию обобщенных условных действий, воображаемой ситуации, а

также естественным образом обогащающих движения ребенка. Разнообразие модулей по форме и цвету способствует сенсорному и познавательному развитию детей.

Наборы состоят из модулей разной конструкции и размера, изготовленных из поролона и обшитых прочной искусственной кожей четырех основных цветов. Данное физкультурное оборудование предоставляет педагогам возможность искать и внедрять в практику оригинальные подходы к организации физкультурных занятий.

Разминка:
общеразвивающие упражнения с использованием шшзс модульных конструкций. Упражнения выполняются в положении стоя на коленях, свдвях стоя

Основная часть:
исходя из задач занятия, построение полоса препятствий и ее прохождение каждым ребенком не менее 2-х раз. Игры и эстафеты

Релаксационная часть: использование массажных приспособлений. Во время «плавания» в сухом бассейне, ребенок получает своеобразный общий массаж, а также необыкновенное удовольствие и радость



Разминка на модульных конструкциях повышает интерес к выполнению различных движений. Упражнения на модулях положительно воздействуют на все группы мышц и определенные системы организма и направлены на их оздоровление, укрепление и повышение функционального уровня, но они эффективнее, так как более ярко эмоционально окрашены.

Использование «полосы препятствий» из сборно-разборных модулей в основной части физкультурного занятия позволяет педагогу отбирать нужные упражнения и определять их последовательность с учетом особенностей возраста, состояния здоровья и физической подготовленности детей. При таком подходе достигаются наилучшие результаты не только развития движений детей и формирования двигательных качеств координации движений, гибкости, силы, ориентировки в пространстве, но и воспитания постоянной потребности в движении, в действии, то есть здорового образа жизни.

Для релаксационной части подойдут «сухие бассейны» с мягкими стенками. Массирующее воздействие шариков способствует развитию у детей тактильной чувствительности, яркие цвета стимулируют зрительное восприятие. Игры в бассейне улучшают самочувствие и эмоциональное состояние.

Выводы: совершенствование двигательного развития детей во время их пребывания в детском саду с целью создания полноценных условий для гармоничного развития дает положительные результаты при правильно подобранных методах работы, рационально составленном расписании, включающем обязательные и дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия. Для этого необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение, позволяющее разнообразить виды двигательной активности детей. Использование нового физкультурного оборудования и разработка педагогических технологий физического совершенствования дошкольников служат реализации личностно ориентированного подхода в воспитании детей. Для реализации данных задач как нельзя лучше подходят многофункциональные мягкие модульные наборы, которые предназначены для мобильной перестройки предметно-пространственной среды физкультурного зала, практичны в употреблении самими детьми, а также прекрасно адаптированы для упражнений с детьми дошкольного возраста.

Литература

1. Гиль, Г.И. Здоровый малыш. Здоровьесберегающая система. - Томск. - 2001. - С. 5-9.
2. Филиппова, О.С. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы // Физическая культура. - 2000. - № 3. - С. 57-63.

О ВЛИЯНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Якушев В.П.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышением физической активности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о «моторно-висцеральных рефлексах» показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройствам регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения, к ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Однако данные формы оздоровительной физической культуры с использованием ациклических упражнений не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

Исследования Б.А. Пироговой (1985) показали, что решающим фактором, определяющим физическую работоспособность людей, является именно общая выносливость, которая оценивается по величине МПК (максимального потребления кислорода).

Как видно, наибольшие показатели аэробной мощности имеют представители циклических упражнений: ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др. У занимающихся ациклическими упражнениями величина МПК не превышает показатели нетренированных мужчин - 42-45 мл/кг.

Учитывая вышеизложенное, именно циклическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания, повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т. д.

СЕКЦИЯ 4
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА
И ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ТУРИЗМ В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ:
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Албегова И.Ф., Попова А.В.

ГОУ ВПО «ЯрГУ им. П.Г. Демидова» (Россия)

В 2007 году в Ярославской области закончилась реализация проекта «Оценка влияния въездного туризма на экономику Ярославской области», в рамках которого туризм рассматривался и изучался как фактор развития экономики и источник пополнения бюджетов всех уровней. Результаты проекта показали, что в 2005 году поступления в региональный и местный бюджеты только от услуг туристических фирм и гостиниц в городе Ярославле составили около 30 млн. рублей, а по всей Ярославской области - 45-50 млн. рублей.

Финансовые поступления в 2005 году от общественного питания, транспорта, услуг связи, развлечений, торговли, в целом от сферы туризма и гостеприимства составили около 70 млн. рублей, а в 2006 году - уже более 90 млн. рублей.

В 2005 году туристическими фирмами и гостиницами области предоставлено услуг на сумму более 550 млн. рублей. Общие финансовые поступления в экономику региона от туристов, въезжающих в Ярославскую область, составили более 1,1 млрд. рублей. В 2006 году туристическими фирмами и гостиницами области предоставлено услуг на сумму более 680 млн. рублей. Общие поступления в экономику региона от туристов, въезжающих в Ярославскую область, достигают 1,4 млрд. рублей. Таким образом, в бюджеты всех уровней (региональный и муниципальные) поступает примерно 6,5% всех средств от сферы туризма и гостеприимства.

Достигнутые результаты позволили Ярославской области представить свой туристский потенциал на 3-й Международной туристской выставке «Интурмаркет-2008». Более двадцати организаций, туристских фирм, гостиниц, пансионатов и санаториев, музеев, а также Центр отдыха и здоровья «Демино» презентовали свои туристские программы, большинство которых было посвящено празднованию 1000-летия Ярославля в 2010 году. Особый интерес у посетителей выставки вызвала туристская программа, посвященная празднованию года Мыши в районном центре - городе Мышкине в 2008 году.

Количество туристов, регулярно приезжающих в Ярославскую область, в том числе и иностранных, увеличивается с каждым годом. Например, в 2006 году их было 908 тыс., из которых 75% составили россияне. Вместе с тем начал расти и поток иностранных туристов, в частности, в 2007 году их было зарегистрировано 230 тыс. Среди них немцы (29%), французы (27%), американцы (22%), итальянцы, англичане, испанцы. Причем все они посещают не только город Ярославль, включенный ЮНЕСКО в список Всемирного наследия, но и небольшие районные центры: Переславль-Залесский, Ростов Великий, Данилов, Рыбинск, Любим, Углич и Мышкин.

Представители Ярославской области, поддерживая межрегиональное сотрудничество, принимают участие в общероссийских специализированных совещаниях, конференциях и семинарах. Возможность познакомиться с особенностями ярославского туризма регулярно предоставляется на выставках «Интурмаркет», «Отдых» и MITE. Областная делегация неоднократно выезжала на международные выставки - ITB(г. Берлин), WTM (г. Лондон), «Турэст» (г. Талин).

В Ярославской области выпускается огромное количество красочной рекламной-информационной продукции: каталоги, справочники, путеводители, карты-схемы, презентационные буклеты и видеофильмы. В том числе и на иностранных языках.

С каждым годом в городе Ярославле все больше становится тех, кто проводит здесь не один день. К примеру, в 2007 году продолжительность пребывания среднего иностранного туриста составила 2,78 суток, что значительно повысило интерес инвесторов к строительству новых гостиниц. Например, в Ростове, открылись две небольшие новые гостиницы - «Ярославна» на 35 мест и «Лион» на 22 места. К 2010 году в городе Ярославле будет построено 17 отелей.

В 2007 году в Ярославской области была утверждена Стратегия социально-экономического развития территории до 2030 года, в которой туризм занимает видное место.

Таким образом, в Ярославской области активно развивается въездной и внутренний туризм, как составная часть региональной экономики. Он служит существенным источником пополнения бюджетов всех уровней и играет значительную роль в социальном и культурном развитии данного региона. В городе Ярославле и области существуют уникальные памятники архитектуры, создаются инновационные музеи всех форм собственности, сочетающие в себе неповторимые природные ландшафты, способствующие развитию инвестиционной привлекательности и возникновению брэндов, а также имеющие национально-этнографический колорит и плюрализм идей. Так, на территории Ярославской области функционируют такие музеи как: музей Музыки и Время, музей утюгов, музей Мыши, музей Бабы Яги, музей Кацкарей, музей валенок, Дом ремесел, музей Космос и т.д. По сути, областной центр - город Ярославль и его исторический центр является музеем под открытым небом, в котором представлена материальная и духовная культура нескольких столетий.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КЛАСТЕРНОЙ МОДЕЛИ АГРОТУРИЗМА В ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Баркова Н.Г.
УО «ГГАУ»

Известно, что создание туристических предприятий в удаленных, малонаселенных и индустриально слабо развитых регионах способствует выравниванию экономического развития этих районов, сокращению оттока местного населения в крупные города, созданию дополнительных рабочих мест, возрождению местных культурных ценностей, охране и восстановлению памятников истории и культуры, повышению спроса на товары местного производства и т. д. [1, 2]. При этом агротуризм рассматривается как одно из наиболее перспективных направлений в региональном развитии, т.к. при четкой его организации может быть получен значимый экономический эффект. Он направлен на объединение современной инфраструктуры села с уникальными историческими и культурными ценностями, на обеспечение основного (или дополнительного) дохода хозяевам усадеб и их соседям (за счет сбыта сельскохозяйственной продукции, дополнительных услуг типа рыбалки, охоты и т. п.)

Гродненская область Республики Беларусь располагает благоприятными условиями для успешного развития агротуризма: границей со странами Евросоюза (Польшей и Литвой); пролегающими по ее территории международными туристическими маршрутами; водными, пешеходными, автомобильными трассами; уникальными природными ресурсами и богатым культурно-историческим наследием; высоким сельскохозяйственным потенциалом. Это уже достаточно известный за пределами нашей страны регион, привлекающий зарубежных туристов для отдыха на селе.

Однако приходится констатировать тот факт, что развитие агротуризма в Гродненском регионе идет замедленными темпами по ряду сдерживающих объективных и субъективных причин. Из 19-ти районов области лишь в 13-ти имеются зарегистрированные агроусадьбы. По состоянию на 1 января 2008 г их насчитывалось 33, при этом 30 организованы физическими лицами, а 3 - фермерскими хозяйствами из 284 зарегистрированных. Необходимо отметить и то, что в Гродненской области СПК также не проявляют особого желания заниматься сельским туризмом, хотя для этой деятельности они располагают значительно большими ресурсами, чем фермеры и физические лица.

Приведенные данные свидетельствуют о недостаточной активности сельского населения в направлении развития агротуризма и в то же время о наличии существующего потенциала.

На анализируемой территории уникальным памятником истории является Августовский канал. Возрождение его белорусской части (функционирует после реконструкции с апреля 2006 года) преследовало цель повысить активность местного и въездного туристического бизнеса. Однако на сегодняшний день в поселениях, расположенных вблизи канала, не организовано ни одного агротуристического объекта.

Для Гродненского региона важно иметь конкурентоспособный агротуристический турпродукт. Для этого необходимо не только расширить сеть сельских домов, пригодных для проживания туристов, но и разнообразить предоставляемые им услуги, что требует некоторых инвестиций (деньги собственников домов, кредиты).

Безусловно, весь спектр запросов потребителя туристического продукта субъектам хозяйствования предоставить не всегда удастся, несмотря на то, что некоторые из них являются основополагающими для успешного функционирования усадьбы. Это прежде всего местонахождение усадьбы, наличие леса и водоема.

Анализ состояния агротуризма в регионе привел к необходимости разработки кластерной модели его дальнейшего развития, направленной на создание региональных и местных агротуристических сетей, объединяющих различные модели агротуристических хозяйств, как это имеет место в других областях республики (кластер сельского туризма в деревне Комарово, кластер агроэкотуризма Гомельщины). Кластерная модель развития агротуризма ориентирована на создание региональных и местных агротуристических сетей, объединяющих различные модели агротуристических хозяйств и предприятий, на укрепление региональной экономики, она предполагает объединение усилий различных организаций для предоставления разнообразных видов услуг и развлечений для привлечения туристов в деревню. Чтобы получить максимально возможную экономическую и социальную выгоду, необходима координация действия властей и институций в поддержке предпринимательских структур. Особенностью агротуристического кластера является содействие развитию села за счет использования собственных ресурсов.

В настоящее время нами ведется работа над проектом «Разработка кластерной модели развития агротуризма в Гродненском регионе» (исполнители: УО «Гродненский государственный аграрный университет» и Общественный Совет по развитию туризма при Гродненском областном ОО «Клуб предпринимателей»). Работа ведется в направлении создания модели развития агротуризма и концепции его реализации на территории Гродненской области. Для этого проводится изучение и анализ отечественной и зарубежной научной и методической литературы по вопросам организации агротуризма. Привлекаются различные маркетинговые коммуникации: конференции, семинары, мастер-классы, телепередачи. Ведется работа в направлении коммерческой рекламы: прямая реклама агротуристических объектов (издание

каталогов с их адресами и телефонами); работа с посредниками - турагенствами, агентами и т. п.

Запланировано эмпирическое исследование проблем, препятствующих организации агротуризма, с выходом на продукт кластера сельского туризма - практические рекомендации для хозяев усадеб по организации агротуризма на основе кластерной модели развития агротуризма и концепции обеспечения агротуризма Гродненской области.

В рамках выполнения проекта предполагается проведение семинаров по вопросам кластерной модели развития агротуризма с привлечением местных органов власти, организаций, экспертов. Создание инициативных групп по выявлению проблемных вопросов развития региона. Важным аспектом в работе является изучение опыта работы успешно функционирующих усадеб, кластеров.

Разрабатывается областная концепция развития агротуризма в Гродненском регионе для повышения информированности широких слоев населения и формирования у них положительного отношения к этому виду отдыха.

Таким образом, для развития агротуризма в Гродненской области имеются экономические и организационные предпосылки, заинтересованность местных органов власти. Активное развитие агротуризма на основе кластерной модели поможет не только решению задач, стоящих перед селом, но и создаст конкурентоспособный «агротурпродукт» с учетом региональной специфики, что в свою очередь позволит обеспечить эффективное развитие всей туристической сферы Гродненского региона.

Литература

1. Войтехович, Э.А. Сельскому туризму широкий простор: метод, пособие / Э.А. Войтехович, А.Р. Войтехович. - Минск: Старпринт, 2006. - 24 с.

2. Воробчуков, С.А. Повышение конкурентоспособности аграрного туризма в России: автореф. дис...канд. экон. наук:08.00.05 / С.А. Воробчуков. - Москва, 2007. - 24 с.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ

Борсук Н.А.
УО «БрГТУ»

Туризм является одной из крупнейших и динамичных отраслей экономики. На сферу туризма приходится около 6% мирового ВВП, 7% мировых инвестиций, каждое 16-ое рабочее место, 11% мировых потребительских расходов [1].

Одной из основных задач каждой туристической фирмы является увеличение прибыли. Продажи и продвижение товаров будут эффективнее лишь в том случае, если сначала будут определены цели и потребности клиента, а затем будет предложен доступный по цене товар или услуга. Услуга - это любое мероприятие или выгода, которые одна сторона может предложить другой. Рынок услуг не похож на другие рынки по двум причинам:

-услуга не существует до ее предоставления, это делает невозможным сравнение и оценку услуг до их получения, поэтому сравнить можно только ожидаемые выгоды и полученные;

-услугам присуща высокая степень неопределенности, что ставит клиента в невыгодное положение, а продавцам затрудняет продвижение услуг на рынок.

Эти особенности рынка услуг, а также специфика самих услуг определяют особенности маркетинга услуг. Маркетинг услуг - это процесс разработки, продвижения и реализации услуг, ориентированный на выявление специальных особенностей клиентов.

Туризм как таковой можно разделить на несколько видов: экскурсионный, рекреационный, деловой, этнический, спортивный, целевой, религиозный, караванинг, экстремальный, водный.

Чем большим количеством различных туристических ресурсов, пригодных для рекреации, располагает территория, тем больше возможностей имеет она для привлечения туристов. Как правило, для этого необходимо наличие:

- природных ресурсов (ландшафт, биоклимат, экологические условия и т. д.);
- культурно исторического потенциала (исторические памятники архитектуры, музеи, памятные места, развлекательные объекты);
- материально технической базы и инфраструктуры туризма (гостиницы, кемпинги, общественное питание, социальная инфраструктура района);
- кадровых ресурсов (обеспеченность квалифицированными специалистами);
- возможности расширения рабочих мест в период туристического сезона;
- оценки существующего туристического рынка, определения наиболее перспективных его сегментов и прогноз туристско-рекреационных потоков;
- разработки предложений по организационной и функциональной структуре главных туристических зон и объектов, их реконструкции, улучшении социальной инфраструктуры и доступа к ним;
- определения источников инвестирования и круга лиц, заинтересованных и содействующих развитию туристической деятельности в регионе и республике.

Органом государственного управления в сфере туризма является Министерство спорта и туризма, которое осуществляет руководство туризмом согласно Положению «О Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь», проводит государственную политику в области туризма, разрабатывает концепции и программы развития туризма. Важнейшей задачей развития туристско-рекреационной деятельности в Беларуси является сохранение ценных туристических и курортно-рекреационных ресурсов. Нерегулируемое освоение природных территорий исторических мест и поселений, связанное со строительством зданий для размещения и обслуживания туристов и отдыхающих, прокладкой экскурсионных маршрутов, автодорог, инженерно-технических коммуникаций, приводит к значительным изменениям в природных экосистемах [3].

Республика Беларусь - страна с культурно-историческим наследием. Во многих городах сохранились храмы и монастыри, дворцы и замки, ценные архитектурные и культурные памятники. Четыре памятника включены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Наибольшую ценность для развития различных видов туризма в РБ представляют памятники истории и культуры, места, связанные с важными историческими событиями, а также с именами выдающихся исторических личностей.

Положение о лицензировании туристической деятельности предусматривает наличие профессионального высшего образования у работников туристических предприятий. В этой связи Министерство спорта и туризма РБ активно сотрудничает с 15-ю высшими учебными заведениями республики, занимающимися подготовкой туристических кадров. Интеграция РБ в мировое туристическое сообщество происходит путём сотрудничества с мировыми организациями: ВТО, ЦЕИ, Совет по туризму СНГ. На сегодняшний день в РБ подписаны документы о сотрудничестве в области туризма с 19-ю государствами [2].

На постоянной основе проводятся семинары с руководителями и работниками турфирм. Для повышения качества оказываемых услуг, защиты потребителей Министерством спорта и туризма приняты следующие меры:

- с 1 января 2006 года введен новый бланк туристического ваучера;
- с 1 января 2006 года вводится обязательная сертификация туристических услуг;

- происходит постоянное освещение в газетах «Туринфо Беларуси», «Туризм и отдых», на сайте Минспорта выполнение требований Положения «О лицензировании туристической деятельности» туристическими предприятиями.

Региональная туристическая политика в РБ направлена на развитие въездного и внутреннего туризма, повышение значимости регионов в развитии туристической отрасли и тесно связана с экономической концепцией развития территорий.

В её основу положены: формирование структуры управления туризмом, создание конкурентоспособного национального туристского продукта, разработка механизмов по привлечению внутренних и внешних инвестиций, спроса населения на туристические услуги и товар, создание благоприятных условий для развития социального туризма всех демографических групп населения.

Одним из основных направлений региональной туристской политики является повышение эффективности использования имеющихся туристских ресурсов и материальной базы через создание туристических зон.

Литература

1. Ветитнев, А.М. Академия рынка / А.М. Ветитнев // Маркетинг. - М., 1993.
2. Маркова, В.Д. Маркетинг услуг / В.Д. Маркова. - М., 1996.
3. Расторгуева, И.Н. Так что же такое туризм и почему им нужно управлять / И.Н. Расторгуева // Бизнес. - М., 1998.

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА И ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Васьков Д.Н.
УО «БГЭУ»

Развитие туризма в любой стране, регионе зависит от целого комплекса факторов, условий и ресурсов. В явном выигрыше те страны, которые имеют море и горы. Несмотря на то, что Беларусь не располагает этими знаковыми для туризма ресурсами, она имеет ряд преимуществ в сравнении с другими странами. Среди них:

- близость к Западной Европе, Скандинавии - туристскому рынку с очень высоким финансовым потенциалом;
- соседство со странами Балтии, России, Польши является серьезным ресурсом к развитию приграничного туризма;
- древняя и богатая история, самобытная культура (15 тыс. объектов, имеющих историческую, культурную и архитектурную значимость);
- богатый природный потенциал, самый старый в мире лес - Беловежская пуца, Березинский биосферный заповедник и т.д.

В Республике Беларусь в последние годы произошли значительные перемены в области туристской инфраструктуры. Возросло число новых комфортабельных гостиничных комплексов. Ведется большая работа по реконструкции и обновлению существующего гостиничного фонда республики, по приведению его к общепризнанным мировым стандартам.

В настоящий момент в Республике Беларусь функционирует более 260 гостиниц, или 92% от всех средств размещения. Гостиницы, находящиеся в различных формах собственности и ведомственных подчинениях, существенно разнятся по уровню и ценам.

Общая проблема, присущая подавляющему большинству гостиниц, состоит в отсутствии классификации, что означает, что многие из них не имеет класса даже «одной звезды».

Хотя в гостиницах размещались граждане из довольно многочисленного круга стран, определяющее значение имеют, особенно по линии организованного туризма,

прибытия и ночевки туристов ограниченного числа стран - России, Германии, Польши, Италии, Литвы, Великобритании, Латвии и США.

Питание жителей и гостей Республики Беларусь в настоящее время осуществляют свыше 3 тысяч объектов общественного питания, расположенных в общедоступной сети.

Учитывая важное географическое положение Республики Беларусь, большое внимание уделяется развитию придорожного сервиса. В настоящее время на автомобильных дорогах функционируют свыше 400 кафе, ресторанов, баров.

Актуальным является и развитие сети предприятий быстрого питания, позволяющих при относительно небольших материальных расходах решить проблему предоставления услуг питания с минимальными затратами времени на получение и прием пищи. В республике насчитывается около 2 тысяч предприятий быстрого питания.

Таким образом, сегодня в Республике Беларусь создана и функционирует определенная база для обслуживания въездного туризма, которая в достаточной степени развита, но требует больших затрат на ее обновление и совершенствование.

Основными факторами, сдерживающими развитие въездного туризма в Республике Беларусь, в настоящее время являются:

- образ Республики Беларусь как страны, неблагоприятной для туризма, создаваемый отдельными зарубежными и отечественными средствами массовой информации;
- действующий порядок выдачи белорусских виз гражданам иностранных государств, безопасных в миграционном отношении, не всегда способствующий росту въездного туризма в Республику Беларусь;
- неразвитая туристская инфраструктура, высокий моральный и физический износ существующей материальной базы, малое количество гостиничных средств размещения туристского класса (2-3 звезды) с современным уровнем комфорта;
- отсутствие практики создания субъектами Республики Беларусь благоприятных условий для инвестиций в средства размещения туристов и иную туристскую инфраструктуру;
- невысокое качество обслуживания во всех секторах туристской индустрии из-за низкого уровня подготовки кадров и отсутствия опыта в условиях рыночной экономики, в том числе вследствие длительного периода эксплуатации курортно-туристских средств размещения через систему социального страхования; несоответствие цены и качества размещения в гостиницах.

В последние годы произошли значительные перемены в области туристской инфраструктуры. Наметилась тенденция к сокращению числа выездов, в то же время неуклонно растет (хотя и незначительными темпами, около 10% в год) количество прибытий в страну.

Приоритетными для Беларуси внешними рынками являются Россия, Польша, страны Прибалтики, Великобритания, Германия, США, Италия, Израиль.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ЭКОТУРИЗМА

Зинченко Н.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Сегодня туризм стал одной из наиболее интенсивно развивающихся и доходных отраслей экономики. Беларусь, расположенная на пересечении европейских путей «Запад - Восток» и «Север - Юг», имеет выгодное для развития туризма географическое положение. Несмотря на то, что Беларусь - единственная страна в Европе, где нет ни моря, ни гор, у нее есть значительный потенциал для развития

экотуризма - 20 тысяч рек, 10 тысяч озер, 36% территории - леса, 7% - национальные парки. В нашей стране разнообразный растительный и животный мир, природные лечебные ресурсы, охотничьи и рыболовные угодья, живописные ландшафты с условиями организации туристических пешеходных, конных, велосипедных, водных походов отдыха и оздоровления в природной среде. При этом гостеприимное население и множество деревень, в которых мало что изменилось с XIX века [1].

Беларусь остро нуждается в разработке стратегии и конкретных планов развития столь ресурсного для нее вида туризма, как экологический. В качестве исторической справки: термин «экологический туризм» был предложен в 1980 г. мексиканским экономистом Гектором Цебалос-Ласкурья. Он означает сочетание путешествия с чутким отношением к природе. Смысловое понятие экологического туризма - бережное отношение к местным объектам, флоре и фауне.

Стратегия развития экотуризма должна базироваться на мировом опыте и ряде нормативно-методических документов юридического и экономического плана, которые способствовали бы развитию экотуризма и повышению интереса к нему как со стороны соответствующих структур власти, общественных организаций, так и со стороны коммерческих структур (налоговое законодательство, правила землепользования и порядок обустройства экологических троп, стандарты на услуги и т. п.).

Особую роль в этой стратегии должны сыграть Министерство спорта и туризма Республики Беларусь и Госстандарт Республики Беларусь в части определения критериев и требований к экологическому туризму, сертификации туристских трасс экологических маршрутов и услуг, приведения их в соответствие с международными требованиями.

Экотуризм должен развиваться и функционировать как единая система с четким разделением функций. Управление туризмом Управления делами Президента Республики Беларусь должно осуществлять контроль над использованием всех заповедных зон страны, в том числе и в туристских целях. Было бы целесообразным создать центры консультационной поддержки и распространения новейшего опыта работы в данном направлении. Национальное агентство по туризму Республики Беларусь должно обеспечить возможность расширения единого информационного пространства и вовлечения объектов экотуризма в мировую систему развития экологического туризма [2].

При анализе возможностей белорусского туризма важно рассмотреть все условия и факторы, наличие которых будет способствовать большей эффективности этой работы. Прежде всего - это возрождение культурно-исторического наследия, памятников истории и культуры, их подготовка к туристско-экскурсионному показу, создание этнокультурных центров; развитие туристской инфраструктуры, модернизация и переоборудование существующих гостиниц и баз, строительство и поддержание на должном уровне вольеров, создание яхт-клубов, постоянных домов, домов охотника и рыбака, гостиниц малой вместимости (до 50 мест). Все это должно быть комфортным, а обслуживание - соответствовать современному европейскому уровню. Необходимо создание и развитие транспортной инфраструктуры, что позволит сделать доступными туристские центры и туристические зоны, культурно-исторические центры и природные достопримечательности. Для этого необходима реконструкция и модернизация большей части наших автомобильных дорог, открытие новых переходов на границах с Польшей и Литвой, строительство на автострадах комплексов обслуживания, размещенных на расстоянии порядка 60 км друг от друга. Это - производство и продажа сувенирных изделий, развитие народных промыслов, создание новых и поддержка действующих мастерских. Необходимо открывать дополнительные торговые точки в заповедниках и национальных парках, создавать и оснащать кафе,

рестораны, полевые кухни и передвижные буфеты. Основные предложения - особенно в сфере общественного питания - должны содержать национальный колорит, то есть блюда национальной кухни. В Беларуси пока не распространен прокат легковых автомобилей, микроавтобусов, лошадей, лодок и других транспортных средств. Существенного улучшения требует оснащение заповедников и национальных парков аудио-, теле- и кинооборудованием, спортивным и туристским инвентарем. Правовые проблемы экотуризма связаны с необходимостью разработки и принятия законодательных актов, направленных на либерализацию порядка въезда, выезда и пребывания иностранных граждан на территории республики, упрощение пограничных и таможенных формальностей, создание системы налоговых льгот и преференций, а также государственных гарантий, для иностранных инвесторов. Информационные основы системы экотуризма должны соответствовать современному уровню развития информационных технологий. Отдельного разговора требуют те аспекты, которые связаны с рекламой. Это весьма затратная область, но без нее не обойтись. При развертывании въездного туризма важно сделать существенный акцент на выходцев из наших мест и их потомков, приглашать в Беларусь с туристскими целями соотечественников, проживающих в других странах. Посещение исторической родины, знакомство с памятниками истории и культуры, обычаями и бытом народа, народными ремеслами, природой края для этих людей более значимо, более волнующе, чем для других туристов. Выгодное транспортно-географическое положение Беларуси, расположенной на перекрестке туристских маршрутов Западная Европа - Россия, Скандинавия - Азия, позволяет транзитным туристам увидеть памятники истории и культуры Беларуси, ее природные достопримечательности, познакомиться с национальными традициями и национальной кухней. Перспективным направлением является использование природных богатств Беларуси, организация отдыха в природной среде, оздоровление и лечение на базе минеральных вод, торфогрязей и сапропелей, которыми богата республика, организация охотничьих и рыболовных туров, водных, пеших, воздушных и конных туристских походов [3].

Экологический туризм может стать важным источником экономических выгод в равной степени для государства, для частного предпринимательства и для большинства местного населения. Более того, он может послужить эффективным инструментом охраны природных и культурных ценностей.

Литература

1. Шаповал, Г.Ф. История туризма Беларуси / Г.Ф. Шаповал. - Минск: РИВШ, 2006. - С. 166.
2. Левина, Т. Это инициатива снизу, консалтинг и поддержка сверху / Т. Левина // Путешественник. - 2007. - 22 февраля. - С. И.
3. Мечковская, З.И. Экотуризм в Республике Беларусь: организационные основы и правовые аспекты / З.И. Мечковская // Вышэйшая школа. - 2007. - № 3. - С. 55.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ТУРИЗМА

Капустина Т.В.

УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Туризм - это динамичное, развивающееся, ориентированное на потребителя явление, крупнейшая индустрия мира. Всемирный совет по туризму и путешествиям указал на следующие характеристики современного туризма.

1. Крупнейшая индустрия мира, на долю которой в 1997 г. приходилось примерно \$3,8 трлн оборотного капитала. В 2008 г. ожидается, что эта цифра возрастет до \$7,1 трлн.

2. Ведущий производитель промышленной продукции, чей вклад в валовой национальный продукт составляет более 10%.

3. Крупнейший производитель налоговых поступлений.
4. Работодатель для 270 млн людей.
5. Самая быстроразвивающаяся отрасль мировой экономики.

С учётом снижающегося веса промышленных и сельскохозяйственных отраслей, а также того факта, что во многих странах безработица становится всё более острой, мировые лидеры, если они действительно хотят получить стратегические преимущества с точки зрения занятости людей, должны уделять всё больше внимания именно сфере обслуживания.

Туризм, уже сегодня являющийся самой крупной индустрией мирового бизнеса, предлагает огромные возможности по занятости населения в планетарных масштабах. Это обусловлено действием следующих факторов:

- 1) устранение границ между многими государствами;
- 2) увеличение средств и времени, которыми человек может располагать по собственному усмотрению;
- 3) более дешёвые полёты, причем всё чаще непосредственно к тому месту, которое человеку необходимо;
- 4) увеличение числа людей, которые имеют и время, и деньги на отдых;
- 5) увеличение числа причин, побуждающих людей отправляться в поездки.

По данным Совета по мировому туризму и путешествиям, который организовали лидеры этой индустрии бизнеса, организации туризма и поездок генерируют, прямо и косвенно, десять процентов валового национального продукта во всём мире, что в значительной степени способствует инвестициям и занятости. Существуют обоснованные прогнозы, что этим дело не ограничится и что в следующее десятилетие индустрия гостеприимства и туризма будет развиваться динамичными темпами и возрастет ещё на 40-50 процентов в реальном денежном исчислении. В глобальном масштабе цифры будут следующими: 700 млн путешественников в 2000 г. и 1 млрд - к 2010 г.

Туризм открывает огромные возможности и хорошие перспективы для сегодняшних выпускников учебных заведений, специализирующихся в гостиничном обслуживании и туризме. Туризм, хотя и вполне зрелая отрасль экономики, но как специальность - достаточно молода. Умелое управление этой отраслью совершенно необходимо, чтобы не допускать появления негативного отношения к туристам. Это факт, уже получающий распространение во многих странах Европы, где количество туристов значительно превышает имеющиеся возможности для их развлечения и нормального проживания.

Между различными сегментами туризма - путешествиями, проживанием, питанием и отдыхом - существует тесная взаимосвязь. Прежде чем люди станут гостями отеля, им необходимо до этого отеля на чём-то добраться. После этого они начинают посещать соседние рестораны и развлекаться на аттракционах. Таким образом, в той или иной мере каждый сегмент туризма зависит от остальных.

Для разных людей туризм означает разное. Например, владелец гостиницы скажет, что туризм - это превосходная вещь, поскольку привлекает гостей в его отель и ресторан. Государственный чиновник может определить туризм в терминах экономической выгоды и дополнительных расходов, которые он приносит стране, штату или городу. Для того, чтобы упростить понятие «туризм», его иногда классифицируют по следующим факторам:

-географически: международный, региональный, национальный, районный, городской;

- по типу собственности: государственный, частный;

- функционально: регулирующие органы, поставщики, маркетологи, разработчики, консультанты, исследователи, образовательные органы, издатели, профессиональные ассоциации, специализированные организации, структуры по защите интересов потребителей;

- по видам отраслей: транспортные (воздушный, автобусный, морской, железнодорожный, автомобильный), агентства по организации поездок, туроператоры, агентства по проживанию, организаторы увеселительных мероприятий и отдыха;

- мотивационно: коммерческие или некоммерческие.

Эта классификация помогает заинтересованным лицам разобраться, кто присутствует в индустрии туризма, и более целенаправленно взаимодействовать с её различными секторами и организациями.

Многим развивающимся странам туризм приносит сравнительно высокий процент валового национального продукта и представляет для них самый лёгкий способ поддерживать с другими странами торговый баланс.

Существует множество причин, по которым люди отправляются в путешествия, но в целом их можно разделить на две основные категории: поездки ради удовольствия и поездки по делам бизнеса. Вместе с тем проведённые исследования показали: когда потребителей отрасли путешествий спрашивают, что они связывают с успехом и достижениями в своей жизни, то на первом месте оказывается ответ - возможность путешествовать ради удовольствия.

Поскольку занятие туризмом часто связано с пересечением государственной границы, государство принимает участие в принятии решений, связанных с этой отраслью бизнеса. В частности, правительство осуществляет контроль въезда иностранных туристов на территорию своей страны и их выезда из неё. Кроме того, государство должно контролировать культурные и социальные аспекты туризма, поскольку национальные парки и хранилища культурного наследия страны, являющиеся объектом особого внимания со стороны туристов, находятся под его защитой. В то же время туризм справедливо считается послом мира, поскольку способствует развитию инициатив доброй воли и лучшего взаимопонимания у представителей разных культур.

Литература

1. Боголюбов, В.С. Экономика туризма / В.С.Боголюбов, В.П. Орловская. - М.: изд-во «Академия», 2007.
2. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальное. - М.: «Финансы и статистика», 2004.

РОЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕКРЕАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ

Морозова Н.Н.

УО «МГУ им. А.А.Кулешова»

Сегодня туризм превращается в одну из основных форм жизнедеятельности человека в современном обществе, способ функционирования индивида в мире. Природные комплексы и историко-культурное наследие Беларуси позволяют разработать конкурентоспособный национальный туристский продукт, включающий различные виды туров для иностранных посетителей. В регионе на 2006-2010 гг. разработана Программа развития туризма в Могилевской области на основе Закона РБ «О туризме» и Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2006-2010 гг. Целью Программы является формирование и развитие в области высокоэффективного и конкурентоспособного туристского комплекса, обеспечивающего широкие возможности для удовлетворения потребностей отечественных и зарубежных граждан в разнообразных туристских услугах, развитие

экономики, увеличение количества рабочих мест, сохранение и рациональное использование историко-культурного наследия и природного потенциала, формирование имиджа области как привлекательного туристского региона. Определены направления развития видов туризма: транзитного и трансграничного, познавательного, агро- и экотуризма, спортивного, рекреационного и оздоровительного, делового, религиозного. Налажены туристические маршруты по городам Могилев, Бобруйск, Горки, Мстиславль, Кричев.

Экскурсионный маршрут в г. Могилеве начинается на древней площади над Днепром, где когда-то стоял деревянный замок. Туристы узнают об исторических событиях в средневековом городе, развитии его ремесел, торговли, культуры, замечательных архитектурных памятниках, среди которых особое место занимала ратуша. Посещают костел Св. Станислава, построенный в стиле барокко в 1738-1752 гг., восхищаются уникальными росписями XVIII века; знакомятся со Свято-Никольским женским монастырем и на его территории Николаевской церковью, построенной в 1669-1672 гг. эпохи барокко; видят культовые строения вместе с памятниками гражданской архитектуры XVII - начала XX века - Архиерейским дворцом (архитектор И. Глаубиц), зданиями мужской гимназии, женского епархиального училища, городского театра, дворянского собрания, поземельно-крестьянского банка, ряда городских особняков. «Старинный город Могилев» - это пешеходная экскурсия по улице Ленинской г. Могилева (бывшей Большой садовой, а первоначально - Ветреной). Из 61 здания на этом «Могилевском Арбате» 2/3 памятники архитектуры. Здесь гуляли Пушкин, Николай П. Имеется несколько дореволюционных гостиниц, здание Дворянского собрания, где сегодня музей Бялыницкого-Бирули. Ленинская пересекает площадь звезд с бронзовой скульптурой «Звездочета» - это уже произведение архитекторов XXI в. О героической обороне Могилева туристы узнают на экскурсии «Солдатами были все» при посещении мемориала на Буйничском поле, где взору открывается каплица с барельефными мемориальными досками, памятный камень писателю К. Симонову, «Озеро слез».

Вторым по величине городом Могилевской области, который упоминается в летописях середины XIV века, является Бобруйск. В 1810 г. было начато строительство крепости, которую в 1812 г. на протяжении 4 месяцев не смог взять Наполеон, рядом знаменитая переправа Наполеона через Березину. Бывшие памятники Культурного зодчества - Белая церковь, Николаевская церковь, Костел - частично перестроены и приспособлены для современных целей. На юго-востоке Могилевской области, в 40 км от Могилева находится г. Быхов, достопримечательностью является Быховский замок, синагога (памятник архитектуры барокко начала XVII в.). В Горецком районе, что в 100 км. от г. Могилева, в 1968 г. к 25-летию памятного события на холме у села Ленино был открыт мемориальный комплекс советско-польского боевого содружества. Особый интерес представляет БГСХА, открытая 1840 г., ее музей, уникальный дендропарк, где растет около 800 видов деревьев и кустарников со всего мира. В Мстиславле экскурсия начинается на Замковой горе, где когда-то стоял княжеский замок, рядом находится выдающийся архитектурный памятник - костел кармелитов. На центральной улице - Александро-Невская церковь. Экскурсия в г. Кричев начинается на Центральной площади, бывшей торговой, уникальной в культовом отношении: здесь на одной площади соседствовали православный, католический и униатский храмы. Сейчас площадь украшает Воскресенский собор. Кричев богат архитектурными, природными и археологическими памятниками. Наиболее значимые из них - дворец князя Потемкина (18 век), почтовая станция (19 век), Николаевская церковь (конец 19 - начало 20 века) на территории Замковой горы, пейзажный парк возле дворца, 5 городищ, дворец князя Григория Александровича Потемкина (1778-1787 гг.) - памятник архитектуры русского

классицизма архитектора И.В. Старова - автора проекта Таврического дворца в Петербурге.

Получает развитие в регионе и сельский туризм. Так, в Могилевской области имеются усадьбы: 1) «Днепровская» (Шкловский район, д. Рыжковичи), где можно отведать национальную кухню, отдохнуть у воды, осуществить пешие прогулки; предлагаются русская баня, отдых в плодовом саду, на реке Днепр, рыбалка, поездка за грибами, экскурсии в г. Шклов и на «Лысую гору», охота для любителей, имеющих разрешение, пешие и велосипедные прогулки, сплавы по реке Днепр на байдарках или надувных лодках; 2) «Изабелла» расположена на расстоянии 126 км от г. Минска в Бобруйском районе (с/з Ленина) - трехэтажный особняк имени древнего княжеского рода Изабелла Галерея из семи комнат. Предлагается национальная кухня, русская баня, рыбалка, познавательные экскурсии. В 2007 г. на территории Могилевской области действовало 14 субъектов хозяйствования в 9 районах: Могилевский район - усадьбы «ВладАн», «Белорусское подворье», КФХ «Усадьба»; Бобруйский - усадьбы «Изабелла» и «У Дяди Федора»; Быховский - усадьба «Гостинный двор»; Глусский - усадьба «Высокий берег», УЧП «Медвежий угол»; Дрибинский - ЧУП «Рыбацкое-подворье»; Кировский - КФХ «У Мелинчан»; Круглянский - усадьба «У лукоморья»; Славгородский - усадьба «Михайлове»; Осиповичский - КФХ «Весново»; Шкловский - усадьба «Днепровская», которыми за 2007 г. принято 2660 туристов, что в 3 раза больше, чем в 2006 г. Всего в 2007г. построено и благоустроено 5 домов охотника и гостевых, 2 зоны отдыха.

Среди многочисленных факторов, воздействующих на развитие туризма, выделим следующие: 1) НТП; 2) социально-демографические факторы: рост численности городского населения, уровня образования и доли одиноких людей, тенденции к поздним бракам; 3) экономические: рост доходов населения и возможность тратить большую часть на путешествия и отдых; 4) политические: для развития туризма большое значение имеет наличие стабильной политической обстановки в стране или регионе; 5) культурные: удовлетворение человеком своих эстетических потребностей, что способствует познанию других культур, обычаев, традиций, уклада жизни, истории других стран и народов, посещению уникальных мест и памятников.

Однако туристско-экскурсионные услуги в Могилевской области составляют 5% их общего объема в Беларуси. Объем услуг, оказываемых одной туристской организацией данной области, в 2 раза меньше, чем в Минской и Гомельской. В стране созданы основы цивилизованного регулирования туризма; сформировано законодательство, в основном отвечающее международным нормам, определены общие правила осуществления различных видов предпринимательства в сфере туризма (туроператорская, турагентская, экскурсионная гостиничная и др.); приняты 2 среднесрочные госпрограммы по развитию туризма. Для устойчивого развития этой отрасли в регионах необходимо в зависимости от наличия туристских ресурсов расширять различные его виды.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Филатова Н.В.

УО «БрГТУ»

Туризм играет одну из главных ролей в мировой экономике, обеспечивая десятую часть мирового валового национального продукта. Эта отрасль экономики развивается быстрыми темпами и в ближайшие годы станет наиболее важным ее сектором. В последние годы туризм стал одним из самых прибыльных видов бизнеса

в мире. Он использует примерно 7% мирового капитала, а годовой доход от международного туризма в 2000 году по оценкам Всемирной туристической организации, составил 600 млрд. долларов при 660 млн. совершенных международных путешествий [1].

С начала 80-х годов нашего столетия наметился сдвиг в приоритетах путешественников. Вместо жаркого солнца все чаще предпочтение отдается тенистым лесам, а вместо городских громад - поселениям традиционных народностей. Это заставляет говорить о феномене так называемого экологического туризма, особого сектора туристической области, который, по некоторым оценкам, уже охватывает более 10% туристического рынка, а темпы его роста в 2-3 раза превышают соответствующие темпы во всей индустрии туризма [2].

Целью работы являются изучение географии экологического туризма. В рамках поставленной цели решались следующие задачи: 1) изучение литературных и картографических источников; 2) анализ понятия экологический туризм; 3) выявление основных видов экологического туризма; 4) составление карты экологический туризм (на примере отдельных регионов).

Основными методами исследования явились метод теоретического анализа и картографический.

За последнее десятилетие мало какое зарубежное издание, посвященное туризму, обходится без упоминания об экологическом туризме. В отечественной географической науке проблемы экологического туризма рассматриваются в работах Н.С. Мироненко, А.В. Дроздова, И.Н. Панова и др. Новый вид туризма противопоставляется туризму традиционному. Отличие туризма экологического - в приоритетах туристов, которые стремятся в первую очередь к общению с природой, познанию ее объектов и явлений, активному отдыху на природе. Традиционные развлечения и бытовой комфорт отходят на второй план. Это делает охрану природы экономически выгодной. Развитие экотуризма основывается на стремление свести к минимуму изменение окружающей среды. Из-за меньшего объема необходимой туристской инфраструктуры (отелей, ресторанов и других увеселительных заведений), из расчета на одного туриста и на каждый доллар прибыли, данный вид туризма характеризуется меньшей ресурсоемкостью. Главная цель экотуриста - не природоведческое образование, а потребление экологических ресурсов, в т. ч. и информационных. Экологические ресурсы - это свойства естественного баланса компонентов природной среды (животных, растительности, почв, климата, рельефа и т. д.), который формировался без активного влияния человеческой деятельности. Главной ценностью экологических ресурсов является природная естественность. Именно она притягивает туристов из городов, где люди постоянно ощущают отрицательное воздействие загрязненного воздуха и воды, шума и социальных конфликтов. Потребляя экологические ресурсы, отдыхающие получают оздоровительный и познавательный эффект.

Вместе с тем экологический туризм должен способствовать восстановлению традиционного образа жизни местного населения, его культуры и этнографических особенностей. Развитие устойчивого экотуризма возможно лишь с созданием в местностях, прилегающих к природоохраным территориям, специальных экотуристических парков, где деятельность местных жителей по реализации туристам услуг по приему и продуктов домашнего хозяйства имела бы льготы и стимулы. Что касается белорусских национальных парков, то при таких условиях они освободились бы от тяжелой ноши затрат по организации туристского размещения и питания и смогли бы переориентировать свои скудные средства лишь на развитии специализированного обслуживания туристов экскурсионные услуги экологические

семинары, прокат туристского снаряжения, организация походов с целью ознакомления с уникальными природными местами, продажи туристов дров и т. п. Это в большей степени соответствовала бы целям и задачам национальных парков. Похожие методы организации туристского обслуживания давно используются в Польше. Так, например, в Польской части Беловежской пуши частный сектор обслуживает более 80% объёма проживания туристов [3]. При этом на службе национальных парков возлагаются функции по поддержанию в надлежащем состоянии дорожно-тропичной сети, по организации массовых организации, по контролю за рекреационной нагрузкой на природные комплексы. Такая схема функционирования национальных парков характерна для всех цивилизованных стран. Именно она способна создать экономические условия для сохранения этнического колорита периферийных регионов страны через уменьшение оттока сельского населения из них, их социально-экономического развития за счет туризма. Таким образом, для того чтобы экологический туризм мог реально оказывать положительное влияние на хозяйство и социальную сферу страны, а также быть реальным приоритетным направлением туризма, его понятие должно вбирать три основных: 1) ориентация туристов на потребление экологических ресурсов; 2) сохранение естественной природной среды; 3) поддержание жизни население периферийный регионов.

Практически каждое экотуристское путешествие преследует познавательные цели. Объектами познавательного, как и научного, экотуризма становятся отдельные наиболее интересные с точки зрения наблюдения биологические виды, так называемые *star species*, такие как, например, слоны, львы, другие крупные виды хищников и копытных в Восточной Африке и Азии. До войны в Раунде среди иностранных туристов был очень популярен специально созданный заповедник для горилл. Часто экотуристов привлекают особые достопримечательности неживой природы, геоморфологические, гидрологические и другие объекты (горы и каньоны и пещеры, озёра и реки). Здесь, помимо познавательного, реализуется рекреационный элемент экотуризма, который включает спортивный туризм, альпинизм, лыжный конные водные пешие походы и другие виды активного и пассивного отдыха. Объектом экотуризма могут стать экзотические растительные сообщества, или биоценозы, например, тропические леса, цветущие летняя тундра и весенняя пустыня. Но чаще туристов привлекают уникальные ландшафты в целом [4]. География международного развития, распространения современного международного туризма отличается значительно территориальной неравномерностью. Если основные международные потоки традиционных туристов направлены из развитых стран в развитые, а среди принимающих стран лидируют Франция, США, Испания, Италии, то экотуристы направляются главным образом из развитых стран в развивающиеся. Последние находятся преимущественно в тропиках, природа в которых экзотично притягательна для обитателей умеренных широт. Здесь среди лидеров - Кения, Танзания, Коста-Рика, Непал, а также Австралия, Новая Зеландия и ЮАР.

Литература

1. Папирян, Г.А. Экономика туризма / Г.А. Папирян. - М.: Финансы и статистика, 1998. - 209 с.
2. Тарасенок, А.П. Виды экологического туризма / А.П. Тарасенок // Туризм и отдых. - М., 2000.-21 с.
3. Барисов, В.А. Охраняемые природные территории мира / В.А. Барисов, Л.С. Белоусова, А.А. Винокуров / Национальные парки, заповедники, резерваторы // Справочник. - М.: Агропромиздат, 1985.-310 с.
4. Панов, И.Н. Экологический туризм / И.Н. Панов // География. - 1997. - 45 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ»

<i>Анисимов Д.В.</i> Современное состояние и основные проблемы физического воспитания будущих учителей начальных классов.....	3
<i>Барбарич О.Г., Дворецкий Л.К.</i> Результаты прогнозирования выступлений лидера белорусских гимнасток на чемпионате Европы 2008 года.....	5
<i>Беспутник В.Г., Ярмолюк В.А.</i> Совершенствование форм обучения самостоятельной деятельности студентов на занятиях аэробикой.....	6
<i>Беспутчик В.Г.</i> К проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов с помощью современных танцевально-гимнастических систем аэробики.....	8
<i>Бессмертная Е.А.</i> Некоторые методические подходы к совершенствованию учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике в вузе.....	10
<i>Блоцкий С.М.</i> Современные педагогические и информационные технологии в системе непрерывного профессионального физкультурного образования.....	11
<i>Блоцкий С.М., Флерко А.Н.</i> Особенности подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в вузе.....	13
<i>Борисок АЛ.</i> Модульно-рейтинговая технология обучения как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культуры.....	15
<i>Борисок А.А., Тукан Н.Н.</i> Совершенствование педагогического контроля по физическому воспитанию на факультете дошкольного и начального образования.....	17
<i>Величко Е.Б., Дорошко А.Г.</i> Организационно-методические пути совершенствования проведения уроков физической культуры со старшеклассниками.....	19
<i>Горовой В.А.</i> Физическая рекреация в структуре свободного времени студента.....	20
<i>Грибунина Т.В., Ниниорко Н.Н.</i> Состояние уровня сформированности физической культуры личности студентов.....	22
<i>Демиденко М.Г.</i> К проблеме содержания педагогической подготовки будущих учителей физической культуры.....	23
<i>Дойняк Ю.П.</i> Особенности развития выносливости у студентов.....	25
<i>Жолудева Г.С.</i> Методические подходы к обучению прикладному плаванию в непрофилирующем вузе.....	27
<i>Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.</i> О проблеме физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи.....	28
<i>Иванов С.А.</i> Содержание современного олимпийского образования и формы его реализации на факультетах физической культуры.....	30
<i>Калачев В.В., Хурбатов С.С.</i> Организация занятий по физическому воспитанию.....	32

<i>Кветинский С.С., Бардюков Н.П., Войтишкин В.И.</i> Значение курсовых и дипломных работ в профессионально-педагогической подготовке студентов.....	33
<i>Кветинский С.С., Гришечкин М.В., Бардюков И.П.</i> Сущность и значение планирования в физическом воспитании.....	34
<i>Ковальчук П.С.</i> Проведение ритмической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию со студентами СМО.....	36
<i>Ковалева О.А., Ворочай Т.А., Ковалев Д.А.</i> Место здоровья в системе ценностей студенческой молодежи.....	38
<i>Кошман В.В.</i> Формирование технологической компетентности будущего учителя физической культуры.....	40
<i>Кошман М.Г.</i> Проектно-программная деятельность как новый вид профессиональной специализации физкультурных кадров.....	42
<i>Кошман М.Г.</i> Принцип субъектности в становлении проектной культуры будущих специалистов физического воспитания и спорта.....	43
<i>Кудрицкий В.И., Пасичниченко В.А.</i> Оценка физической работоспособности студентов с помощью гарвардского степ-теста.....	45
<i>Логвина Т.Ю.</i> Подготовка специалистов по направлению специальности «физическая культура (дошкольников)».....	47
<i>Лукашкова И.Л.</i> Факторы, влияющие на формирование траектории целенаправленных движений человека.....	49
<i>Масло И.М.</i> Региональный подход к структуре системы профессионального развития физкультурных кадров.....	50
<i>Матвиенко Л.А., Тишко В.В., Науменко О.А.</i> Использование футбола на специальном отделении в вузе.....	51
<i>Михаленя В.М., Соколов Ю.И., Чоботова З.И.</i> Физическая подготовленность студентов I курса.....	53
<i>Неверкович С.Д.</i> Спортивная педагогика - новая отрасль педагогического знания.....	54
<i>Осипенко С.В.</i> Некоторые аспекты формирования у студенческой молодежи потребности в занятиях физической культурой и спортом.....	56
<i>Осянин В.Н.</i> Методические основы воспитания скоростно-силовых физических качеств у борцов вольного стиля.....	57
<i>Осянин В.А., Кошман В.В.</i> Применение метода проектов на уроках физической культуры.....	59
<i>Пьех Т.В., Евмененко В.Ф.</i> Особенности становления и развития педагогического профессионализма руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях.....	61
<i>Савицкая О.В.</i> Совершенствование самостоятельной работы в системе физического воспитания студентов.....	62
<i>Савко Э.И., Бабич И.В.</i> Преемственность физического воспитания оздоровительной направленности в сад-школе.....	63

<i>Сергейчик Н.А., Працко Ю.Ф.</i> Модульно-рейтинговая система физического воспитания студентов специального отделения.....	65
<i>Старчанка У.М.</i> Рейтинговая система якасної оцінки діяльності студентаў факультета фізичної культури	67
<i>Сучков А.К.</i> Специализация по спортивной борьбе как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	69
<i>Сыманович П.Г., Вельский И.В., Фомочкина Г.И.</i> Методическое обеспечение процесса физического воспитания студентов технического университета.....	71
<i>Черенко В.А.</i> Использование технологий спортивной тренировки в системе физического воспитания студентов.....	72
<i>Черенко В.А., Будковский В.Н., Таргоия А.Г.</i> Повышение физической подготовки студентов.....	74
<i>Шаров А.В., Сидорук Е.С.</i> Оптимизация интенсивности нагрузки по показателям максимальной частоты сердечных сокращений.....	75
<i>Шонина Т.А.</i> Приоритетность факторов при формировании игровых средств тенниса.....	77
<i>Шукевич Л.В., Зданевич Г.И., Наумовец С.В.</i> Результаты исследования взглядов юношей и девушек старшего школьного возраста на здоровый образ жизни и физическую культуру.....	79
<i>Ярмолюк В.А.</i> Инновационные средства степ-аэробики в повышении познавательного и двигательного потенциала студентов.....	81

СЕКЦИЯ 2.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

<i>Бажанов А.В., Бажанова Г.К.</i> Современное состояние силовой подготовки в воде у юных пловцов на этапе начальной спортивной тренировки.....	83
<i>Барановский В.Н, Заяц Н.А, Таргонский Н.Н.</i> Оптимизация тренировочных нагрузок силовой направленности по гандболу.....	85
<i>Барбарич О.Г, Дворецкий Л.К.</i> Анализ соревновательной деятельности лидера белорусских гимнасток на чемпионатах Европы 2007 и 2008 гг.....	86
<i>Блоцкий С.М.</i> Годовое планирование учебно-тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции этапа начальной спортивной специализации.....	87
<i>Блоцкая Ю.В.</i> Влияние ОМЦ на результат действий спортсменок-стрелков из лука.....	89
<i>Босенко А.И., Естухоев Л.А.</i> Характеристика функционального состояния центральной нервной системы хоккеистов.....	90
<i>Буцько А.В.</i> Определение эффективности экспериментальных методик занятий физическими упражнениями со школьниками 15-16 лет в условиях детско-юношеского клуба.....	92

<i>Ветошкина Э.В.</i> Анализ технической подготовленности сильнейших команд мира по художественной гимнастике, выступающих в групповых и индивидуальных упражнениях.....	94
<i>Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.</i> Анализ выступлений легкоатлетов на Олимпийских играх: диморфический аспект.....	96
<i>Гусинец Е.В.</i> Анализ основных факторов, оказывающих влияние на результат в беге на короткие дистанции.....	98
<i>Гусинец Е.В.</i> Проявление скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции.....	99
<i>Дойняк И.П.</i> Особенности предстартовой разминки у спортсменов-ориентировщиков.....	101
<i>Дранец В.Ф., Будковский В.Н.</i> Общая физическая подготовка и ее роль в повышении спортивного мастерства на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу.....	102
<i>Дубоделов В.М., Масляев А.Т., Ерёмченко В.П.</i> Современный баскетбол - скорость, сила и высокий уровень владения техническими навыками.....	103
<i>Жуковец А.А., Науменко Н.Т.</i> Технические особенности игры связующего игрока в волейболе.....	104
<i>Загrevский В.И., Шахдади А.П., Эльхвари Ф.М.</i> Методика определения общего центра масс плоской разветвленной многозвенной биомеханической системы.....	106
<i>Карнов А.В.</i> Семидневный микроцикл в подготовительном периоде годичного цикла тренировочного процесса бегунов на средние дистанции.....	107
<i>Колеснёв Ю.В.</i> Современные подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.....	108
<i>Коняхин М.В., БукрабаВ.Л.</i> Использование силовой гимнастики в развитии скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов.....	110
<i>Коняхин М.В., БукрабаВ.А., Козут К.В.</i> Анализ мотивации выступления в соревнованиях учащихся старших классов с различной профильной направленностью.....	111
<i>Лукашкова И.Л.</i> Построение программного управления в имитационном моделировании движений спортсмена на ПЭВМ.....	113
<i>Маджаров А.П., Бондаренко К.К.</i> Управление подготовкой юных гандболистов на основе показателей специальной физической подготовленности.....	114
<i>Масло М.И.</i> Спортивная подготовка юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации.....	117
<i>Масло ИМ., Масло М.И.</i> Специфика этапа начальной спортивной специализации спринтеров (11-13 лет).....	119
<i>Нарский А.Г., Котовенко С.В.</i> Вариабельность сердечного ритма в системе комплексного контроля высококвалифицированных гребцов на байдарках.....	120
<i>Нарский Г.И., Нарский А.Г., Шантарович А.В.</i> Годичный макроцикл в системе подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках.....	122

<i>Причинич А.Е., Лубкова М.Н.</i> Специализация гребцов на байдарках и каноэ на определенной дистанции.....	124
<i>Серков А.В., Чумак А.П.</i> Управление тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов.....	125
<i>Сиводедов И.Л.</i> Динамика подготовленности десятиборцев на этапах годичного тренировочного цикла.....	127
<i>Сиводедов И.Л.</i> Отбор и прогнозирование в легкоатлетических многоборьях.....	129
<i>Стадник В.И.</i> Соотношение специальных теоретических знаний и двигательных умений с требованиями соревновательной деятельности единоборцев.....	130
<i>Станский Н.Т.</i> Использование циклических средств в подготовке юных лыжников-гонщиков.....	132
<i>Старчанка У.М.</i> Предмет педагогічного контролю за тренірувальними і спарторніцкіми нагрузками.....	134
<i>Сысоева И.В.</i> ЭКГ-контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы у студентов-спортсменов.....	135
<i>Тимофеев А.С., Тишко В.В., Байдун И.С.</i> Солнечная активность как фактор формирования мышечной силы и роста тела человека.....	137
<i>Титов В.В.</i> Специальная выносливость в системе спортивной подготовки боксеров.....	139
<i>Трофимович И.Г.</i> Типологические особенности подростков и их учет в отборе и подготовке прыгунов с шестом.....	141
<i>Хижевский О.В.</i> Структура и содержание начальной подготовки студентов, занимающихся рукопашным боем.....	142
<i>Хижевский О.В., Масловский Е.Л.</i> Теоретические предпосылки высшего спортивного мастерства в борьбе.....	144
<i>Чернова А.И., Черемных Н.А.</i> Особенности обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством игры и нестандартного оборудования.....	145
<i>Чумак А.П., Гуд С.А.</i> Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты.....	147
<i>Шаров А.В., Шутеев А.И.</i> Управление тренировочным процессом в беге на выносливость с помощью системы кардиомониторинга «Вектор - 5».....	149

СЕКЦИЯ 3 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СОСТОЯНИЕ. ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ

<i>Hasan Delbani; dr. Hanka Delbani.</i> Физическая подготовленность и морфофункциональные показатели девочек разных конституциональных типов начальных классов юга Ливана, занимающихся оздоровительной аэробикой.....	151
---	-----

<i>Лхмаева И.В.</i> Анализ динамики компетенций по самоконтролю студентов специальной медицинской группы.....	152
<i>Барков В.А.</i> Об учебной перегрузке современных школьников и способах ее снижения.....	155
<i>Бейпин В.Р., Артемьев В.П.</i> Особенности лечебной эвритмии Р. Штайнера.....	157
<i>Босенко А.И., Дышель Г.А., Зенина Н.Н., Дубинин А.Н.</i> Реакция сердечно-сосудистой системы мальчиков 7-8 лет на нагрузки по замкнутому циклу.....	158
<i>Бурак Р.И., Кротов В.Я., Астрейко Н.Н.</i> Воспитание общей выносливости у студентов специальной медицинской группы.....	160
<i>Бусел Т.А., Ковальчук П.С.</i> Влияние средств функциональной музыки на занятия по физическому воспитанию в вузе.....	162
<i>Бутько А.В.</i> Исследование деятельности детско-юношеских клубов по их организации и функционированию.....	163
<i>Васильев А.В., Осипенко Е.В., Севдалев С.В.</i> Влияние упражнений оздоровительно-коррекционной направленности на функциональное состояние учащихся младшего школьного возраста.....	165
<i>Волкова Н.И.</i> Определение уровня физического здоровья студентов по методике Г.Л. Апанасенко.....	167
<i>Гарченко И.А., Роговик Р.М.</i> Значение и рекомендации по проведению закаливающих процедур с детьми младшего школьного возраста.....	169
<i>Глазырин А.А., Глазырина Л.Д., Лопатин Т.А.</i> Система организационных задач по предмету «Физическая культура и здоровье» в 5 классе.....	171
<i>Глазырин А.А.</i> Роль двигательной активности в компонентной структуре сознания будущих сотрудников органов внутренних дел.....	173
<i>Горбачева Е.Н.</i> Здоровый образ жизни. Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Состояние. Проблемы. Перспективы.....	175
<i>Горовой В.А., Фурманов А.Г.</i> Факторы развития физкультурно-рекреационной деятельности.....	176
<i>Грамович Л.И.</i> Двигательная активность - основа здорового образа жизни.....	177
<i>Давиденко Д.Н., Пасичниченко В.А.</i> Влияние оздоровительных физических упражнений на функции организма.....	179
<i>Давыдов А.В.</i> Некоторые особенности при формировании двигательной культуры студенток.....	181
<i>Давыдов В.Ю., Краснова Г.О., Киселева О.П.</i> Физическая подготовленность и психофункциональное развитие детей группы начальной подготовки, занимающихся спортивной аэробикой.....	182
<i>Евмененко В.Ф., ПъехТ.В.</i> Психолого-педагогические основы применения индивидуально-дифференциального подхода в системе начального образования.....	183
<i>Егерева Р.Н.</i> Физическое здоровье студенток в системе физического воспитания на современном этапе.....	185

<i>Ежова О.А.</i> Отношение к занятиям физической культурой учащихся профессионально-технических учебных заведений с разной самооценкой здоровья.....	187
<i>Заяц А.Н., Таргоня А.Г., Таргонский Н.Н.</i> Подвижные игры как средство развития координационных способностей у учащихся 4-х классов.....	189
<i>Зинченко Н.А.</i> Проблемы адаптивной физической культуры.....	191
<i>Кабанов Ю.М., Трущенко В.В.</i> Особенности дозирования физических нагрузок и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями пожилых людей.....	192
<i>Калиниченко И.А.</i> Медицинское обеспечение спортивной деятельности и физкультурно-оздоровительной работы среди школьников.....	194
<i>Калиниченко О.О.</i> Физическая подготовленность школьников 10-17 лет с разным уровнем адаптационных возможностей организма.....	197
<i>Клипов В.В.</i> Функции культуры здорового образа жизни старшеклассников.....	198
<i>Клюев В.А.</i> Значение цинка для организма спортсменов.....	200
<i>Колос В.М., Севдалев С.В., Нарскин Г.И.</i> К вопросу о взаимосвязи функционального состояния организма школьников, проживающих в условиях радиоактивного загрязнения окружающей среды на уровне 1-5 Кю/км ² , и выбора дифференцированных физических нагрузок оздоровительной направленности.....	202
<i>Кудрицкий В.Н., Сокожинский В.А.</i> Оздоровительные физические упражнения и их влияние на организм человека.....	204
<i>Куликова М.Ю., Новик Г.В.</i> Повышенная тревожность в студенческой среде. Анализ изучения проблемы.....	206
<i>Купчинов Р.И.</i> Здоровье и здоровый образ жизни - воспитательная сфера деятельности.....	208
<i>Купчинов Р.И.</i> Функциональная подготовка - основа физического воспитания студентов.....	210
<i>Леончик Т.Н.</i> Некоторые подходы к формированию знаний, умений и навыков у студентов, занимающихся лечебной физической культурой.....	212
<i>Маличенко А.А.</i> Здоровый образ жизни - неотъемлемый компонент формирования здоровой и крепкой семьи.....	214
<i>Медвецкая Н.М.</i> Физиологические аспекты адаптации детей к нагрузкам в школе.....	215
<i>Мискевич Т.В.</i> Тест как форма контроля знаний по физическому воспитанию в специальной медицинской группе.....	217
<i>Мюслена В.М., Соколов Ю.И., Чоботова З.И.</i> Физическая подготовленность студентов I курса.....	219
<i>Мозоль В.С., Журавский А.Ю.</i> Оздоровительное значение игры в стритбол.....	220
<i>Ничипорко Н.Н., Грибунина Т.В.</i> Теоретический анализ проблемы формирования интереса к физической культуре.....	221

<i>Новик Г.В., Куликова М.Ю.</i> Анализ заболеваемости студентов УО «ГГМУ» по результатам заключений ВКК.....	223
<i>Ольха В.И., Федорович В.К.</i> Аспекты, характеризующие формирование здорового образа жизни и оздоровления нации.....	225
<i>Орлова Н.В.</i> Аэробные упражнения в системе физического воспитания студентов вузов, проживающих на территории радиационного загрязнения.....	227
<i>Орлова Н.В.</i> Физические упражнения как эффективное средство адаптации студентов к учебе в вузе.....	228
<i>Осипенко Е.В.</i> Динамика умственной работоспособности учащихся 3-х классов на протяжении учебного года.....	230
<i>Овсяник Д.В., Якубовский П.Л.</i> Особенности методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении.....	232
<i>Працко Ю.Ф., Карлюк Т.В., Сиськов В.И.</i> Особенности физического воспитания студентов специального учебного отделения.....	234
<i>Савко Э.И., Бабич И.В.</i> Преемственность физического воспитания оздоровительной направленности в сад-школе.....	236
<i>Савко Э.И., Тышук В.П.</i> Преемственность критериев и уровней физической культуры и здоровья учащихся 8-11 классов.....	238
<i>Сергейчик Н.А.</i> Морфофункциональные показатели студенток 1-го и 2-го курса специального отделения в 2007-2008 учебном году.....	240
<i>Сердюкова Е.Н.</i> Занятия физической культурой для лиц, страдающих близорукостью.....	242
<i>Старовойтова Т.Е.</i> Адаптивная физическая культура - эффективное средство реабилитации и социальной адаптации инвалидов.....	243
<i>Ткач Е.А., Тукач Н.Н.</i> Оздоровительные технологии среди студентов специальных медицинских групп.....	245
<i>Тозик О.В.</i> О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни старшеклассников.....	247
<i>Филиппов Н.Н.</i> Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой в современных социально-экономических условиях.....	249
<i>Филиппский А.Ю., Костючик И.Ю.</i> Дыхательные гимнастики как одно из реальных средств отказа от курения и путь к формированию здорового образа жизни.....	251
<i>Чернова А.И., Черемных Н.А., Сурков С.Л.</i> Создание инфраструктуры для развития плавания в системе МЧС.....	253
<i>Чернова А.И., Черемных Н.Л.</i> Гидроаэробика как средство оздоровления населения.....	254
<i>Шоста А.П.</i> Производственная гимнастика как одна из форм здорового образа жизни.....	256
<i>Щур С.Н., Клинов В.В.</i> Спортивно-массовая работа в вузе как важный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.....	258

<i>Юрченя И.Н.</i> Совершенствование двигательного развития дошкольников в физкультурном зале.....	260
<i>Якушев В.П.</i> О влиянии оздоровительной физической культуры на организм человека.....	262

СЕКЦИЯ 4
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО
ТУРИЗМА И ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

<i>Албегова И.Ф., Попова А.В.</i> Туризм в Ярославской области: состояние и перспективы развития.....	263
<i>Баркова Н.Г.</i> Особенности построения кластерной модели агротуризма в Гродненской области.....	264
<i>Борсук Н.А.</i> Региональный туризм и туристическая деятельность: перспектива развития.....	266
<i>Васьков Д.Н.</i> Развитие туризма и туристической инфраструктуры в Республике Беларусь.....	268
<i>Зинченко Н.А.</i> Перспективы развития в сфере экотуризма.....	269
<i>Капустина Т.В.</i> Тенденции развития современного туризма.....	271
<i>Морозова Н.Н.</i> Роль регионального туризма в рекреации населения.....	273
<i>Филатова Н.В.</i> Экологический туризм: проблемы и перспективы развития.....	275