



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

Материалы IX Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6 октября 2022 г.

Министерство образования Республики Беларусь

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IX Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6 октября 2022 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2022

УДК 796
ББК 75
А 43

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий,** кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);
В. А. Горовой, кандидат педагогических наук, доцент;
С. Ф. Ничипорко, кандидат физико-математических наук, доцент;
Е. Д. Митусова, кандидат педагогических наук;
Т. Г. Арутюнян, кандидат педагогических наук, доцент;
Е. П. Врублевский, доктор педагогических наук, профессор;
Э. Е. Гречанников, кандидат физико-математических наук, доцент;
Н. Н. Ничипорко, ответственный по учебной работе на факультете физической культуры, старший преподаватель;
Н. А. Зинченко, ответственный по научной работе на факультете физической культуры, преподаватель

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий,
планируемых к проведению в УО МГПУ им. И. П. Шамякина в 2022 году,
и приказу по университету от 05.10.2022 № 950

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма :
А43 материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : МГПУ
им. И. П. Шамякина, 2022. – 224 с.
ISBN 978-985-477-828-0.

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

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-828-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022

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

ЗАНЯТИЯ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.М. Авраменко

ГУО «Ясли-сад № 64 г. Могилева»

Аннотация: В статье представлены эффективные формы физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования. Более подробно описаны средства детского фитнеса, которые используются в процессе работы с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: детский фитнес, физкультурно-оздоровительная работа, учреждение дошкольного образования, дети дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных и ответственных периодов в жизни человека. Ведь именно в этот период создаются предпосылки для гармоничного развития, закладывается фундамент для здоровья, формируются основы здорового образа жизни. Как известно, движение – врожденная потребность ребенка. Без движения он не может интенсивно расти и развиваться. Но бурное развитие современных инновационных технологий, увлеченность родителей интеллектуальным развитием детей, малоподвижный образ жизни приводят к дефициту двигательной активности, к тем или иным проблемам со здоровьем. В связи с этим перед педагогами встает проблема поиска эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, которые разнообразят двигательную активность и будут направлены на укрепление их здоровья.

Одной из таких форм работы является детский фитнес, направленный на гармоничное развитие воспитанников, содержащий в себе элементы аэробики, гимнастики, хореографии.

Занятия детским фитнесом:

- способствуют развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков;
- совершенствуют функции и системы организма;
- укрепляют суставно-связочный аппарат;
- формируют творческие способности;
- воспитывают волевые и нравственные качества
- повышают интерес к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Основными средствами детского фитнеса являются:

- физические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения со спортивным оборудованием;
- упражнения на тренажерах;

- подвижные игры.

Для повышения интереса к занятиям по фитнесу в государственном учреждении образования «Ясли-сад № 64 г. Могилева» используются упражнения с гантелями, набивными мячами, роллерами, плечевыми эспандерами, резиновыми амортизаторами. Очень нравятся воспитанникам упражнения на тренажере «Диск здоровья»:

- «Самокат»;
- «Вертолет»;
- «Паучок»;
- «Волшебники»;
- «Луноход» и др.

Упражнения на данном тренажере позволяют развивать координационные способности, укрепляют мышцы спины и живота, тренируют вестибулярный аппарат.

Занятия по фитнесу включают в себя и комплексы оздоровительной аэробики, которые выполняются под музыку. Комплексы аэробики разучиваются как без предметов, так и с использованием различных предметов: обручи, мячи, ленты, палки, гантели. Здесь важно, чтобы выполняемые упражнения соответствовали возрасту и физической подготовленности воспитанников, сложные упражнения чередовались с более легкими, нагрузка увеличивалась постепенно.

Немаловажное значение имеет и включение в занятия элементов акробатики и художественной гимнастики, что развивает физические и волевые качества у детей дошкольного возраста, укрепляет осанку, развивает координационные способности. Воспитанники учатся выполнять такие упражнения, как «березка», «мостик», «корзинка» и др.

Широко используются на занятиях упражнения с мячами-фитболами, которые вызывают у детей дошкольного возраста большой интерес и повышенный эмоциональный подъем. Это такие упражнения, как:

- «Качелька»;
- «Улиточка»;
- «Часики»;
- «Крокодильчики»;
- «Бегемотики»;
- «Попрыгунчик» и др.

Весело и увлеченно играем с воспитанниками в подвижные игры с фитболами:

- «Колобки и лиса»;
- «Прятки»;
- «Караси и щука»;
- «Быстрый мяч» и др.

Упражнения с фитболами укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируя правильную осанку, тренируют вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

На занятиях по детскому фитнесу уделяется внимание и развитию двигательного творчества у воспитанников. Этому способствуют высокая двигательная активность, предоставление самостоятельности при выполнении упражнений, проведение подвижных игр, применение ранее накопленного двигательного опыта, использование игрового экспериментирования.

Во всех частях занятия по фитнесу используется музыкальное сопровождение. Музыка помогает быстро и точно овладеть движениями, повышает работоспособность и

интерес к занятиям, доставляет воспитанникам удовлетворение и радость, вызывает желание двигаться ритмично и красиво.

Для занятий по детскому фитнесу характерны непринужденная обстановка, свобода движений, возможность отступить от правил и использование различных вариаций с физкультурным и игровым оборудованием.

Таким образом, занятия детским фитнесом создают благоприятные условия для двигательного и физического развития детей дошкольного возраста. Детский фитнес направлен на удовлетворение потребности воспитанников в движении, повышение объема двигательной активности, дает возможность получать удовольствие и уверенность от двигательной деятельности, повышая при этом интерес к занятиям физической культурой и укрепляя здоровье.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

О.М. Афонько

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

Аннотация. Статья посвящена проблеме качества образования студентов факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Анализируется деятельность преподавателя по проектированию и технологическому обеспечению системы контроля и оценивания качества образования при использовании модульно-рейтинговой технологии (МРТ) обучения студентов дисциплине «Методика преподавания физической культуры» (МПФК). Результаты учебной деятельности студентов свидетельствуют о высоком уровне дидактического взаимодействия студентов, преподавателя и представителей системы менеджмента качества (СМК) университета, обеспечившем достижение гарантий качества образования студентов.

Ключевые слова: студенты; модульно-рейтинговая технология обучения; критерии оценки; учебная деятельность; компетенции; цифровизация учебных достижений; гарантии качества образования.

Актуальность. Исследования по внедрению МРТ в процесс преподавания ряда дисциплин цикла «Физическая культура», проведенные в УО МГПУ, подтверждают мнение ученых о том, что одной из причин снижения спроса студентов на качественное образование по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования (УВО) Беларуси и России может быть неэффективная работа системы менеджмента качества (СМК) образования [1].

В современной экономике УВО – субъекты рынка, их функционирование подчиняется законам рыночной экономики, то есть законам спроса и предложения. Известно, что факторами конкурентоспособности УВО, с учетом их значимости, являются: 1) содержание учебных программ; 2) качество образовательного процесса в виде технологий реализации задач учебной программы; 3) условия обучения; 4) качество результатов обучения; 5) имидж учебного заведения; 6) уровень сотрудничества с работодателями [2]. В этой связи, а также в связи с экономическими санкциями и ростом конкуренции со стороны США и ряда стран Европейского союза внедрение МРТ в УВО Республики Беларусь и России актуально.

МРТ легко адаптируется к циклу дисциплин «Физическая культура», поскольку: достижения студентов легко «поддаются» измерению в количественных параметрах, а учебные комплексы, в том числе по дисциплине «МПФК» [3], идеально моделируют действия участников педагогического процесса для достижения целей образования. Сегодня масштабное внедрение МРТ в обучение студентов не осуществляется или декларируется. Причина – в противоречиях, впервые упомянутых еще в начале XXI века, эти противоречия и сегодня остаются фактором, стопорящим процесс внедрения МРТ. По мнению Верещагина Ю.Ф., Рунова В.П., «противоречия проявляются прежде всего в административной сфере. Изначально менеджеры УВО, внедряя МРТ, получают в руки достоверное, цифровое средство управления. Соответственно, менеджеры могут и должны распространить рейтинговую систему не только на сравнительную оценку деятельности студентов, но и на преподавателей, поскольку это управленческое решение ускорит процесс профессионального совершенствования преподавателей [1].

Однако, если система контроля за деятельностью преподавателя и студентов не будет продумана, то она потребует увеличения времени на проведение дополнительных контрольных мероприятий, дублирующих записей в журналах и отчетах. Иными словами, при отсутствии диалога между преподавателями и представителями СМК попытки внедрения МРТ приводят к дополнительной, не адекватно учитываемой нагрузке на преподавателей [2]. Именно поэтому, мы полагаем, большинство преподавателей против внедрения МРТ в практику их работы.

Цель исследования: повышение качества профессионально-педагогической подготовки студентов по дисциплине «МПФК» на основе МРТ-обучения. В учебный процесс на факультете дошкольного и начального образования в период 5 и 6 семестров 2021–2022 уч. года внедрена МРТ. Проводился мониторинг результатов учебной деятельности 26 студенток 3 курса специальности «Начальное образование». Для выявления степени эффективности МРТ сравнивались среднестатистические показатели достижений группы – по пяти видам учебной деятельности, с максимально возможными показателями, представленными в разделе «Перечень средств диагностики» учебной программы дисциплины «МПФК» [2] (таблица 1 и рисунок 1).

Таблица 1 – Виды деятельности студентов по дисциплине «Методика преподавания физической культуры», контролируемые по модульно-рейтинговой технологии – на основе сравнения с максимально возможными показателями учебных достижений

Виды учебной деятельности студента по дисциплине	Баллы
1. <i>Итоговая контрольная работа</i> по теоретическим разделам учебной программы	30
2. <i>Освоение знаний теории и методики физической культуры</i> в процессе практических занятий: 2 доклада (или презентации) – в 5 и 6 семестрах и их оформление в виде тезисов с учетом стандартных требований по шкалам оценок	20
3. <i>Оформление плана-конспекта</i> (в соответствии с требованиями) и проведение в 6 семестре в условиях университета модели урока по предмету «Физическая культура и здоровье» (1–4 класс) или другой заданной формы работы по физическому воспитанию со школьниками. Идualmente-групповые задания разрабатываются на основе требований действующей в Республике Беларусь учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» для 1–4 классов	20
4. <i>Инспектирование студентом уроков</i> по предмету «Физическая культура и здоровье» в период прохождения практики в начальной школе (сентябрь–октябрь, 6 семестр). К периоду аттестации студент предоставляет: а) краткий план-конспект посещенного урока; б) протокол рецензии этого урока; в) протокол хронометража урока и данные физиологической кривой учащегося.	20

5. <i>Профессиональное самосовершенствование по дисциплине «МПФК»:</i> а) научно-исследовательская деятельность – публикации и/или участие в конференциях; б) эффективность работы в роли оппонента при обсуждении вопросов и тем занятий; в) творчество и умение работать в команде, проявленные при проектировании и практическом проведении частей занятий по заданиям преподавателя и в случае отсутствия студентов на занятиях и/или их отказа от учебного усилия; г) своевременность и качество оформления материалов учебной деятельности.	10
Максимально возможная сумма – рейтинг по совокупности учебных усилий, в баллах	100

Итоговыми условиями зачета по дисциплине «МПФК» в условиях МРТ являются: 1) написание контрольной работы по вопросам теории дисциплины на уровне не менее 40 %; 2) индивидуальный рейтинг должен быть в диапазоне зачетного: набор 85 % и более от суммы баллов по 5 видам учебной деятельности оценивается как высокий уровень (9, 10); 75 % – достаточный (7, 8); 65 % – средний (5, 6); 50 % – низкий (зачетный); менее 50 % – незачетный.

В течение периода обучения дисциплине «МПФК» по МРТ преподаватель информировал студентов: о достижениях группы в целом и рейтинге каждого студента – для текущей аттестации; для активизации работы студентов в виде дополнительных занятий на платной основе; для выполнения всех учебных требований до даты зачета. На последних занятиях, преподаватель предоставил студентам – в цифровом и устном формате, данные математико-статистической обработки результатов индивидуальных и средних групповых достижений – по всем пяти видам учебной деятельности. Среднеарифметические показатели успеваемости группы представлены на диаграмме (рисунок 1).



Рисунок 1 – Среднестатистические достижения учебной деятельности группы студентов 3 курса по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» в соотношении с максимально возможными достижениями, в баллах

Анализ результатов учебной деятельности по МРТ показал, что среднестатистический рейтинг достижений группы составил 63,5 баллов из 100 возможных. Это количественный и, соответственно, объективный показатель качества образования по практико-ориентированной дисциплине «МПФК». Более успешны виды деятельности студенток, требующие самостоятельной подготовки: анализ литературы, составление конспектов, демонстрация способов организации и методов физического воспитания.

Менее успешна деятельность группы в освоении теоритических знаний. Результаты нашего исследования позволяют утверждать, что внедрение МРТ в учебный процесс по дисциплине «МПФК» способствует увеличению информационной емкости средств обучения, стимулирует дидактическое взаимодействие преподавателя и студентов, а представители СМК и кафедры имеют возможность объективно оценить производительность труда преподавателя.

Список использованных источников

1. Афонько, О.М. Функции системы менеджмента качества в достижении целей образования студентов по дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Мир спорта. – 2020. – № 3 (80). – С. 79–84.
2. Гук, А.Г. Система менеджмента качества в вузе: парадигма внедрения / А.Г. Гук // Вестник Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств. – 2016. – № 37/1 – С. 222–233.
3. Афонько, О.М. Электронный учебно-методический комплекс «Методика преподавания физической культуры» : пособие для специальности: 1–01 02 01 «Начальное образование» – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2019. – 187 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.В. Бутько, О.В. Зайцева, П.А. Абрамович

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье проводятся анализ и оценка способов применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой. Раскрывается ценность мобильных приложений для тренировок в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, мобильные приложения.

Сегодня тяжело представить человека, не использующего в своей жизни достижения современной науки и инженерии ежедневно. Одним из таких важнейших открытий человечества является изобретение компьютера и интернета, положившее начало развитию нового типа общества – информационного, где и темп научно-технического прогресса, и темп жизни людей в целом заметно ускорились.

Информационные технологии присутствуют в жизни людей, делая её проще практически в каждой сфере жизни, включая спорт, здоровье и образование. С развитием информационных технологий изменялось общество, так же обременяясь рядом новых проблем, что вызвало необходимость во внесении изменений и адаптации ко времени учебного процесса. Использование современных технологий в учебном процессе помогает усовершенствовать, ускорить его, сделать более эффективным, в том числе, и в рамках занятий физической культурой.

Кроме того, в образ жизни современного человека внесла свои коррективы пандемия COVID-19, способствующая потере связи между социальными общностями и вынуждающая людей изолироваться ради собственной безопасности. Явление пандемии затронуло и учебный процесс, вынуждая студентов перейти на дистанционное обучение, а преподавателей физической культуры прибегнуть к поиску путей продолжения

бесперывного выполнения учебной программы, где использование информационных технологий также сыграло свою роль.

Цель исследования: определение видов и способов применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой с целью их совершенствования.

Объект исследования – применение информационных технологий в процессе занятий физической культурой в учреждении высшего образования.

Задачи исследования:

1. Определить виды и способы применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой.

2. Обозначить потенциал использования электронных пособий на занятиях физической культурой в университете с целью их модернизации.

3. Раскрыть ценность мобильных приложений для тренировок в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью современного общества, проникая во все его сферы. Они помогают сделать образование эффективнее и доступнее, и это касается не только теоретических дисциплин, но и физической культуры, которая способствует развитию физических качеств студентов и приобщению их к здоровому образу жизни. Причины для внедрения информационных технологий в занятия по физической культуре могут быть следующими [1]:

1. Общий процесс информатизации общества. На сегодняшний день техника уже играет важную роль во многих сферах жизни, и для того, чтобы избежать торможения технического прогресса, необходимо продолжать подключение к процессу информатизации всех сфер.

2. Повышение мотивации и интереса студентов к обучению. Применение современных технологий в образовательном процессе учреждения высшего образования стимулирует познавательный интерес у студентов к физической культуре, создавая условия для мотивации к изучению этого предмета, тем самым способствуя повышению качества образования в целом.

3. Улучшение качества занятий физической культурой. Информационно-компьютерные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне и обеспечивают более полное усвоение студентами учебного материала.

4. Возможность подбора индивидуальной программы занятий для каждого студента в зависимости от его физических возможностей и желаний. Занимаясь самостоятельно с опорой на электронно-методические комплексы, студент получает возможность самостоятельного контроля нагрузки.

Можно выделить следующие направления использования информационных технологий в физической культуре в учреждении высшего образования [2]:

– в качестве средств обучения, совершенствующих процесс преподавания и повышающих его эффективность;

– в качестве средств информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учреждении высшего образования;

– в качестве средств автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебной и учебно-тренировочной деятельности;

– в качестве средств компьютерного тестирования физического, функционального и психологического состояния занимающегося;

– в качестве средств организации мониторинга физического состояния и здоровья студентов.

Исходя из всего сказанного выше, можно привести условную классификацию разработок информационных технологий, которые могут быть использованы в процессе

занятий физической культурой с целью повышения их качества: информационные обучающие системы; электронно-методические комплексы; программы для создания электронных презентаций; технологии видеосъемки; компьютерные тестирующие программы; мобильные приложения для самостоятельного составления программы тренировок, определения своей физической активности и контроля самочувствия.

Одними из первых достижений информационных технологий, примененных в рамках занятий физической культурой, стали электронные дидактические средства. Под дидактическим электронным средством подразумевается использование компьютерных обучающих программ, состоящих из следующих видов: информационно-справочные, электронные учебники, дидактические электронные средства, экспертно-обучающие программы.

Сегодняшний уровень развития информационных технологий позволяет не ограничиваться электронными учебниками, обязательными для скачивания. Всю необходимую информацию можно собирать и хранить в интернете, используя образовательные интернет-платформы, такие как Moodle или приложение Google Класс, представляющие широкие возможности для организации и просмотра обучающего контента, тестирования и оценки знаний студентов онлайн.

С развитием информационных технологий стало гораздо проще заниматься физической культурой и поддерживать свою физическую форму дома. Это является очень актуальным особенно в период пандемии и всеобщего карантина, когда даже занятия по физической культуре в университете часто переносятся в дистанционный формат. В таких условиях студентам приходится заниматься самостоятельно и иногда выходить на связь с преподавателем для контроля процесса. Для того, чтобы упростить такие самостоятельные занятия, очень удобно пользоваться специальными приложениями для смартфонов, а при использовании смарт-часов можно с высочайшей точностью контролировать свою физическое состояние, чтобы избежать перегрузки.

Современные приложения позволяют не только составлять график тренировок, но также контролировать режим питания и состояние здоровья. Существует множество приложений, специализирующихся на какой-то одной функции для определенной цели, целые отдельные пособия для тренировок комплексных и отдельных групп мышц, есть мультипрофильные, позволяющие в целом планировать свой день в соответствии со стилем здорового образа жизни.

Например, приложение Sworkit Lite содержит архив с упражнениями в формате видео, сохраняет результаты и каждый день напоминает о тренировках. Приложение Nike Training Club позволяет составить программу тренировок для девушек, исходя из заранее выставленной цели: стройность, тонус, сила. Training Diary предоставляет возможность фиксирования времени и дня занятий, а также плана тренировок, который можно построить за несколько этапов. 8fit планирует упражнения и приемы пищи, сфокусирован на тренировке с высокой интенсивностью интервальных тренировок (кроссфит), которая чередуется с интенсивными упражнениями, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений. Seven работает по принципу 7-минутной тренировки – интервальной тренировочной программы высокой интенсивности. В процессе выполняется 12 упражнений, каждое по 30 секунд, с перерывом в 10 секунд.

Выводы. С помощью информационных технологий может быть внесен существенный вклад как в общем в сферу здоровья и спорта, так и в процесс совершенствования занятий физической культурой в учреждении высшего образования. Для этих целей могут быть использованы следующие разработки: информационные обучающие системы, электронно-методические комплексы, программы для создания электронных презентаций, технологии видеосъемки, компьютерные тестирующие программы, мобильные приложения

для самостоятельного составления программы тренировок, определения своей физической активности и контроля самочувствия.

Для самостоятельных занятий дома удобным решением являются мобильные приложения, позволяющие целиком контролировать процесс тренировок и следить за физическим состоянием, исходя из рекомендаций специалистов.

Таким образом, занятия физической культурой могут быть модернизированы с помощью внедрения вышеописанных информационных технологий, которые помогут сделать процесс обучения более эффективным и повысить мотивацию студентов.

Список использованных источников

1. Барахсанов, В. П. Дидактические электронные средства в региональной системе физкультурного образования / В.П. Барахсанов, А.В. Филиппов, А.Г. Мигалкин // АНИ : педагогика и психология. – 2018. – № 4 (25). – С. 35–37.

2. Витун, Е.В. Использование информационно–компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / Е.В. Витун, Н.С. Бакурадзе, Н.С. Нурматова // Известия ВУЗов. – Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (44). – С. 168–179.

ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.М. Бушурев

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. В статье содержится информация о роли физической культуры в жизни студентов и путях построения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура.

Введение. Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая по сути и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области здорового образа жизни человека. Кроме того, эта учебная дисциплина преподается студентам дневной формы обучения на каждом курсе, создавая все условия для поддержания физической формы и мотивируя студентов на ведение здорового образа жизни в период обучения в вузе. Актуальность данной темы заключается в том, что поддержание и укрепление здоровья молодого поколения остается главным фактором в сохранении здоровья нации.

На современном этапе развития общества особое внимание уделяется здоровому образу жизни молодежи. Также большое значение отводится роли высшего учебного заведения как социального института, который формирует не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Цель исследования – выявить роль физической культуры в процессе жизнедеятельности студентов.

Методы исследования: аналитический обзор специальных источников, педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности и функционального состояния; врачебно-педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для выявления роли физической культуры в жизни студентов было проведено исследование, в котором приняло участие 25 студентов. Из них 13 девушек (52 %) и 12 юношей (48 %).

В качестве инструментария применялась анкета для определения общей осведомленности в вопросах сохранения здорового образа жизни.

По данным анкетирования более половины студентов (58 %) считают, что придерживаются здорового образа жизни, однако 22 % не считают свой образ жизни «здоровым», а 20 % затруднились дать ту или иную оценку.

Среди наиболее важных привычек, соответствующих «здоровому образу жизни» опрошенные назвали следующие: занятия физкультурой и спортом (60 %); сон достаточной продолжительности (20 %); здоровое питание (20 %); ежедневные прогулки на свежем воздухе (6 %); личная гигиена (8 %). По данным опроса ведущими мотивами здорового образа жизни юношей и девушек являются стремление к сохранению здоровья и долголетия (80 %) и сохранение внешней привлекательности (40 %).

Полученные результаты свидетельствуют о высокой информационной осведомленности студентов и осознанием важности ими такого предмета, как «Физическая культура».

Выявлено, что для студентов особенно важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и укреплять здоровье. Физические упражнения и занятия спортом повышают не только физическую, но и умственную активность, поднимают настроение и «боевой дух», улучшают работоспособность. Спорт сопровождает человека на всех этапах взросления. В школах и в УВО «Физическая культура» является обязательным предметом. Образовательная программа предлагает нормативы спортивных достижений, которые студент должен сдать на разных этапах своего развития. Для того чтобы успешно закончить год, нужно качественно сдать все нормативы. «Физическая культура» предназначена для развития культуры тела во время обучения.

На занятиях физической культурой студенты не только тренируются, применяя упражнения и эстафеты, но и получают теоретические знания в области спорта, которые помогают им избежать различных перегрузок. Студенты разных специальностей, несмотря на различия в программах обучения, абсолютно все проходят лично ориентированную физическую подготовку во всех УВО страны. Именно поэтому для всех учащихся должны быть построены графики индивидуальных нагрузок. Необходимо поощрять студентов за активную деятельность и занятия спортом. При правильной организации подхода студентов к занятиям физической культурой будет легче избежать негативного отношения к данному предмету. Студентам станет легче пройти адаптационный период, и со временем это поможет им сформировать понятие о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от поставленных ценностных ориентиров студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как значимые лично для него, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки; привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Такая дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в УВО необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Выводы. На основании проведенного исследования было выявлено, что большинство студентов считают себя приверженцами здорового образа жизни. Важно делать акцент не столько на повышении уровня информированности студентов о принципах здорового образа жизни, сколько на развитии внутренней мотивации к применению полученных и имеющихся знаний в повседневной жизни. Нужно приобщать студентов к занятиям физической культурой, развивать в них интерес к предмету для поддержания высокого уровня как физической, так и умственной активности. Чтобы правильно сформировать мотивацию к занятиям, нужно использовать как индивидуальный, так и групповой подход к физической подготовленности учащихся и правильно учитывать их возможности. Для того чтобы повысить интерес к занятию, необходимо применять соревновательную деятельность, игровые виды спорта, эстафеты. Во внеучебное время привлекать студентов к различным спортивным мероприятиям, туристическим походам. Из вышесказанного можно сделать вывод о важности такой дисциплины, как «Физическая культура и спорт». Повышение уровня физического воспитания обучающихся стимулирует повышение и уровня образования в целом. Следовательно, этот предмет должен стоять наравне со всеми изучаемыми дисциплинами, так как формирует у студентов духовно-нравственные ценности, стремление быть активным, не отставать, быть ответственным, развивает трудолюбие и самоконтроль.

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Е.Б. Величко¹, С.Б. Скидан²

¹ *Белорусский государственный университет*

² *ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря»*

Аннотация. В статье проведен анализ организации и содержания информационно-пропагандистской работы по формированию здорового образа жизни среди учащейся молодежи; предложены мероприятия по популяризации образа жизни человека, его поведения, направленного на укрепление здоровья; перечислены условия успешной реализации информационно-пропагандистской деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, обучающаяся молодежь, информационно-пропагандистская деятельность.

Введение. В Беларуси много делается для того, чтобы занятия спортом стали неотъемлемой частью образа жизни каждого гражданина страны. Безусловно, результат есть. Сегодня в республике быть здоровым и физически крепким модно. Заметны успехи белорусских спортсменов на международной арене. В стране физкультурой и спортом занимаются около двух миллионов человек, более 20 % от общей численности населения республики. Тем не менее, следует отметить, что, несмотря на пристальное внимание к проблеме, в большей степени речь идет об объективных факторах – бытовые условия, окружающая среда, экология, условия труда и т. д. Однако, по нашему мнению, без должного внимания остаются субъективные факторы. В частности, восприятие здорового образа жизни (ЗОЖ) как основополагающей ценности человека, необходимой потребности, обеспечивающей качество жизни [1; 2].

Таким образом, одно из первых мест занимает вопрос системы формирования ЗОЖ. В связи с этим наиболее пристальное внимание должно быть сконцентрировано на направлениях работы по формированию ЗОЖ у подрастающего поколения. Молодые люди, обладая определенным уровнем знаний, не всегда правильно ими распоряжаются. Анализ ситуации указывает на необходимость проведения информационно-профилактической работы с обучающейся молодежью по проблеме организации пропаганды ЗОЖ [3; 4; 5].

Объект исследования: комплекс образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на организацию информационно-профилактической работы по ЗОЖ среди обучающейся молодежи.

Предмет исследования: структура организации и содержание информационно-пропагандистской работы по ЗОЖ среди студенческой молодежи.

Цель нашей научной работы – изучение условий для решения проблемы по организации досуга учащейся молодежи и пропаганды ЗОЖ.

Материалы и методы исследования: опрос, беседа, методы анализа и синтеза полученной информации, методы статистической обработки данных.

Исследовательская работа проводилась на базе БГУ (факультет международных отношений).

Результаты исследования. В начале исследования был проведен опрос, который включал ряд вопросов для изучения уровня интереса обучающихся к формам и видам ЗОЖ. Результаты показали, что наиболее приемлемые, по мнению студентов, формы работы: мастер-классы (26 %), спортивно-развлекательные и интерактивные обучающие мини-площадки (26 %), культурно-спортивные фестивали (25 %), олимпийские квесты (21 %) и другие (2 %).

По полученным данным был также определен источник получения информации о ЗОЖ. Ответы распределились следующим образом: интернет-ресурсы – 47 %; медицинские работники – 46 %, педагоги – 31 %, друзья, знакомые – 29 %, видеоролики – 23 %, СМИ (газеты, журналы, ТВ, радио) – 17 %; плакаты, информационные стенды, билборды – 12 %, другие источники – 4 %. При этом следует отметить, что по возможности одновременного воздействия, видеоресурсы превосходят наглядную агитацию и устную пропаганду. Сочетанием звукового, видео и динамического ряда такая информация создает эффект причастности аудитории к событиям, что повышает и эффективность пропагандистских сообщений. При организации пропаганды ЗОЖ среди обучающейся молодежи можно задействовать все возможные каналы передачи, однако при этом следует не забывать о чувстве меры.

Для решения задачи по пропаганде ЗОЖ среди учащейся молодежи нами был предложен краткий алгоритм действий по осуществлению информационно-пропагандистской деятельности, направленной на популяризацию ЗОЖ среди студентов (рисунок 1).

Мероприятия, направленные на реализацию алгоритма, с учетом объективно существующих возможностей:

- популяризация самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- знакомство молодых людей с многообразием средств физического воспитания, направленных на приобщение к ЗОЖ;
- педагогическое сопровождение развития интересов молодых людей к ЗОЖ;
- создание каждому молодому человеку ситуации успеха в его физкультурной деятельности (преобладание положительных эмоций – выработка положительного условного рефлекса к занятиям) и др.



Рисунок 1 – Схема реализации алгоритма пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи

Предложенный алгоритм информационно-пропагандистской деятельности по популяризации ЗОЖ среди обучающейся молодежи будет эффективным при соблюдении ряда условий:

- создание массовой информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств;
- повышение доступности средств пропаганды через использование интернет-ресурсов;
- расширение использования средств физической культуры для организации активного досуга;
- организация доступной среды для проведения многоэтапных физкультурных мероприятий;
- формирование мотиваций к тому, чтобы активный отдых стал неотъемлемой частью повседневной жизни;
- проведение мероприятий информационно-просветительского характера: содействие информированности обучающихся о новых возможностях занятий физической культурой и спортом, о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

Выводы. Проблема верного выбора цели пропаганды является одной из самых важных при формулировании основ. На наш взгляд, наиболее адекватный путь ее решения заключается в анализе целей, стоящих перед нашим государством в целом, выделение в реализации этих целей идеологической и мировоззренческой составляющих и определение на этой основе цели пропаганды как средства воздействия на стереотипы и мировоззрение масс.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021–2022 годы [Электронный ресурс] // Совет Министров Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.government.by/upload/docs/filecdf0f8a76b95e004.PDF>. – Дата доступа: 26.03.2022.

2. О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 21 июля 2006 г., № 916 // Эталон. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

3. Технология формирования мотивации к оздоровительным занятиям физическими упражнениями / Е.Б. Величко [и др.] // Здоровый образ жизни : сб. ст. – Минск : БГУ, 2013. – С. 61–65.

3. Величко, Е.Б. Образовательно-воспитательные мероприятия как средство повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями / Е.Б. Величко, С.Б. Скидан, С.Н. Болбас // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол. : С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2020. – С. 58–61.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

М.С. Галеня

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

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, физические качества, специальная медицинская группа.

Введение. Регулярные занятия физической культурой являются действенным средством сохранения и укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы, улучшения их физического развития при врачебном контроле.

Цель исследования – повысить физическую и умственную работоспособность студентов, сформировать у них особое отношение к физической культуре, привить знания, умения и навыки использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы; наблюдение; анализ и обобщение педагогического опыта.

Физические качества студентов следует начинать развивать и совершенствовать с фундаментального качества – выносливости, постепенно увеличивая объём и интенсивность нагрузок. Затем подключить развитие таких необходимых основных физических качеств, как гибкость и ловкость, и уж только после развивать быстроту. При этом надо учитывать противопоказания. У студентов специальной медицинской группы эти качества должны воспитываться в строгом порядке и с учётом противопоказаний, так же, как и обучение двигательным навыкам. Основное качество, которому уделяют наибольшее внимание, – выносливость. Выносливость развивают циклическими видами физических упражнений при выполнении их в среднем темпе до появления утомления и продолжают ещё немного, преодолевая утомление. Затем

постепенно увеличивают объём нагрузки за счёт увеличения расстояния, например, при беге. Главное правило – не переходить на новый режим работы, пока организм не адаптирован к предыдущему режиму. Поддерживать выносливость необходимо на каждом занятии, например, с помощью бега. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Главный принцип развития гибкости – постепенное увеличение амплитуды выполняемых физических упражнений. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, могут применять упражнения на развитие активной и пассивной гибкости путём растягивания мышц через сопротивление только с учётом противопоказаний [1]. Выполняя упражнения, необходимо тщательно следить за дыханием: все упражнения следует делать во время управляемого выдоха. Ловкость – это качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия, а также способность человека осваивать новые двигательные действия и перестраивать свою двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается с освоением каждого нового упражнения, особенно координационно-сложного. Какое бы физическое качество мы ни воспитывали у студентов, какие бы двигательные навыки им ни прививали, всегда и во всём будут присутствовать элементы ловкости. Такое физическое качество, как быстрота, позволяет поддерживать у студентов оперативное мышление и умственную работоспособность. Это одно из необходимых качеств не только для обыденной жизни, но и для профессиональной деятельности. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Начинать развитие этого качества следует с силовой выносливости и динамической силы, используя собственный вес, набивные мячи, затем подключая эспандеры и тренажёры, постепенно увеличивая силовую нагрузку.

Выводы. Любая тренировка имеет свою «цену». В связи с этим весьма важное значение имеет использование адекватных схем дозирования физических нагрузок. Передозировка упражнений и превышение оптимальной их длительности могут привести к «изнашиванию» организма. В основе тренировочного процесса должны лежать рациональные схемы построения оздоровительных программ. Параллельно с воспитанием физических качеств, повышающих физическое и функциональное состояние организма, студентам специальной медицинской группы необходимо прививать навык к ежедневному выполнению физических упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний и при необходимости на формирование компенсаторных функций. Обучать этим упражнениям и выполнять их целесообразно, уделив для них 10–15 минут в конце основной части академического занятия, с последующим заданием этих упражнений на дом для ежедневного выполнения [2].

Список использованных источников

1. Самсонов, А.В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учеб. / А.В. Самсонова, Р.Б. Цаллагова. – М. : Советский спорт, 2014. – 456 с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 252 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ У ДЗЮДОИСТОВ

О.С. Даниленко, О.В. Тозик

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В данной статье обсуждаются вопросы использования средств физической реабилитации при восстановлении физической работоспособности дзюдоистов после травм. Исследованы факторы и механизм возникновения травматизма, их профилактика.

Проанализирована длительность периода восстановления спортсменов, с использованием средств лечебной физической культуры с учетом полученных травм.

Ключевые слова: физическая реабилитация, травмы, восстановление, дзюдоисты, спорт, лечебная физическая культура.

В современной спортивной травматологии все большее значение приобретает острая проблема хронической микротравматизации, что вызывает устойчивую патологию опорно-двигательного аппарата и существенно воздействует на работоспособность спортсмена и его спортивное будущее [1].

Дзюдо – японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приёмы. Представляет собой ациклический, сложно координационный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, основа которого заключается в поединке двух спортсменов, стремящихся одержать победу над соперником. Занятия дзюдо предъявляют высокие требования к состоянию опорно-двигательного аппарата спортсмена, так как выполнение бросков и приемов демонстрирует проявление таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость, сложная координация движений, а также высокий уровень психоэмоциональной устойчивости и морально-волевых качеств.

Исследования на практике показывают, что преобладающее большинство травм появляется в результате объективных (несовершенство организационно-методического обеспечения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена) либо субъективных факторов (уровня развития физической, технико-тактической, психоэмоциональной подготовленности и др.) [2].

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата дзюдоиста являются позвоночник, коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Чаще повреждаются мениски, боковые и крестообразные связки коленного сустава.

Хроническая микротравматизация возникает очень часто в местах фиксации связок и сухожилий к надкостнице, где условия питания не столь благоприятны. В результате хронического переутомления мышечной системы, сухожилий, связочного аппарата, появляющихся при систематических занятиях с увеличенными физическими нагрузками либо при малорациональном применении физических упражнений, не исключается ослабление функционального состояния мышечно-связочного аппарата, что является прямой причиной спортивных травм [3].

Появлению хронической травмы, как правило, предшествуют микротравмы и состояние дисфункции, что представляет собой нагромождения в течение длительного времени негативных влияний, обнаруживающихся в виде рубцовых образований, дегенеративных перестроек, что впоследствии значительно затягивает процесс лечения и реабилитации.

В годичном тренировочном цикле дзюдоистов большинство травм (около 70 %) появляется в соревновательном периоде как более высоконапряженном. В меньшей степени (30 %) травм наблюдается в подготовительном и переходном периодах.

Необходимо добавить, что механизм возникновения травм у дзюдоистов различный. Встречаются травмы, связанные с выполнением бросков, нанесением ударов и болевых приемов (до 40 %), порядка 50 % травм связано с резкими и некоординированными движениями в суставах, и до 10 % обусловлено комбинированным механизмом развития травмы. Несоблюдение правильности технического исполнения приема влечет возникновение травмы как у пострадавшего, так и его соперника. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов травмы встречаются при нерациональном составлении спаррингов (несоответствие весовых категорий, существенные различия в технико-тактической и физической подготовленности).

В этой связи целью данной работы является обоснование применения средств физической реабилитации для восстановления и профилактики травматизма у спортсменов, занимающихся дзюдо.

Основными причинами травматизма у дзюдоистов являются: неправильная организация учебно-тренировочного процесса; погрешности в методике обучения двигательным действиям; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема.

Главная причина спортивного травматизма – это постоянное увеличение нагрузок, так как выступления спортсменов на соревнованиях должны удовлетворять постоянно растущие требования относительно технико-тактической подготовки борца.

Все это требует серьезной постановки процесса реабилитации, который бы обеспечил восстановление поврежденного звена опорно-двигательного аппарата борца и восстановление общей и спортивной работоспособности, функционального и психологического состояния спортсмена на всех этапах процесса реабилитации.

На основании анализа научно-методической литературы и результатов практических исследований данной проблематики эффективность применения средств физической реабилитации оценивается длительностью периода восстановления спортсменов-дзюдоистов после травм, полученных как в процессе тренировки, так и в соревновательный период (таблица 1).

Таблица 1 – Длительность периода восстановления дзюдоистов после травм с использованием средств физической реабилитации

Травма	Количество дней	
	Начало тренировок	Возможность участия в соревнованиях
Переломы костей (со дня иммобилизации):		
Голени	70–80	100–110
Стопы	70–80	100–110
Предплечья	40–50	70–80
Плеча	50–70	80–100
Ребер	20–30	45–60
Ключицы	30–50	60–80
Растяжения связок суставов:		
Голеностопного сустава I степени	7–10	10–20
Голеностопного сустава II степени	14–20	21–30
Голеностопного сустава III степени	21–30	31–40
Растяжения лучезапястного сустава	7–20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого сустава	90–130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10–14	17–20
С незначительным повреждением связок	14–28	24–35
С выраженным повреждением связок	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывихи локтевого и плечевого суставов:		
Локтевого сустава	20–50	80–130
Плечевого сустава	20–40	70–120

В эксперименте приняли участие 18 дзюдоистов 2003–2005 г. р., занимающихся на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва единоборств».

В процессе восстановления у спортсменов применялись следующие средства физической реабилитации: из активных средств – физические упражнения (силовые упражнения, упражнения на гибкость, изометрические упражнения), из пассивных средств физической реабилитации используются массаж, физиотерапевтические процедуры, сауны.

Проводятся следующие виды массажа: лечебный – спортсменам в зависимости от полученных в тренировочном и соревновательном процессах травм; тонизирующий – индивидуально 2 раза в неделю и 2 раза в неделю восстановительный массаж.

Физиотерапевтические процедуры осуществляются в УЗ «Гомельский областной диспансер спортивной медицины». В зависимости от полученных борцами травм применяются следующие методы физиотерапии: TENS-терапия, миостимуляция, амплипульстерапия, магнитотерапия, ультразвук и дарсонваль.

Из психорегулирующих средств физической реабилитации применяется мышечная релаксация и аутогенная тренировка.

По окончании педагогического эксперимента было установлено, что в экспериментальной группе, где на протяжении всего эксперимента проводились комплексы упражнений, направленные на укрепление наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата (массаж, физиотерапевтические процедуры, а также психорегулирующие средства), наблюдается снижение уровня травматизма. Комплексное применение средств физической реабилитации позволило на 28,2 % снизить уровень травматизма спортсменов-дзюдоистов.

Результаты проведенного исследования показали, что комплексное применение средств восстановления снижает количество и частоту травм, длительность реабилитации, а также способствует укреплению мышц и связок наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата квалифицированных дзюдоистов.

Следует отметить, что выбранные нами группы упражнений на растягивание, силовые упражнения динамического характера и изометрические упражнения, а также дополнительные средства физической реабилитации в практическом применении оказались эффективными.

Список использованных источников

1. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 240 с.
2. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 202 с.
3. Колупов, Ю.И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба / Ю.И. Колупов, В.И. Рудницкий. – М. : ФИС, 2001. – 375 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

И.П. Дойняк¹, Ю.П. Дойняк¹, И.В. Борисова²

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

² ГУО «Средняя школа № 9 г. Мозыря»

Аннотация. В процессе работы установлено, что концептуальными основаниями формирования ЗОЖ у подростков являются: деятельностный подход и принципы, которые нужно соблюдать при формировании ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура.

На протяжении всей истории развития человечества отношение к своему здоровью обычно определялось способностью к сохранению жизни и к выполнению своего биологического и социального предназначения.

Современная наука базируется на новом, соответствующем данному периоду времени развитию мировоззрения и призвана научить человека такому образу жизни, который поможет ему в течение всей жизнедеятельности сохранять и укреплять не только физическое, но и также психическое и духовное здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – важный компонент в структуре базовой культуры личности современного человека. В связи с этим вопросы формирования ЗОЖ являются актуальными для организации педагогического процесса в современной школе [1].

В школе основной формой оздоровления и укрепления здоровья учащихся является урок по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». В последние годы на занятиях по дисциплине «Физическая культура и здоровье» взят курс не только на развитие физических качеств и способностей учащихся, но и на укрепление и сохранение их здоровья, формирование у них знаний о ЗОЖ, развитие интереса к самостоятельным занятиям оздоровительными упражнениями.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учёбы в школе, школьникам необходимо постоянно быть ориентированными на ЗОЖ. Для того чтобы учащиеся постоянно к нему стремились, необходимо, прежде всего, понять, что это за явление и что оно ему даст.

Жизнь показывает, что одной установки на «использование физической культуры как средства формирования ЗОЖ» уже недостаточно. Необходимы научно обоснованные технологии по формированию индивидуального здоровья и воспитанию у школьников установки на ЗОЖ [2].

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить технологию формирования здорового образа жизни у учащихся 5-х классов на уроках по физической культуре и здоровью.

Предполагалось, что процесс формирования основных компонентов ЗОЖ на уроках физической культуры и здоровья будет более эффективным, если:

- 1) оздоровительные задачи в физическом воспитании будут стратегически важными для системы образования;
- 2) будет разработана теоретическая модель формирования ЗОЖ подростков;
- 3) будут определены условия формирования ЗОЖ на уроках физической культуры и здоровья.

Сущность и значимость ЗОЖ и разработанная технология формирования ЗОЖ могут использоваться в процессе физического воспитания для учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

Нами разработан примерный вариант содержания учебного материала по формированию ЗОЖ для программы по физической культуре и здоровью учащихся 5-х классов, направленный на формирование культуры здоровья подростков. Материал носит комплексный и интегрированный характер и включает в себя разделы, характеризующие все стороны формирования ЗОЖ школьников. Разработанное содержание учебного материала по данному курсу имеет следующую структуру: основы физкультурной деятельности, профилактика вредных привычек, правильное питание, активный отдых.

Курс представляет естественную возможность не уходить от реальности, учить и учиться здоровому смыслу жизни, выходить на актуальные проблемы конкретного

школьника, способствуя активному и осмысленному проживанию и переживанию ситуаций им и практически формируя в нем его личный ЗОЖ. Ожидаемы и поощряются неожиданные, спонтанно возникающие у школьников жизненно важные для них вопросы.

Преподавателю самому предстоит постоянно регулировать равновесие между запланированным материалом и вновь возникающим. Пожалуй, думая над планом урока, стоит оставлять резервное время для осмысления неожиданных ситуаций живого жизненного процесса. Сущность деятельностного подхода заключается в том, что усвоение содержания образования осуществляется не путем передачи информации о нём человеку, а в процессе его собственной активности, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы развитием человеческой культуры. Процесс деятельности одновременно является и процессом формирования человеческих способностей.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебного процесса ГУО «Средняя школа № 9 г. Мозыря» Гомельской области. Испытуемыми были 58 учащихся 8–9 лет двух параллельных классов. В экспериментальном классе в течение эксперимента проводилось по 3 теоретических урока физической культуры и здоровья в четверти. Занятия в контрольном классе проводились школьным учителем по общепринятой школьной программе по физической культуре и здоровью, экспериментальный класс занимался по разработанной технологии.

У учащихся ЭГ формирование знаний о ЗОЖ осуществлялось с использованием разработанной нами технологии. Как свидетельствуют полученные данные, представленные на рисунке 1, уровень сформированности знаний о ЗОЖ у учащихся ЭГ за время формирующего эксперимента существенно увеличился.

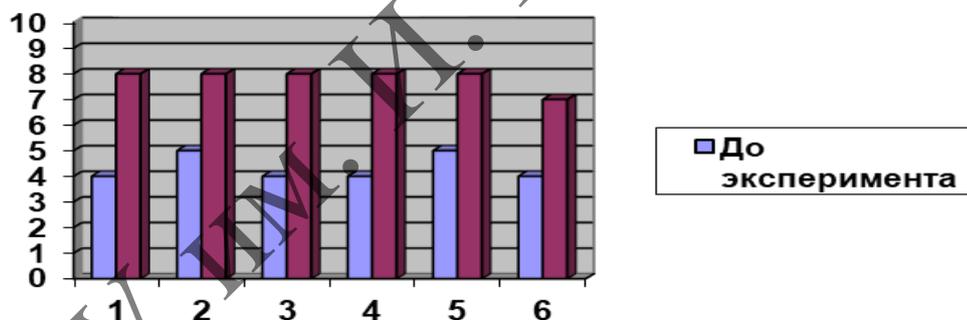


Рисунок 1 – Динамика уровня сформированности знаний о ЗОЖ у учащихся ЭГ за время эксперимента

Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность построенной технологии. Применение данной технологии позволило повысить уровень сформированности ЗОЖ в экспериментальной группе. Сравнительный анализ динамики показателей знаний о ЗОЖ контрольной и экспериментальной групп дает основание отдать предпочтение разработанной технологии.

Список использованных источников

1. Зароченцева, Е.Г. Уроки здоровья как одно из средств формирования ЗОЖ у школьников / Е.Г. Зароченцева // Актуальные проблемы ЗОЖ в современном обществе : тез. междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2003. – С. 225–226.
2. Решетнева, Г.А. Формирование ЗОЖ детей в процессе физической деятельности / Г.А. Решетнева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 56–59.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

А.А. Заикин, Н.Г. Закревская, Е.Ю. Колева

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здоровьесбережения в детском оздоровительном лагере. Проанализированы полученные данные о влиянии разработанной программы на уровень развития общей физической, специальной подготовки подростков.

Ключевые слова: физическая культура подростков, индивидуальный подход, физическая подготовка, детский оздоровительный лагерь.

Вопросами обеспечения здоровьесбережения детей и подростков, развития их физической культуры занимаются многие исследователи в области физической культуры, педагогики, медицины. Специалисты рассматривают разные стороны формирования здорового образа жизни с помощью физкультурно-спортивных занятий [1]. В законе об образовании в Российской Федерации сказано: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей» [2].

В процессе проведения экспериментального исследования была разработана программа для наиболее полного удовлетворения потребностей подростков 12–13 лет с целью формирования культуры личности и стремления вести здоровый образ жизни посредством бокса, используя для этого условия детского оздоровительного центра дополнительного образования.

Были сформулированы основные задачи программы:

– создание воспитательной и образовательной среды, способствующей формированию гармонично развитой личности, понимающей и принимающей общечеловеческие моральные принципы и нормы, стремящейся к осознанному выбору жизненного пути;

– вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовых видов спорта, волевых и морально-этических качеств спортсмена.

В программу заложены основные ожидаемые результаты:

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
– знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
– знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
– знания, умения и навыки гигиены;
– знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
– знание основ здорового питания;
– формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

– повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

– развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по боксу.

На начальном этапе исследования проводились сбор и обобщение теоретического материала, подбор методов исследования, подготовка педагогического эксперимента.

На следующем этапе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент длительностью в 21 день (лагерная смена), в ходе которого предполагалось получить данные о влиянии и применении разработанной программы на уровень развития общей физической, специальной подготовки и здоровьесбережения и другие параметры подготовленности подростков [3].

Базой проведения педагогического эксперимента являлся детский оздоровительный лагерь. В экспериментальной группе тренировочный процесс подростков был усовершенствован с помощью применения средств и методов, указанных в программе.

В ходе педагогического эксперимента общефизические и специальные способности подростков 12–13 лет обеих групп по всем тестам исследовались трижды – в начале, в середине и в конце эксперимента, длительностью в 21 день (1 лагерная смена). В ходе тестов был получен результат в челночном беге, в беге на 60 м, в подтягивании из виса на высокой перекладине (количество раз), в поднимании туловища лежа на спине (количество раз за 1 мин), в наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье, в подтягивании из виса на низкой перекладине (количество раз), в нанесении прямых ударов по боксерскому мешку (количество раз за 1 мин), в ловле теннисного мяча с вытянутыми руками (количество пойманных мячей из 10 попыток).

Полученные в начале педагогического эксперимента данные в экспериментальной группе по всем пяти тестам оказались близки к значениям, выявленным в контрольной группе. В экспериментальной группе у всех без исключения спортсменов можно отметить изменение (рост) в результатах всех применяющихся тестов. Такой прирост в ходе педагогического эксперимента говорит о том, что различные проявления общих физических способностей улучшились, предположительно – в результате применения экспериментальной тренировочной программы [3].

Выводы. Разработанная нами программа помогает экспериментально проверить эффективность методики занятий физическими упражнениями подростков 12–13 лет с учетом здоровьесберегающей направленности в условиях ДОЛ на основе комплексного подхода к формированию их физической культуры и здорового образа жизни. В ходе педагогического эксперимента выявлено, что различные проявления общих физических способностей улучшились в результате применения экспериментальной тренировочной программы.

Список использованных источников

1. Синельников, И.Ю. Состояние здоровья российских школьников: факторы влияния, риски, перспективы / И.Ю. Синельников // Наука и школа. – 2016. – № 3. – С. 155–164.

2. Закон об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// docs.cntd.ru/document/902389617](https://docs.cntd.ru/document/902389617). – Дата доступа: 26.05.2022.

3. Алтыникова, Н.В. Подготовка руководителей для сферы детского отдыха и оздоровления: содержание, подходы, механизмы / Н.В. Алтыникова, Е.К. Лейбова // Вестн. Новосибирского гос. пед. ун-та. – 2018. – № 4 (52). – С. 35–46.

ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский, В.К. Федорович

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

Аннотация. Проведен сравнительный анализ эффективности традиционной системы физического воспитания студентов в учреждении высшего образования (далее УВО) с методической системой применения фитнес-технологий. Доказана необходимость применения современных фитнес-технологий в образовательном процессе физического воспитания в УВО с целью улучшения состояния физической подготовленности, здоровья студентов и повышения их мотивации к самостоятельным физическим упражнениям и здоровому образу жизни в будущем.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, фитнес-технологии, студенты.

Результатом поиска эффективных путей совершенствования учебного процесса физического воспитания в УВО является внедрение и применение современных фитнес-технологий [1]. Широкий спектр их направлений позволяет не только обновлять содержание физического воспитания, но и мотивировать учащихся к здоровому образу жизни [2].

Цель исследования – провести сравнительный анализ эффективности традиционной системы физического воспитания студентов УВО и методической системы применения фитнес-технологий.

В исследовании приняли участие сто тридцать два студента 1–2 курсов УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (24 юноши и 108 девушек) технолого-биологического факультета и факультета дошкольного и начального образования. Сформированы экспериментальная группа (ЭГ), состоящая из 13 юношей и 53 девушек и контрольная группа (КГ), состоящая из 11 юношей и 55 девушек.

На основе результатов анкетирования выявлены интересы, мотивы и потребности студентов на занятиях по традиционной системе физического воспитания, или дополнительных занятиях с использованием фитнес-технологий.

Студентам были предложены следующие виды фитнес-технологий: силовой фитнес, аэробика, пилатес, йога в форме дополнительных занятий. Тестирование физической подготовленности проводилось в соответствии со следующими упражнениями для юношей и девушек: бег на 100 м (скоростные качества) – юноши и девушки; подтягивания на перекладине (силовые качества) – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества) – юноши; бег на 3000 м (выносливость) – юноши; бег на 1500 м (выносливость) – девушки; прыжок в длину (скоростно-силовые качества) – юноши, девушки; приседания 1 мин (силовые качества) – юноши, девушки; челночный бег 4х9 м – юноши, девушки; наклон вперед из положения сидя (гибкость) – юноши, девушки; вис стоя на согнутых руках (выносливость) – девушки.

Для исследования уровня и динамики здоровья студентов ЭГ и КГ в ходе эксперимента мы использовали анкету «Самооценка здоровья», предложенную профессором В.П. Войтенко [3].

Эффективность разработанной методической системы применения фитнес-технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студентов УВО оценивалась по следующим показателям:

- объем физической активности;
- общий уровень теоретической подготовки в соответствии с программой «Физическая культура», наличие специальных знаний и навыков по применению фитнес-технологий во время самостоятельных тренировок;
- уровень общей физической подготовленности и развитие определенных физических качеств;
- самооценка состояния здоровья.

В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы исследования.

Сравнение времени, затраченного студентами контрольной и экспериментальной групп на тренировки и самостоятельные упражнения по фитнес-технологиям, участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, выполнение утренней гимнастики и других видов двигательной активности, указывает на большой разрыв между экспериментальной и контрольной группами.

Целенаправленная работа по формированию теоретических знаний по физическому воспитанию показала положительные результаты в ЭГ и КГ. В ЭГ, где была внедрена методическая система применения фитнес-технологий, показатели роста теоретических знаний как у юношей (2,37 и 3,48 баллов), так и у девушек (2,36 и 3,02 баллов) имеют значительно более высокий рост, чем в КГ (0,91 и 1,01 баллов и 0,82 и 1,07 баллов соответственно).

Важным условием реализации методической системы применения фитнес-технологий является повышение уровня общей физической подготовленности студентов и развитие их индивидуальных физических качеств.

На начальном уровне обучения студенты ознакомились с базовыми, наиболее доступными видами фитнес-технологий, получили знания о содержании и этапах выполняемых двигательных действий. Впоследствии студент должен был самостоятельно выполнять определенные двигательные действия и освоить алгоритм их выполнения. Было проведено планирование компонентов методики: общее количество упражнений на каждом этапе тренировки, продолжительность упражнений, интервалы для отдыха между упражнениями, виды и характер отдыха, количество подходов и повторений каждого упражнения, интенсивность упражнений и т. д.

Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в ходе педагогического эксперимента показала высокую эффективность внедрения методической системы применения фитнес-технологий в физическое воспитание студентов. Во всех девяти тестах, которые были выполнены для оценки уровня физической подготовки, студенты ЭГ значительно улучшили свои показатели.

Лучшие показатели физической подготовленности показали юноши в беге на 3000 м в конце эксперимента, где рост составил 1 мин 31,6 сек ($p < 0,001$), в подтягиваниях на перекладине (рост – в 5,92 раза, $p < 0,001$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (рост – 12,91 раз; $p < 0,001$); приседания в течение 1 мин (рост – в 14,6 раз; $p < 0,001$); вытягивание вперед (рост – 7,38 см; $p < 0,001$). Значительное улучшение показателей произошло в беге на 100 м, в прыжках в длину, челночном беге 4x9 м ($p < 0,05-0,01$).

В то же время результаты КГ достоверно улучшились только в подтягиваниях на перекладине, приседаниях, челночном беге 4x9 м, в наклоне вперед ($p < 0,05-0,01$). В таких тестах, как бег на 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину, не было существенных улучшений ($p > 0,05$).

У студенток из ЭГ показатели по всем тестам также значительно улучшились

Наилучшие результаты были достигнуты в висе на согнутых руках (рост – 7,48 сек; $p < 0,001$), в приседаниях (рост – 12,78 раза; $p < 0,001$), в наклоне вперед (рост – 6,63 см,

$p < 0,001$). Также улучшение результатов произошло при выполнении других тестов ($p < 0,05-0,01$). В КГ улучшение результатов наблюдалось в тестах: в висе на согнутых руках, в приседаниях ($p < 0,05-0,01$). В других тестах не было улучшения результатов ($p > 0,05$).

После проведения эксперимента между студентами мужского и женского полов в ЭГ и КГ были обнаружены значительные расхождения, которые находились в пределах ($p < 0,05-0,001$).

Анализ результатов самооценки студентами собственного здоровья по методике профессора В.П. Войтенко показал, что в начале эксперимента показатели студентов как мужского, так и женского полов достоверно не различались ($p > 0,05$). Уровень здоровья студентов во всех учебных группах был оценен как «удовлетворительный». За период педагогического эксперимента произошло улучшение уровня здоровья среди учащихся всех групп. Но если в ЭГ (как у мужчин, так и у женщин) разница между исходными и конечными данными значительна ($p < 0,001$), то в КГ она недостоверна ($p > 0,05$).

Так, у студентов мужского пола ЭГ уровень здоровья значительно улучшился на 8,13 баллов, у студенток ЭГ – на 7,80 баллов ($p < 0,001$), а у мужчин КГ – на 5,56 баллов, у женщин КГ – на 6,16 баллов ($p > 0,05$). При в то же время, по окончании эксперимента уровень здоровья студентов, обучавшихся по авторской методической системе применения фитнес-технологий, достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у студентов, обучавшихся по традиционной системе физического воспитания в высших педагогических учебных заведениях, на 4,35 баллов у мужчин и на 3,68 баллов у женщин. Уровень здоровья студентов ЭГ (как мужчин, так и женщин) на окончание эксперимента оценивается как «хорошее», а уровень здоровья студентов КГ – как «среднее».

Внедрение методической системы применения фитнес-технологий в образовательный процесс физического воспитания студентов подтвердило ее положительный эффект по сравнению с традиционной системой физического воспитания. Методическая система применения фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания значительно повышает уровень двигательной активности, теоретическую подготовку студентов по физическому воспитанию и мотивацию к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Сайкина, Е.Г. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова // Современные проблемы науки и образования. – Пенза, 2015. – С. 524.
2. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2010. – 228 с.
3. Семенов, Д.А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д.А. Семенов // Вестн. Балтийс. федер. ун-та им. И. Канта. Сер. Филология, педагогика, психология. – 2016. – № 4. – С. 96–102.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В.П. Войтенко. – Киев : Здоровье, 1991. – 248 с.

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

С.С. Кветинский, В.Н. Осянин

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физическими упражнениями на двигательную активность студентов. В частности,

выделены факторы, способствующие эффективности формирования здорового образа жизни, позволяющие восполнить недостающий режим двигательной активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, факторы, физические упражнения, самостоятельные занятия, форма занятий.

Условием, необходимым для продуктивного творчества человека, является его здоровье как результат рационально использованного образа жизни. Социальные, экономические, политические и экологические процессы, происходящие в мире, влияют на развитие системы образования, в которой особое значение приобретает ориентация на признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие своих способностей. Высокоэффективные промышленные технологии, нарушение экологического баланса привели к тому, что образ жизни современного человека провоцирует такие явления, как нервно-психическое перенапряжение и гиподинамия. Тревожное положение складывается со здоровьем студенческой молодежи, что проявляется в стремительном росте различных хронических заболеваний. Здоровье является важным фактором, влияющим на успешность освоения профессии, эффективность профессиональной деятельности. Поэтому возникает необходимость формирования здорового образа жизни студентов. В понятие здорового образа жизни включают следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, закаливание, рациональное питание, оптимальный двигательный режим.

Различные исследования показывают, что физкультурно-спортивная деятельность не является для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности. Одной из причин, которая не стимулирует молодежь регулярно заниматься физкультурой и спортом и вести здоровый образ жизни, является недостаточный уровень знаний о последнем. В учреждении высшего образования одним из источников информации и знаний о здоровом образе жизни являются учебные занятия по физическому воспитанию и, в частности, лекции по теоретическому разделу программы. Вместе с переданной студентам базой теоретических знаний важно сформировать у них прочную мотивацию самостоятельно работать над укреплением своего здоровья.

Существуют субъективные и объективные факторы, обуславливающие мотивацию студентов активно заниматься физкультурой и спортом. К субъективным относятся: снятие психологической усталости, чувство удовлетворения и гордости, развитие познавательных способностей и др. К объективным: направленность учебного процесса, личностные качества преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска, состояние материальной базы.

После формирования мотивов определяется цель самостоятельных занятий. Целью может служить активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического здоровья и физической подготовленности, достижение спортивных результатов. Затем подбираются направления спортивных результатов, направления использования средств физического воспитания, а также формы самостоятельных занятий.

Выделяют оздоровительно-рекреативное, гигиеническое, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Направление самостоятельных занятий физическими упражнениями выбирается в зависимости от пола, возраста, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение рабочего дня, самостоятельные тренировочные занятия. Желательно использовать в комплексе все перечисленные формы. Утренняя гигиеническая

гимнастика проводится в утренние часы для пробуждения организма и мобилизации всех его ресурсов на нагрузку рабочего дня. Упражнения в течение рабочего дня выполняются в перерывах между учебными занятиями и способствуют предупреждению наступающего утомления и поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Но наибольшую популярность имеют самостоятельные тренировочные занятия, которые лучше проводить во второй половине дня для поддержания и сохранения своей физической формы. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, т. к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Рекомендуется заниматься 2–5 раз в неделю по полтора часа.

В связи с тем, что студенты еще недостаточно ознакомлены с методикой проведения самостоятельных занятий, необходимо уделять внимание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различных форм и направлений. Дозирование физической нагрузки, её интенсивность относятся к управлению процессом этих занятий. Вопросы правильного построения самостоятельных тренировочных занятий нужно решать не только с учетом воздействия на организм определенной физической нагрузки, но и особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма после неё. Важным является выбор оптимальной физической нагрузки для каждого занимающегося. Физические упражнения будут неэффективны при недостаточной нагрузке, но и чрезмерная нагрузка не принесет пользы, а может вызывать в организме явления перенапряжения. Поэтому, чтобы выбрать оптимальный уровень нагрузки для каждого студента, следует определить исходный уровень функционального состояния его организма и контролировать самочувствие в процессе занятия. Следовательно, студенты должны быть ознакомлены с наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также должны вести дневник, в котором регистрируются субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Таким образом, критерием эффективности формирования здорового образа жизни следует считать реальное увеличение количества и качества здоровья, чему в немалой степени способствуют самостоятельные занятия физическими упражнениями, позволяющие восполнить недостающий режим двигательной активности и являющиеся неотъемлемой частью научной организации труда, способствующие более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ФОРМЫ И ТЯЖЕСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Ю.В. Колеснёв

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. В данной статье раскрываются пути исследования физических упражнений в зависимости от тяжести заболеваний на примере занятий физической культурой в специальной медицинской группе (далее – СМГ).

Ключевые слова: тесты и упражнения, заболевания, рекомендации и противопоказания.

Введение. Физическая культура – неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в нашей стране постоянно придавалось и придаётся большое значение развращиванию массового физкультурного движения.

Регулярные физические упражнения резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека – на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств – настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию.

Кроме того, занятие физкультурой помогает людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время, а также способствует отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Цель исследования – определение физических упражнений, необходимых в профессиональной деятельности работников физической культуры при занятиях в СМГ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, практическая деятельность занимающихся в СМГ.

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма, но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны.

Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ [1; 2]. В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Важным является момент выбора степени нагрузки на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека, как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, авторы пришли к мнению, что первым шагом к оздоровлению человека является умение применять физические упражнения в зависимости от заболевания и состояния здоровья.

Анализ результатов педагогической деятельности, а также мнение ведущих специалистов физкультурного и медицинского профилей, позволяют определить разрыв между требованиями, предъявляемыми современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности человека и реальным состоянием здоровья в современном обществе [3].

В связи с этим авторы предлагают таблицы (таблица 1, таблица 2) в которых определено применение физических упражнений, соответствующих различным заболеваниям и состоянию здоровья занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе.

Таблица 1 – Руководство и применение физических упражнений в соответствии с различными заболеваниями занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Органы зрения	Исключаются прыжки, кувырки, стойки на руках и голове	Можно применять упражнения на точность движения, пространственную ориентацию, динамическое равновесие, гимнастику для глаз
Желудочно-кишечный тракт, желудочный пузырь, печень	Уменьшение нагрузки на мышцы нижнего пресса занимающимся с повышенной кислотностью или рефлюксом, ограничение прыжков	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы группы исходного положения лежа, сидя, стоя. Разновидности ходьбы
Сердечно-сосудистая система, фаза ревматизма, функциональные изменения	Противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц пресса и ускорения темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышцы группы из исходного положения лежа, сидя, стоя. Разновидности ходьбы
Заболевания почек	Недопустимы упражнения с высокой частотой движения, интенсивность нагрузки скоростно-силовой направленности, переохлаждение тела	Уделять внимание укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием – специальное разрешение врача
Нарушение нервной системы	Противопоказаны упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, упражнения на равновесие на повышенной опоре. Ограничение времени спортивных и подвижных игр	Рекомендуются дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Таблица 2 – Тесты физической подготовленности студентов в зависимости от различных заболеваний, состояния здоровья занимающихся в специальной медицинской группе

Заболевания	Тесты (упражнения)	Методические указания и дозировка
Органы зрения	Передача и броски мяча в цель, набивание мяча перед собой	Количество движений – не более 8–12
Желудочно-кишечный тракт, желудочный пузырь, печень	Комплексы и комбинации общеразвивающих упражнений с исключением прыжков и упражнений, связанных с нагрузкой на пресс	Упражнения выполнять без натуживания и статического напряжения
Сердечно-сосудистая система, фаза ревматизма, функциональные изменения	Упражнения на гибкость, разновидности ходьбы	При выполнении соблюдать аэробный режим
Органы дыхания	Комплексы и комбинации упражнений утренней гимнастики, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость	Как правило, проводить упражнения на открытом воздухе с соблюдением температуры и влажности
Заболевания почек	Упражнения на гибкость, упражнения на точность движений	Противопоказаны упражнения, затрудняющие дыхание
Нарушение нервной системы	Метание в цель и на дальность. Виды ходьбы и бега в аэробном режиме	Противопоказаны монотонные и длительные упражнения. Рекомендуются упражнения игрового характера не более 10 минут

Выводы. Специалистам, работающим в сфере физической культуры, следует помнить, что все физические упражнения необходимо применять только при соблюдении педагогических принципов и предварительного медицинского анамнеза.

Список использованных источников

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов высш. учебн. заведений / С.Н. Попов [и др.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
2. Бородихин, В.А. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Бородихин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1977. – 19 с.
3. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / Э.Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 254 с.

ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ПРИОБЬЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ГИБКОСТЬ

А.А. Корябкина, И.Э. Юденко

Бюджетное учреждение высшего образования «Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»

Аннотация. Рассматривается проблема отношения женщин, проживающих в условиях Северного Приобья к собственному здоровью и к занятиям физическими упражнениями на формирование и поддержание гибкости.

Ключевые слова: гибкость, упражнения на растягивания, стретчинг, здоровье.

Введение. Люди, обладающие хорошей гибкостью, способны выполнять любые движения мягче, эластичнее, чем другие, лучше осваивают технику различных сложно координированных движений. Подвижность в суставах – необходимая основа для физического совершенствования человека. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения различных двигательных навыков, некоторые не усваиваются совсем. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления физических качеств: силы, скоростных и координационных способностей; приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижает экономичность работы и является частой причиной повреждения мышц и связок [1].

Вынужденный в последние годы малоподвижный образ жизни приводит к мышечной гипотрофии, снижению тонуса и силы мускулатуры, ориентировочно на 14 % – 24 % [2]. Кроме того, с возрастом происходит замещение мышечной ткани жировой, ухудшается подвижность суставов. Гиподинамия выступает одной из главных причин нарушения обмена веществ, что, в свою очередь, приводит к ожирению.

В возрасте 35–40 лет в рамках регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов гибкость женщины можно повысить и даже превысить тот уровень, который был у нее в юные годы. Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на растягивание проявляется в расширении функциональных и адаптационных возможностей человека. При растягивании (напряжении) кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, проводя импульсы к коре головного мозга, вызывая ответную реакцию в организме [3]. Подобная тренировка останавливает необоснованный расход энергии, нейтрализует

утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие и способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Цель исследования – выявить отношение женщин к занятиям физическими упражнениями на гибкость в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методики исследования: анализ литературных источников; метод опроса, предполагающий ответ респондентов на серию упорядоченных вопросов по поводу набора утверждений на заданную тему; тестирование с использованием различных методик.

Результаты исследования. Для выявления отношения женщин, проживающих в условиях Северного Приобья и занимающихся стретчингом в рамках процесса оздоровительной физической культуры, к собственному здоровью, а также к занятиям физическими упражнениями, как важным составляющим здорового образа жизни (ЗОЖ), зимой 2021 года в студии растяжки и здоровой спины «Nuga» города Сургута был проведен выборочный опрос респондентов. Всего опрошено 28 человек. Социальный состав женщин: служащие – 21 человек, домохозяйки – 2 женщины, студентки – 3 человека и 2 женщины из самозанятых.

Проанализировав возраст респондентов, выяснили, что средняя его величина составила $35,6 \pm 7,2$ года. Среди них в возрастной группе 18–25 лет – 5 человек, что составляет 17,9 %, в группе 26–35 лет – 10 человек (35,7 %) и в группу 36–46 лет попали 13 женщин, что составило 46,4 %. В опросе применялся специально разработанный опросник, состоящий из 14 вопросов открытой и закрытой форм.

Предлагаем вниманию ответы на ряд вопросов, связанные непосредственно с отношением женщин к своему здоровью и применением физических нагрузок. Ответы респондентов на вопрос «Оцените состояние своего здоровья» представлены на рисунке 1.

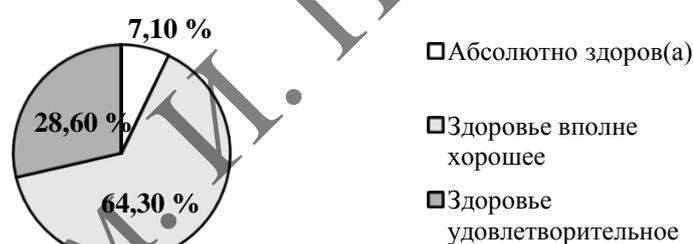


Рисунок 1 – Субъективная оценка состояния здоровья женщин (в %)

На основании полученных результатов можно заключить, что женщины оценивают состояние своего здоровья достаточно высоко. Ответ «абсолютно здоров» зафиксирован в двух случаях, что составляет 7,1 %, «вполне хорошим» свое здоровье оценивают 18 человек (64,3 %) и «удовлетворительным» свое здоровье оценивают 8 респондентов, что составляет 28,6 % (рисунок 1).

Также женщинам был задан вопрос, как они относятся к своему здоровью, предпринимают ли какие-либо меры для его сохранения и улучшения (рисунок 2).

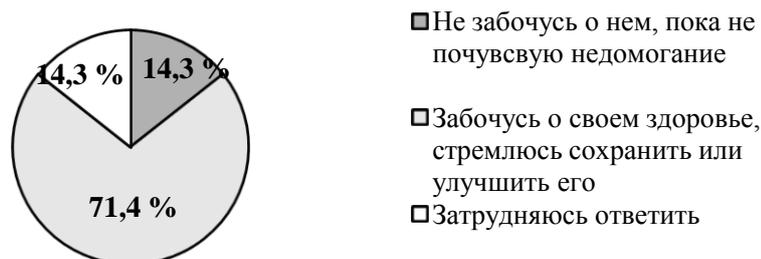


Рисунок 2 – Отношение женщин к собственному здоровью (в %)

Данные, представленные на рисунке 2, подтверждают необходимость актуализации на тренировочных занятиях проблемы ведения здорового образа жизни, поскольку суммарный процент занимающихся, которые не заботятся о своем здоровье и не принимают меры по его улучшению, достаточно высок – 28,6 %.

В данном контексте хотелось бы также привести результаты опроса респондентов на вопрос: «...оцените свое отношение к занятиям физическими упражнениями» (рисунок 3). Полученные данные, с одной стороны, перспективны, поскольку достаточно много опрошенных женщин (22 чел. – 78,6 %) считает, что необходимо заниматься физическими упражнениями, однако при этом 17,9 % (5 чел.) не занимаются «в силу несобранности и лени». Присутствует мнение о нехватке времени, его указала 1 женщина (3,5 %) из всех опрошенных.

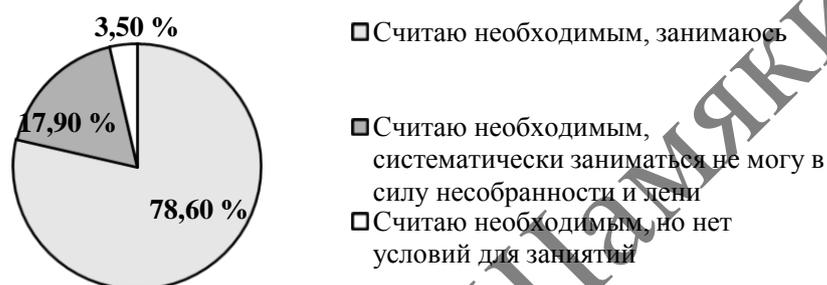


Рисунок 3 – Отношение респондентов к занятиям физическими упражнениями и включенность в физкультурно-спортивную деятельность (в %)

На основании вышеизложенных результатов опроса можно сделать предварительное заключение, что большинство опрошенных (64 %) достаточно объективно оценивают свое состояние здоровья, более 71 % респондентов принимают определенные меры по его сохранению и улучшению, практически 80 % женщин считают, что занятия физическими упражнениями необходимы, однако занимаются чуть более 60 %.

Отметим, что негативные тенденции были выявлены в отношении к курению. Более 10,7 % женщин курят, при этом среднее число выкуриваемых сигарет в день достигает 5–7 штук (максимальное значение).

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что ценности здорового образа жизни для большинства респондентов являются лично значимыми. Однако, на наш взгляд, в процессе тренировочных занятий необходимо создавать условия, при которых занимающиеся будут заинтересованы и в дальнейшем интегрированы в культуру здорового образа жизни.

Для женщин, занимающихся в студии растяжки и здоровой спины «Nuga» города Сургута, запланированы тренировки в объеме 120 минут. Основной формой проведения оздоровительных занятий является практическая, которая включает применение разнообразных физических упражнений на растягивание, а также тестирование по специально подобранным методикам, позволяющим более объективно оценить состояние здоровья и эффективность уже используемых средств и методов оздоровления. Такая форма организации занятий позволяет эффективно решать поставленные цели и задачи: актуализировать вопрос сохранения здоровья среди женщин, проживающих в северных условиях, а также сформировать необходимую «базу компетенций» для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список использованных источников

1. Немцев, С.А. Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста / С.А. Немцев // Современные проблемы физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Нижний Новгород, 2018. – С. 223–227.

2. Мальков, М.Н. Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой : метод. рекомендации по освоению дисциплины / М.Н. Мальков // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Сургут : Издательский центр СурГУ, 2019.

3. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк – СПб. : Санкт-Петербургский гос. экономический ун-т, 2011.

МОТИВАЦИЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ УО ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛЫ

Н.А. Кривицкая, Е.С. Василько

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

Аннотация. В исследовании рассматриваются проблемы мотивации спортивной деятельности молодых людей. Представлены различия в мотивации юношей и девушек. Было выяснено, что является главным мотивом к спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотив, спортивная деятельность, мотивация, эмоциональное состояние, интерес.

Введение. У каждого человека есть свой мотив для занятия спортом. Он определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры.

Мотив – это динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость. Часто мотив определяется как «опредмеченная потребность» [3].

На начальном этапе мотивами прихода в спорт могут быть следующие [1]:

- стремление к самосовершенствованию (улучшить фигуру или здоровье);
- удовлетворение духовных потребностей (почувствовать себя членом команды, испытать эмоции от поездок и соревнований);
- стремление к самоутверждению (желание быть не хуже других, стремление к общественному уважению и признанию);
- социальные установки (продолжить семейную традицию, быть модным, ведь ЗОЖ – это стильно).

Эти причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков. Чаще всего дети и подростки приходят в спорт ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих сверстников, чтобы вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам, сколько симпатия друг к другу и объединяющая их потребность в общении [1]. Ведь человек – это социальное существо.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта, чему способствует как физическое развитие, так и осознание того, что выбранный вид спорта ему подходит. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от физического процесса, но и получение высоких результатов

от «кровопролитных» нагрузок. Они входят в привычку, возникает потребность, а их отсутствие приводит к дискомфорту [2]. На этом же этапе для поддержания мотивации занятий спортом складываются доверительные отношения с тренером.

На стадии спортивного мастерства мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить свои навыки, умножить престиж и славу в спортивном мире, стремление прославить свой город, страну, свой вид деятельности, а также и обеспечить своё материальное благополучие.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсмена. На этой стадии мотивационная структура перегруппировывается: мотивы достижения результатов и соревнования отступают на второй план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради деятельности.

Глубинные причины, почему дети, подростки и студенты хотят заниматься именно этим видом спорта и почему многие покидают секции, куда пропадает мотив в достижении успеха, остаются неизвестными. Многие учёные считают, что всё зависит от типа личности, как человек психологически справляется с нагрузками [1]. Ведь физически ребёнок может справиться со спортивной деятельностью, а вот психологически – нет.

Цель: изучить мотивацию к спортивной деятельности у студентов УО ГрГУ им. Янки Купалы.

Методы: анализ научной, научно-психологической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для изучения вопроса о мотивации к спортивной деятельности у молодёжи нами был проведён анкетный опрос среди студентов УО ГрГУ им. Янки Купалы. В опросе приняло участие 30 студентов разных факультетов: ФИТМ, Псифак, ФФК, Филфак, ФТУГ, Педфак, ФЭУ, ФЭУ. В их число вошло 22 девушки и 8 юношей.

Нами было определено, во сколько лет наши студенты начали заниматься спортивной деятельностью. Ответы были следующие: 18,1 % опрошенных записались в секцию в возрасте от 4 до 9 лет, а 81,9 % в возрасте от 10 до 16 лет. Таким образом, мы видим, что большая часть респондентов достаточно в раннем возрасте стала заниматься спортом.

Также было выяснены предпочтения студентов в спортивном виде. Игровые виды – 20,8 %, фигурное катание – 8,3 %, тайский бокс – 8,3 %, лёгкая атлетика – 25 %, плавание – 25 %, а некоторые останавливаются на интеллектуальных играх – 12,6 %.

Следующий вопрос был связан с имеющимися спортивными разрядами. 70,8 % опрошенных ответило, что у них 1, 2, 3 юношеский, 16,7 % имеют 1, 2, 3 взрослый и 12,5 % являются МС. Так как у большинства юношеские разряды, это подтверждает, что студенты тренируются для удовольствия, а не ради спортивных достижений.

На основании полученных данных было определено, что большинство (50 %) студентов 1-2 раза в неделю посещают занятия по физической культуре, 25 % – 3-4 раза в неделю, а 25 % – 5 и более раз. На вопрос «Вам нравится заниматься спортом?» 83,3 % участников опроса ответили «да», 16,7 % – «нет».

Следующий вопрос был поставлен с целью выяснить, что мотивирует студентов заниматься спортом. 50 % ответило, что им нравятся физические нагрузки, 16,7 % – тренируются ради своих спортивных кумиров, а 33,3 % опрошенных мотивируют друзья или родные.

Также был задан вопрос: «С какой целью вы тренируетесь?». 45,8 % респондентов ради ЗОЖ, 29,2 % – для спортивного телосложения, 16,7 % опрошенных тренируются, чтобы победить на соревнованиях, а 8,3 % – чтобы понравиться противоположному полу и ради признания среди сверстников.

Следующий вопрос основывался на том, есть ли у студентов друзья в секциях. 66,7 % ответило «да», 20,8 % – «нет», 12,5 % затруднялось ответить. Многие спортсмены находят друзей на тренировках.

Нами было определено, какие чувства спортсмены испытывают на соревнованиях. Для 54,2 % опрошенных это удовольствие, стрессу подвергается 29,2 %, а 16,6 % респондентов затрудняются ответить на этот вопрос. Следующий вопрос непосредственно был связан с предыдущим: «Что для Вас важно на соревнованиях?». Для большинства (62,5 %) это опыт, чтобы в будущем выступить лучше, 25 % спортсменов стремятся только к победе, а вот для 12,5 % опрошенных важно просто принять участие в соревнованиях.

Целью заключительного вопроса было определить, что студентов делает уверенными на соревнованиях или на тренировке. В результате были получены следующие данные: 62,5 % студентов ответили «уверенность в своих силах», 25 % респондентов – «напутствующие слова тренера или родных/друзей», 12,5 % – «красивая, модная спортивная экипировка (форма)».

Вывод. Таким образом, по результатам анкетного опроса было определено, что в основном студенты УО ГрГУ им. Я. Купалы занимаются спортивной деятельностью ради удовольствия и поддержания спортивного телосложения. У респондентов имеются две стадии формирования мотивов прихода в секции. Первая – принятие одобряемых социальным окружением (в основном друзьями) целей занятия спортом. Вторая – формирование отношения к спорту на основе личностного смысла. Также было определено, что спортивные достижения и отношение к занятиям спортом связаны с мотивами достижения. Как замотивируют себя, к такой цели и идут.

Также было выявлено, что часть студентов покидают секции по видам спорта во время обучения в университете, причиной чему могут служить нехватка времени или потеря интереса к выбранному ранее виду спорта.

Список использованных источников

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2012. – 352 с.
2. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 37.
3. Психологический словарь терминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychojournal.ru/glossary.html>. – Дата доступа: 14.04.2022.

МОНИТОРИНГ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» ПО ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ «ПРОЖИТОГО ДНЯ»

С.С. Крючек¹, А.А. Качура¹, И.К. Яичников²

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»¹,*

МОО «Спортивно-технический центр «МОНОЛИТ»», Санкт-Петербург²

Аннотация. Простейший безаппаратурный мониторинг качества прожитого дня позволяет индивиду оптимальным образом использовать функциональные резервы своего организма.

Ключевые слова: мониторинг, функциональные резервы организма.

Введение. Понятие «Здоровый образ жизни» воспринимается студентами в качестве проблемы более зрелого возраста и к ним непосредственного отношения не имеющей; далее, мы предложили официальное определение понятия «Здоровье – это

триединство социального, физического и психического благополучия» дополнить «Благополучие Информационное», подразумевая в этом случае, что понятийные атрибуты повседневности, как правило, отстают от прогресса событийного [1; 3; 4]. Разрабатываемые нами алгоритмы параметрического мониторинга психосоматического благополучия (здоровья) индивида в реальной последовательности событий повседневности предполагают деятельное участие субъекта в поддержании «Нормы» атрибутики своего благополучия и за пределами своей целенаправленной сопричастности к парадигме «Физкультура и Спорт» [2; 3; 6; 13]. В практике же повсеместного распространения *fitness, wellness* отмечается, что мотивированность студенческой молодежи к активному стремлению выполнения даже привлекательных физических нагрузок практически связана в большей мере с профессиональным профилем обучения, чем с озабоченностью состоянием своего здоровья; для детей же фактор регулярности занятий доминирует в нюансах всех остальных спортивно–педагогических технологий [7; 9; 13; 14; 15; 16].

Деятельная информированность студента о наличии возрастных барьеров в жизни каждого человека – детство, юношество, зрелость, старость и т. д., успешно осуществляется в рамках образовательных программ вуза; однако культура успешного преодоления возрастных изменений (ограничений) жизнеспособности организма, мониторинг актуальных параметров жизнедеятельности организма, осваиваемый на, учебно-тренировочных занятиях, все-таки существует обособленно от бытовой повседневности [2; 7; 4; 15].

Целью нашего исследования стало обучение студента: безаппаратурным методам самоконтроля, хронобиологическому подходу к интерпретации данных и практической полезности сформулированных выводов. В задачи исследования входило обучение студентов: а) корректной пульсометрии на а. *Radialis Sinistra* (для правой и наоборот – для левой), б) оперативной ориентации относительно характера своего текущего функционального состояния, в) основным положениям концепции «Индивидуальный Эндогенный Год – ИЭГ» в хронобиологии.

Материал и методы. Исследования проводились совместно с сорока тремя студентами гуманитарного вуза обоих полов в возрасте 18–23 года с сентября по ноябрь в первой половине учебного дня в протоколах, согласованных с рекомендациями Комиссии по Этике.

Смена режимов деятельности в текущих сутках характеризовалась как смена функциональных состояний деятельности – «относительный сенсомоторный покой», «вработывание», «стационарная фаза», «фаза восстановления – гипервосстановления, или утомления – истощения» [6; 7; 14]. Пульсометрия осуществлялась за отрезок времени 60 секунд через 5 минут пребывания в вертикальном положении по «стойке – Вольно!» в функциональном состоянии «относительный сенсомоторный покой» [6; 12]. Тестирование текущего сенсомоторного состояния определялось с помощью теста «САН – Самочувствие, Активность, Настроение» за час до дневного приема пищи [5]. Расчет фаз «Индивидуального Эндогенного Года» осуществлялся в алгоритмах хронобиологической парадигмы профессора В.И. Шапошниковой [8]. Достоверность отличий в сериях данных определялась по «Критерию Стьюдента – t » – $M \pm mt$, при уровне доверительных значений – $P \leq 0,05$, t [6; 12].

Результаты и заключение. Методологии ежедневного мониторинга, объективизации своего функционального состояния в последовательности событий текущих *суток* студенты обучались на практических занятиях в вузе. Принимались во внимание такие характеристики бытовых событий: а) «день прожит «нормально», без отклонений от основного расписания студенческой повседневности (учетный фактор f_1) или – «день прожит «нетипично – f_2 », б) очередной эпизод бытовой студенческой жизнедеятельности

«практически соответствует функциональному состоянию соматосенсорного покоя – f3», с) при этом характеристика «готов к измерению пульса – f4», т. е. в вертикальном положении «по стойке – Вольно!» нахожусь не менее пяти минут, d) «к проведению Теста САН готов – f5», т. е. после последнего приема пищи прошло не менее полутора часов, а предстоящий состоится не ранее чем через час – f6»; Тест САН проводится по общепринятой схеме с учетом того, что величине коэффициента <30 баллов присваивается «низкая оценка», 30–50 баллов – «средняя оценка», >50 баллов «высокая оценка» [5]. Суточная пульсограмма [6; 7; 9] состоит из (как минимум) трех измерений – «утреннее измерение», т. е. после пробуждения и посещения туалета, «дневное измерение», т. е. перед проведением Теста САН, «вечернее измерение», т. е. непосредственно перед тем как погасить свет, лечь в кровать, накрыться одеялом и сомкнуть веки до утра (никаких гаджетов). В конце учебной недели данные всех студентов обрабатываются ими же на учебно-тренировочном занятии, проводится статистический анализ данных по подгруппам и индивидуально, оформляются заключения, оценки и рекомендации дальнейшему проведению мониторинга.

Из общего числа участников исследования в полном объеме по результатам трехмесячного мониторинга с соблюдением всех вышепредставленных условий определилась подгруппа ОФП из двадцати девяти студентов (из общего числа сорок три) причем они имели в учебные дни утренний пульс 67 ± 3 , а вечерний – 74 ± 5 , т. е. разница недостоверна ($P \geq 0,05, t$), величина пульса соответствует «Возрастной Норме» [3; 6; 7; 11], коэффициент «Самочувствие» $5,1 \pm 2$, «Активность» $5,4 \pm 2$, «Настроение» $5,2 \pm 1$, однако в дни отдыха данные соответственно – 70 ± 2 и 86 ± 3 ($P \leq 0,05, t$), т. е. пульс вечером достоверно выше, чем днем, и коэффициент «Самочувствие» $5,9 \pm 2$, «Активность» $5,8 \pm 2$, «Настроение» $5,5 \pm 1$, т. е. отличие от должных величин достоверно ($P \leq 0,05, t$). Из общего числа испытуемых одиннадцать наблюдались в месяц перед датой рождения с параметрами в учебные дни – пульс у/в 78 ± 3 и 89 ± 4 ($P \leq 0,05, t$), коэффициенты САН – $C3,9 \pm 4$, $A4,7 \pm 3$, $H4,5 \pm 2$, т. е. отличие от оптимальных параметров [1; 5] достоверно ($P \leq 0,05, t$); в отличие от этих значений в месяце после даты рождения зафиксировано у восьми студентов пульс у/в 68 ± 3 и 69 ± 3 ($P \leq 0,05, t$), коэффициенты САН – $C5,9 \pm 3$, $A6,4 \pm 2$, $H6,5 \pm 4$, т. е. отличие не только от параметров в месяце перед датой рождения, но и во все остальные месяцы в функциональном состоянии относительного соматосенсорного покоя – достоверно ($P \leq 0,05, t$); данная интерпретация доказательно обоснована в многочисленных разносторонних исследованиях авторитета отечественной хронобиологии – проф. Валентины Ивановны Шапошниковой [8].

Таким образом, результаты исследования показали, что простейший безаппаратурный мониторинг качества прожитого дня позволяет индивиду оптимальным образом использовать функциональные резервы своего организма.

Список использованных источников

1. Доронин, А.М. Моделирование и многопараметрический анализ систем в структуре педагогического мониторинга / А.М. Доронин, М.Л. Романова, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С.43–46.
2. Крючек, С.С. Оценка успеваемости студентов как фактор формирования отношения к предмету / С.С. Крючек // Современные проблемы теории и практики физической культуры. – СПб. – С.57–59.
3. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 60. – С.233–241.
4. Нормативные кризисы развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа: 21.02.2020.

5. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psylab.info/>. – Дата доступа: 18.01.2019.

6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная : учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, – 2012. – 620 с.

7. Старовойтова, Т.Е. Дневник самоконтроля : метод. указания / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич. – Могилев : УО имени А.А. Кулешова, – 2010. – 56 с.

8. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, –1984. – 159 с.

9. Яичников, И.К. Приоритеты рекреационного стиля жизни современного студента/ И.К. Яичников, А.А. Ефимов, И.Л. Бондарчук // Теория и практика физкультуры. – 2015. – № 2. – С.18–21.

11. Яичников, И.К. Система мониторинга резервных возможностей человека при физических нагрузках / И.К. Яичников // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы III Междунар. науч.-техн. конф. – Минск, 2013. – С.117–120.

12. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем / И.К. Яичников // НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2009. – 54 с.

13. Cerar, K. The profiling of university of Ljubljana students according to their motives for exercise participation / K. Cerar, M. Kondrič, J. Sindi // Zdr Varst. – 2017. – 56(2) : 107–114. Doi: 1 0.1515/sjph-2017-0014.

14. Mocanu, G.D. The Influence of Socio-Demographic Factors on the Forms of Leisure for the Students at the Faculty of Physical Education and Sports / G.D. Mocanu, G. Murariu, D. Munteanu // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – 18(23): 12577. Doi: 1 0.3390/ijerph182312577.

15. Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children / J. Moeijes [et al.] // Qual Life Res. – 2019. – 28(9): 2453–2469. Doi: 1 0.1007/s11136-019-02219-4.

16. Molanorouzi, K. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender / K. Molanorouzi, S. Khoo, T. Morris // BMC Public Health. – 2015. – 15: 66. Doi: 1 0.1186/s12889-015-1429-7.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В.М. Куликов, Н.И. Волкова

Белорусский государственный университет

Аннотация. Мониторинг динамики показателей антропометрических и физиометрических показателей физического развития девушек-студенток специального медицинского отделения позволяет выявить негативные стороны процесса адаптации их организма к обучению в учреждении высшего образования. Полученные результаты дают возможность корректировать содержание учебных занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, показатели, студенты, специальное учебное отделение.

Физическое развитие и его динамика представляют собой достаточно информативный и в значительной степени достоверный критерий, характеризующий состояние здоровья студентов специального учебного отделения. Общепринято физические развитие индивидуума определять по комплексу морфофункциональных показателей, которые характеризуют не только уровень возрастного биологического развития студентов в момент обследования, но и состояние их здоровья [1; 2]. В случае выявления неблагоприятных изменений в показателях физического развития, функционирования органов и систем следует информировать студентов, что их организм может со временем утратить способность сохранять устойчивость к экзогенным факторам и тем самым лишится возможности адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды [1; 2].

В этой связи большую значимость приобретает регулярный мониторинг физического развития студентов, с помощью которого можно измерять и оценивать уровень соматического (физического) здоровья, а также выявлять неблагоприятные изменения в организме студентов [3].

Цель работы состояла в том, чтобы по результатам проведенного мониторинга выявить уровень физического развития студентов 1–3 курсов специального медицинского отделения (далее СМО) БГТУ.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 78 студенток, из которых на 1 курсе проходили обучение 22 студентки (28,2 %); 2 курсе – 20 студенток (25,6 %); 3 курсе – 36 студенток (46,2 %).

Методы исследования: соматометрические показатели (длина тела, масса тела), физиометрический показатель (кистевая динамометрия) и метод индексов. Метод индексов позволяет путем простейших математических расчетов отношения полученных величин отдельных антропометрических признаков друг к другу оценивать физическое развитие студентов. Кистевая динамометрия измеряет степень развития нейромоторной функции организма. Для обработки полученных данных использовался метод вариационной статистики с определением средней арифметической величины (M), арифметической ошибки (m). При этом использовалась методика вычисления показателей на основе антропометрических измерений (длина тела, масса тела). Результаты исследования изучались на основе анализа среднегрупповых показателей.

Результаты исследования. Проведенное измерение отдельных показателей физического развития (таблица 1), дало возможность рассчитать индекс массы тела (далее индекс Кетле).

Таблица 1 – Отдельные антропометрические показатели студенток СУО БГТУ ($x \pm m$)

Курс	Масса тела, кг	Длина тела, см
1 курс	56,95±1,73	167,59±1,18
2 курс	54,5±2,54	164,75±1,17
3 курс	58,67±1,43	167,89±0,99

Индекс Кетле определяет степень соответствия массы человека его росту. Величина индекса Кетле позволяет выявить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

Результаты вычисления индекса Кетле показали, что средний результат этого показателя по каждому курсу находится в пределах нормы. Так, на 1-м курсе он был равен 339,35 г/см, на 2-м – 339,5 г/см и на 3-м – 349,06 г/см.

Однако, как показал внутригрупповой сравнительный анализ, на каждом из трех курсов по этому показателю среди студенток имеются существенные различия. На первом курсе из 22 студенток в пределах нормы данный показатель был определен только

у 9 человек (40,9 %), ниже нормы – у 8 студенток (36,4 %) и выше нормы – у 5 человек (22,7 %).

Более низкие показатели были выявлены на втором курсе. В пределах нормы он был только у 4 студенток (20 % обследованных), выше нормы у 7 человек (35 %). Наибольшее количество студенток – 9 человек или 45 % имели показатель ниже нормы.

В то же время следует отметить, что на третьем курсе в пределах нормы индекс Кетле был у 64 % обследованных (23 человека), ниже нормы – 25 % (9 человек) и выше нормы – только 11 % (4 человека).

Проведенный анализ силового индекса, который характеризуется процентным отношением измеренной силы кисти к массе тела, позволил определить средние результаты среди трех курсов. Так, на 1-м курсе средний результат силового индекса был равен 37,77 %, на втором – 39,66 % и на 3-м курсе – 37,19 %. Сравнивая полученные показатели с нормативными значениями (норма 48 % – 50 %), мы видим, что результат оказался ниже нормы на всех трех курсах.

В заключение следует отметить, что сравнительный анализ средних значений изучаемых соматометрических и физиометрических признаков физического развития студенток медицинских групп позволил сделать следующие выводы:

1. В целом среднегрупповой показатель индекса Кетле студентов 1–3 курсов БГТУ, отнесенных по состоянию здоровья к СУО, находится на среднем уровне. В то же время вызывает тревогу высокий процент студенток, имеющих низкий уровень индекса Кетле, который указывает на недостаточную массу тела. Так, на 1-м курсе таких студенток было выявлено 36,4 %, на 2-м – 45 % и на 3-м – 25 %. Следует отметить и другой такой неблагоприятный фактор, как излишняя масса тела, которая была выявлена на 3-м курсе у 35 % студенток.

2. Неблагоприятные изменения в организме студенток были выявлены и по силовому индексу, где на всех трех курсах его среднегрупповой показатель был значительно ниже нормы.

Таким образом, мониторинг физического развития студенток дает возможность определить индивидуальные особенности их физического развития. Кроме того, существенное несоответствие индексов общепринятым нормам дает основание предполагать о наличии риска генетических патологий, сбоев в работе систем организма студенток. Это позволяет в дальнейшем при разработке содержания учебных занятий по физической культуре более избирательно подходить к выбору физических упражнений, которые бы способствовали устранению выявленных отклонений в физическом развитии студенток.

Список использованных источников

1. Врачебный контроль в физической культуре / Е.Е. Ачкасов [и др.]. – М. : Триада – Х, 2012. – 130 с.

2. Оздоровительно-прикладная технология физического развития студенток специальной медицинской группы / Л.А. Бартновская [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 1. – С. 4–9.

3. Мониторинг физического развития и здоровья : учеб.-метод. пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. – Саратов : Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 50 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.М. Куликов, В.А. Овсянкин

Белорусский государственный университет

Аннотация. Для повышения эффективности привлечения студентов к здоровому образу жизни определяющим является использование преподавателями физического воспитания в учебно-воспитательном процессе педагогических подходов, включающих в себя четкую систему целенаправленных педагогических воздействий, опирающихся на взаимосвязь процесса обучения с психофизическим состоянием студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, учебно-воспитательный процесс, педагогический подход.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет большое социальное значение [1]. Это подчеркивается в ряде основополагающих нормативно-правовых документов, касающихся высшей школы. Так, согласно Кодексу Республики Беларусь «Об образовании» образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. В требованиях «Образовательного стандарта высшего образования. Высшее образование, первая ступень» (2013) для студентов всех специальностей указаны знания и умения по физической культуре, которыми должны владеть выпускники. К ним относятся: понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знание основ физической культуры и здорового образа жизни; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Поэтому в настоящее время в учреждениях высшего образования делается акцент не только на получении знаний, но и на сохранении здоровья студентов как залога успешной профессиональной деятельности. Большая роль в этом принадлежит формированию навыков здорового образа жизни, как важного фактора профессионального здоровья студентов. Определение этого понятия было предложено военным врачом, доктором медицинских наук А.В. Пономаренко еще в 1992 году. Профессиональное здоровье он определял как «интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность» [2].

Теоретический анализ доступных нам литературных источников показал наличие большого количества исследований медико-биологической, психолого-педагогической направленности, показывающих значимость этой проблемы для общества. В то же время с позиций проблематики нашего исследования изучению и анализу был подвергнут более узкий круг исследований, в которых предлагаются различные подходы к формированию здорового образа жизни в условиях вузовского образования. В них отмечается, что период обучения в вузе является важным этапом совершенствования не только познавательных процессов в учебно-познавательной деятельности, но и этапом, оказывающим существенное влияние на формирование образа жизни студентов. По мнению большинства авторов, современные студенты ведут хаотичный и неупорядоченный образ жизни, для которого характерными являются нерегулярный прием пищи, недостаточная продолжительность сна, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, малый объем двигательной

активности, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной работы во время, предназначенное для сна, вредные привычки и др. [1].

Учитывая то, что в период обучения в вузе на студентов оказывает влияние множество негативных факторов, необходим дифференцированный педагогический подход к разработке наиболее эффективных способов формирования у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Проведенные среди студентов социологические исследования свидетельствуют, что основная трудность внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс заключается в том, что в системе ценностных ориентаций этого возрастного периода собственному здоровью студенты не придают большого значения [3]. Довольно часто здоровье как ценность признается студентами формально, а упоминание о применении ими для укрепления здоровья различных средств физической культуры, оздоровительных методик и систем почти не встречается. Поэтому как никогда актуальным в настоящее время является научно-методическое обоснование комплекса педагогических воздействий, связанных с формированием здорового образа жизни в процессе учебных и внеучебных занятий физической культурой.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы на основе изучения научной и методической литературы, собственных взглядов на эту проблему предложить, а затем попытаться реализовать в учебно-воспитательном процессе педагогические подходы, которые бы позволили более эффективно сформировать у студентов на уровне творческого, рефлексивного отношения к собственному здоровью потребность в здоровом образе жизни.

Учитывая мнения ученых, врачей, психологов и педагогов, мы пришли к однозначному заключению, что общая схема целенаправленных педагогических воздействий должна содержать целевые, содержательные и методические компоненты. При этом учебной дисциплине «Физическая культура» должна отводиться главенствующая роль в целенаправленном формировании когнитивных, эмоционально-волевых и поведенческих качеств личности студентов.

На первом этапе студентам предоставляется достаточный объем теоретических знаний, касающихся всех компонентов здорового образа жизни. Последующий этап должен заключаться в разработке эффективных профилактических программ, содержащих четкий алгоритм их выполнения студентами.

Необходимо отметить, что при прохождении всех этапов общая направленность учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию должна способствовать решению следующих задач:

- 1) мотивация студентов к двигательной активности;
- 2) убеждение о необходимости регулярного использования в повседневной жизни разнообразных средств физического воспитания;
- 3) научно обоснованное доказательство важности ведения здорового образа жизни;
- 4) формирование осознанной необходимости использования других средств оздоровления.

При этом следует учитывать, что решение обозначенных выше задач возможно при полноценном проведении всеми преподавателями теоретического курса по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни. Общая педагогическая схема овладения знаниями предусматривает следующую последовательность:

- лекции, где рассматриваются основные положения изучаемой темы;
- практические занятия, в которых раскрываются и уточняются основные положения лекционного курса;

– самостоятельная работа, которая выполняется без участия преподавателя. Она представляет собой запланированную совместно с преподавателем познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов.

В конце первого этапа – информационно-мотивационного, у студентов на вербальном уровне должны сложиться положительное отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, сформироваться устойчивая взаимосвязь между их здоровьем и выбранной профессией.

В конце второго, практически-деятельного этапа, должно быть сформировано у студентов положительное отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности на осознанно-действенном уровне. На данном этапе решаются практические задачи по реализации выбранной стратегии организации здорового образа жизни с учетом будущей профессии. Возросший уровень физической подготовленности студентов говорит об эффективности выбранной стратегии.

Конечным результатом педагогических воздействий, проведенных по предлагаемой выше схеме, должно быть формирование у большинства студентов устойчивой мотивации, а затем и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

В заключение следует отметить, что предлагаемый подход к организации учебного процесса по формированию у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности имеет общую направленность. Реализация его в педагогической деятельности может иметь свои особенности. Педагогические приемы могут варьироваться в зависимости от применяемых средств, физической подготовленности и соответствовать уровню значимости здорового образа жизни для каждого студента.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие [Текст] : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Дружилов, С.А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации / С.А. Дружилов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 6. – С. 34–37. – Режим доступа: <https://natural-sciences.ru/article/view?id=32463>. – Дата доступа: 17.06.2022.
3. Анисимова, С.Ф. Отношение студентов к здоровью как ценности (по материалам социологического исследования) / С.Ф. Анисимова // Управленческое консультирование. – 2014. – № 3. – С. 157–163.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

И.В. Куликова, Н.А. Маяцкий

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Аннотация. В данной работе анализируется и определяется степень актуальности изучения проблем, возникающих при рассмотрении физической активности студентов в формате дистанционного обучения, а также их образ жизни в период пандемии. Данная проблема актуальна на сегодняшний день, так как студенты совсем недавно сталкивались с дистанционным обучением.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, пандемия, здоровый образ жизни.

Цель исследования – ознакомить студентов с «влиянием дистанционного формата обучения на физическую активность и образ жизни студентов в период пандемии», с основными методиками получения верной информации с точки зрения физического состояния, а также сформировать умения и навыки, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач [1; 3].

Методика и организация. Разработано большое количество методик для поддержания физической активности в период пандемии. В системе дистанционного обучения есть не только минусы, но и определённые плюсы:

- гибкость обучения;
- модульность обучения;
- рентабельность;
- массовость;
- географическое положение;
- новые информационные технологии;
- параллельность обучения;
- новая роль преподавателя.

Каждый из плюсов по-своему положительно сказывается на обучении студента в дистанционном режиме [2; 5; 6].

Особенности организации:

- создание заданий;
- идентификация обучающегося;
- проведение дистанционного экзамена;
- осуществление прокторинга;
- видеофиксация действий обучающегося;
- проверка заданий.

В свою очередь, если же опираться на другие предметы, то в плане дистанционного обучения ещё есть пути решения, а с физической культурой возникают определённые проблемы, так как проводить занятие физической культуры в дистанционном режиме не комфортно как студенту, так и преподавателю [4].

К проблемам дистанционного обучения можно отнести:

- жилищные условия: ремонт дома, маленькая квартира, общежитие;
- семейные проблемы: насмешки родственников, мешают младшие братья и сестры;
- технические проблемы: отсутствие интернета, компьютера или определённой аппаратуры;
- проблемы стеснительности из-за внешнего вида, неуверенность в себе;
- проблема отсутствия времени для выполнения упражнений;
- материальные проблемы: отсутствие спортивного оборудования.

На наш взгляд, в период пандемии стоит сделать упор на видеофиксации студентов, чтобы у обучающегося не было возможности дать ложную информацию о проведении данного предмета, соответственно, учитывая все проблемы, в частности, отсутствие интернета. Также в период пандемии меняется образ жизни студента, так как из его жизни пропадает активность, и даже те физические нагрузки, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни, обходят студента стороной.

Выводы. В настоящее время студенты всё чаще начинают заниматься спортом и стараются вести активный образ жизни. Спорт быстрее набирает свою актуальность

в жизни не только студента, но и каждого человека в обществе, поэтому необходимо вести здоровый образ жизни и надеяться на отсутствие в дальнейшем дистанционного режима в период пандемии, потому что данный фактор сказывается неблагоприятно не только на физической активности обучающегося, но и на его образе жизни.

Список использованных источников

1. Клименко, А.А. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения / А.А. Клименко, Е.А. Калашник, А.В. Яни // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского гос. аграрного ун-та. – Уфа : Башкирский ГАУ. – 2018. – С. 74–78.

2. Матвеева, И.С. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / И.С. Матвеева, О.М. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8. – С. 58.

3. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И.С. Матвеева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 207–210.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

С.С. Кучур, Н.В. Сонина

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. Приведен анализ результатов выборочного анкетирования студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств по вопросам организации свободного времени, физической активности и ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: анкетирование, студенты, свободное время, здоровый образ жизни, гипокinezия, физическая активность, гигиена питания, курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Введение. Вопросы организации свободного от основных занятий времени, особенно для студентов первого года обучения, очень актуальны. Идет период адаптации от школьной системы образования к системе высшего образования. Наибольшую актуальность эта проблема представляет для студентов, проживающих в общежитии или на съемной квартире.

Цель исследования – провести анализ использования свободного времени студентов первого года обучения, их физической активности и ведения здорового образа жизни.

Методы исследования. Проведено два выборочных анкетирования студентов первого года обучения Белорусского государственного университета культуры и искусств. Общий объем выборки составил 184 человека.

Использовались методы статистической обработки результатов анкетирования и анализ полученных результатов.

Результаты исследования. Молодые люди, особенно студенты первого курса, не умеют правильно распределить свое время, распланировать свой досуг и расставить

приоритеты в делах. Более половины (57,4 %) опрошенных студентов отмечают нехватку времени. У большинства студентов спорт стоит не на первом месте. Они отдают предпочтение не активному отдыху на свежем воздухе, занятию на открытых спортивных площадках или просто в парках или скверах, а, по их мнению, более значимым вещам, например, посидеть в социальных сетях. Часто барьером на пути к занятию спортом является элементарная лень. Студенты считают, что занятий физкультурой раз в неделю в университете достаточно, но на самом деле это абсолютно не так. У студента нехватка физической активности, ведь очень много времени он проводит в аудиториях или дома, в общежитии, за компьютером. На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом помимо физкультуры» 35 % девушек и 37 % юношей ответили «да», 47 % девушек и 63 % юношей ответили «хочу, но не могу, так как не хватает времени» и 18 % девушек нейтрально относятся к дополнительным занятиям спортом.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здорового образа жизни (ЗОЖ) – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Базовым в данном определении является положение о мотивированном поведении человека [1]. Физическая активность является одной из основных составляющих здорового образа жизни.

Физическая активность предполагает не только занятия по физической культуре и дополнительные занятия в спортивных секциях, но и двигательную активность. На вопрос «Чем вы предпочитаете чаще пользоваться при перемещениях с этажа на этаж?» получены следующие ответы: лифтами – 45,1 %; лестницами – 40,2 %; не задумывался – 14,7 %. На вопрос «Что вы предпочтёте поездку на общественном транспорте, на велосипеде или прогулку пешком?», результаты следующие: общественный транспорт – 25,5 %; велосипед – 39,2 %; пешком – 35,3 %.

Основные достоинства подвижной жизни: улучшается деятельность так называемого «периферического сердца» – поперечнополосатых (скелетных) мышц, которые при своём сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей, а венозную кровь по крупным венам – к правому предсердию. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой – облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и внутренней среды [2].

Так как по научным данным удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья, составляет:

- образ жизни – 49 % – 53 %;
- генетика, биология человека – 18 % – 22 %;
- внешняя среда, природные и климатические условия – 17 % – 20 %;
- здравоохранение, медицинская активность – 8 % – 10 % [3].

Как видно, на здоровье человека более 50 % оказывает ведение образа жизни:

- вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации;
- малоподвижный образ жизни: гиподинамия, гипокинезия;
- нерациональное, несбалансированное, неритмичное и вредное питание;
- вредные привычки: табакокурение, злоупотребление алкоголем, лекарствами, наркотиками и другими веществами.

На вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» 30 % девушек ответили «да», юношей – 38 %; «хотелось бы, но не хватает на это времени» девушки – 33 %, юноши –

50 %; «не ведут здоровый образ жизни» ответило 37 % девушек и 12 % юношей. На вопрос «В Вашей семье придерживаются ЗОЖ?» 24 % девушек и 38 % юношей ответили утвердительно, 67 % девушек и 50 % юношей ответили «не знаю, наверное – нет» и 9 % девушек и 12 % юношей ответили «нет». Таким образом, основы мотивации к ведению ЗОЖ должны формироваться в семье с раннего возраста и особенно в школьные годы.

Вопросы мотивации студентов к ведению ЗОЖ в БГУКИ рассматриваются в общетеоретическом лекционном курсе по физической культуре интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», а также на кураторских часах и в беседах со студентами. До 2021–2022 учебного года данные вопросы подробно рассматривались в факультативном курсе «Основы валеологии». Студенты очень активно работали при изучении данного курса. Поэтому ставится вопрос о включении его в учебную программу.

Анализ результатов анкетирования показал, что в среднем студенты 3–4 часа в течение суток используют мобильные телефоны (социальные сети, музыка, игры, SMS, интернет, подготовка к занятиям и др.). Следующая серьезная проблема, с которой сталкиваются все студенты, живущие в общежитии, – это приготовление пищи. Исходя из анкетирования, на вопрос «Считаете ли Вы свой рацион питания и содержание рациона полезным?» получен самый популярный ответ среди девушек – «нет» (44 %), юноши – 38 %. Утвердительно ответили 24 % девушек и 12 % юношей. Затрудняется ответить 32 % девушек и 50 % юношей. Студенту в первую очередь надо сходить в магазин за продуктами, а потом приготовить себе еду в условиях общей кухни. На это нужно много времени, которого у студента, как мы уже выяснили, не хватает. Поэтому чаще всего вместо того, чтобы приготовить себе что-то полезное и питательное, студент идет более легким путем: покупает готовые продукты или то, что можно сварить за считанные минуты. Учеба и работа забирают много энергии и надо ее восполнять, но как, когда нет времени на приготовление хорошего полноценного завтрака, обеда и ужина?

Одним из постулатов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. В Беларуси курит 29,6 % населения. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4 % мужчин курят. В возрасте 30–39 лет количество курящих составляет 64,8 % у мужчин и 14,9 % – у женщин. В возрасте 14–17 лет курящие составляют 34,2 %. 73 % заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет. Средний возраст начала курения у девушек около – 20 лет, у юношей – 16,9 лет [4]. Как видим из статистики, молодые люди начинают курить уже со старших классов школы и продолжают в университете. Это становится их вредной привычкой, которая наносит непоправимый вред здоровью молодых людей.

Результаты анкетирования показали, что 15 % девушек и 12 % юношей курят регулярно, 29 % девушек и 38 % юношей ответили, что курят иногда, 5 % девушек и 50 % юношей не курят. При этом был задан вопрос «Хотите ли Вы бросить курить?», 16 % девушек и 50 % юношей ответили, что хотят бросить, 56 % девушек и 50 % парней ответили «задумываюсь об этом» и 28 % девушек ответило, что не хотят бросить курить.

К вредным привычкам относится и употребление алкоголя. Последствия от употребления алкоголя связаны с токсическим воздействием этилового спирта на организм мужчин и женщин. Тяжесть побочных действий напитков связана с их крепостью, количеством и частотой распития. По проведенному анкетированию на вопрос «Вы употребляете алкоголь?» 15 % девушек и 12 % парней ответили «да», 29 % девушек и 38 % юношей ответили «иногда» 56 % девушек и 50 % парней ответило «нет».

Выводы. Результаты проведенного анкетирования позволили выявить основные проблемы студентов первого курса в плане организации их свободного времени, в отношении физической активности и ведения здорового образа жизни. Полученные данные будут использованы в учебном процессе и воспитательной работе со студентами.

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни : доклад Секретариата. Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/22403>. – Дата доступа: 11.06.2022.
2. Аринчин, Н.И. Помощники сердца / Н.И. Аринчин. – М. : Знание, 1984. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Медицина»), – № 2. – 64 с.
3. Мархоцкий, Я.Л. Валеология : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с., ил.
4. Выбирай – курение или здоровье? / Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-beloruskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokurenija/vybiraykurenije-ilizdorove.php>. – Дата доступа: 07.05.2022.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В УВО

О.П. Маркевич, В.А. Медведев

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Аннотация. В статье проведены анализ и сравнительная характеристика антропометрических показателей и уровня физического здоровья студенток основного и специального учебных отделений на протяжении обучения в высшем учебном заведении. Проанализированы эффективность и основные проблемы традиционных форм физического воспитания в условиях высшего образования.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальное учебное отделение, основное учебное отделение, уровень физического здоровья.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи в Республике Беларусь обусловлена отчетливой тенденцией увеличения количества студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, поэтому исследование в онтогенезе антропометрических и функциональных показателей студенток позволяет оценить уровень физического здоровья (УФЗ) и выявить наиболее слабые его компоненты.

Анализ антропометрических и функциональных показателей физического здоровья студенток основного и специального учебных отделений в процессе прохождения курса физической культуры предполагает решение следующих задач:

- определить базовый уровень УФЗ студенток;
- проследить динамику отдельных антропометрических и функциональных показателей в процессе прохождения курса физической культуры;
- провести сравнительную характеристику показателей физического здоровья студенток основного и специального учебных отделений;
- изучить влияние традиционной формы физического воспитания на изменение показателей физического здоровья студенток в процессе обучения в УВО.

Исследование было проведено на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет». В опытную группу вошли студентки I–IV курсов основного (1301 наблюдение) и специального (739 наблюдений) отделения, занимающиеся по традиционной программе. Тестирование проводилось по методике Г.Л. Апанасенко [1].

Анализ средних величин длины и массы тела студенток установил их соответствие возрастно-половым нормам. Сопоставление зарегистрированных средних величин длины и массы тела с центильными шкалами показывает, что они располагаются между 25-й и 75-й центилями, т. е. масса тела соответствует его длине и в процессе обучения значительно не варьирует.

Для оценки относительной величины мышечной силы вычислялся силовой индекс (СИ). Так, на протяжении I курса у девушек СИ достоверно увеличился ($P < 0,05$, $0,01$) с $51,5 \pm 0,5$ до $53,6 \pm 0,6$ (основное) и $49,9 \pm 0,7$ до $52,0 \pm 0,7$ (специальное). В дальнейшем данный показатель варьирует и к концу IV курса снижается до $50,1 \pm 0,7$ (основное) и $49,9 \pm 0,8$ (специальное). Соотнесение с оценочной шкалой показало, что на протяжении всего курса физического воспитания СИ оценивался «удовлетворительно» в основном отделении и «неудовлетворительно» – в специальном.

Самые высокие показатели жизненного индекса (ЖИ) отмечены при исходном обследовании, как в основном ($57,8 \pm 0,6$ мл/кг), так и в специальном отделениях ($53,3 \pm 0,8$ мл/кг), затем наблюдается постепенное снижение и к концу 2005 г. ЖИ составил $51,8 \pm 0,9$ мл/кг (основное) и $50,5 \pm 0,8$ мл/кг (специальное). Достоверные различия ($P < 0,01$). Соотнесение с пятибалльной шкалой показало, что при исходном обследовании ЖИ студенток основного отделения оценивался на «отлично», а в дальнейшем на протяжении всего процесса обучения «хорошо». В специальном отделении соответствовал оценке «хорошо».

Результаты исследования индекса Робинсона (ИР) показали, что наблюдается положительная динамика в течение первого курса, как в основном (с $102,1 \pm 1,6$ до $97,3 \pm 1,8$ ($P < 0,05$)), так и в специальном отделениях (с $102,4 \pm 1,7$ до $97,3 \pm 1,8$ ($P < 0,05$)). В дальнейшем данный показатель в основном отделении недостоверно варьирует и к концу IV курса составляет $101,8 \pm 2,4$, а в специальном постепенно ухудшается до $105,2 \pm 2,4$ ($P > 0,05$). Соотношение с оценочной шкалой показывает, что в процессе всего курса прохождения физического воспитания он находится на неудовлетворительном уровне.

Результаты проведения пробы Мартине свидетельствуют о том, что восстановление ЧСС за 3 и менее минуты при исходном обследовании произошло в среднем у 69,4 % (основное) и 58,1 % (специальное) студенток. В процессе обучения количество восстановившихся студенток постепенно растет и составляет 94,4 % в основном и 88 % в специальном отделениях. Среднее время восстановления ЧСС (для тех, у кого она восстановилась после функциональной пробы за время до 3 минут) снизилось с $2,6 \pm 0,1$ мин. до $1,8 \pm 0,1$ мин (основное) и с $2,8 \pm 0,1$ мин до $2,1 \pm 0,1$ мин (специальное), после чего произошла стабилизация данного показателя. Достоверные различия составили ($P < 0,01$).

Интегральная оценка УФЗ аккумулирует в себе сведения, характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.

Анализ УФЗ обследованных студенток показывает, что он достоверно увеличивается в первый год обучения ($P < 0,01$) с $8,0 \pm 0,3$ до $10,1 \pm 0,3$ баллов (основное) и с $6,2 \pm 0,5$ до $8,7 \pm 0,6$ (специальное), а затем снижается и к концу IV курса составляет $9,0 \pm 0,4$ и $7,6 \pm 0,4$ ($P < 0,05$) соответственно. Соотнесение УФЗ с оценочной шкалой показало, что если в основном отделении в конце первого года обучения он оценивался «удовлетворительно», то в дальнейшем он снижается до оценки «неудовлетворительно», а в специальном на протяжении всего курса обучения оценивается «неудовлетворительно».

Исследование показало, что количество низких и очень низких оценок УФЗ, составляющих 61 % (основное) и 75,6 % (специальное), при исходном обследовании

к концу I курса уменьшилось до 37,5 % и 51,9 % соответственно, а затем, незначительно варьируя, увеличилось до 55,5 % и 67 %.

Таким образом, анализ антропометрических и функциональных показателей студенток основного и специального отделений в процессе прохождения курса физического воспитания выявил ряд сходных тенденций:

– анализ результатов исходного обследования свидетельствует о низких функциональных ресурсах сердечно-сосудистой и мышечной систем организма студенток;

– на протяжении первого года занятий физической культурой наблюдается ряд положительных изменений: происходят адаптационные сдвиги, повышаются показатели сердечно-сосудистой и мышечной систем организма, интегральная оценка УФЗ достигает удовлетворительного уровня (в основном отделении);

– на протяжении последующих лет сначала происходит стабилизация показателей, а затем последующее ухудшение.

Полученные результаты указывают на то, что проведение занятий физического воспитания в традиционной форме неэффективно. В сложившейся ситуации назрела необходимость создания новых физкультурно-оздоровительных технологий, применение которых будет способствовать совершенствованию функциональных показателей и целенаправленному повышению интегральной оценки УФЗ студенток в процессе прохождения всего курса физической культуры в вузе [2; 3; 4].

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–30.

2. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 332 с.

3. Маркевич, О.П. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов специального отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 15–17 мая 2006 г. – М., 2006. – С. 110–111.

4. Маркевич, О.П. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студенток специального учебного отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вучонья запіскі Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна : зб. навук. прац : у 2 ч. – 2008. – Т. 4, ч. 1. – 2008. – С. 243–248.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ

И.С. Матвеева, С.К. Бреусова

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Аннотация. Любые изменения в общественной жизни приводят к изменениям в системе образования. В связи с эпидемиологической обстановкой в стране процесс образования претерпел изменения, то есть перешел на дистанционный формат и получил некоторые ограничения. Изменение условий реализации образовательного процесса привело

к преобразованию методических подходов к преподаванию дисциплин. В данной статье рассмотрим методические подходы к преподаванию дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: ограничения, физическая культура, обучающийся, преподаватель, требования.

Пандемия коронавируса стала причиной возникновения новых требований к занятиям в образовательных учреждениях. Из-за этого появилась новая задача образовательного процесса – внедрение новых подходов обучения [1; 5].

Сейчас в образовательных учреждениях существует два вида проведения занятий: в онлайн формате (дистанционно) и офлайн-формате (традиционные занятия).

Так называемые традиционные занятия получили ряд обязательных для выполнения условий как обучающимися, так и преподавателями для проведения.

Обучающиеся и преподаватели должны:

- 1) соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, использовать антисептики);
- 2) носить медицинские маски, перчатки;
- 3) соблюдать социальную дистанцию от 1,5 до 2 метров.

В начале карантинных ограничений (март 2020 года) преподаватели выделили основные проблемы обучения при ограничениях.

Неготовность педагогов к эффективной работе в условиях дистанционного обучения – дефицит локальной нормативной базы и отсутствие методических рекомендаций по переходу на дистанционное обучение. Это послужило основой для преобразования, для изменения методических подходов к преподаванию дисциплин [3].

При организации обучения в условиях эпидемиологических ограничений, при преобразовании методических подходов к преподаванию должно учитываться следующее:

– при дистанционном обучении образовательный процесс становится самообразовательным. Обучающиеся не обладают достаточным уровнем учебной самостоятельности, поэтому их уровень знаний уменьшается;

– дистанционное обучение, организованное на основе асинхронной модели, требует индивидуальной работы с каждым обучающимся, даже если индивидуализация носит чисто технический, а не содержательный характер [2].

Установив основные проблемы, появившиеся в связи с эпидемиологическими ограничениями и относящиеся в общем ко всем дисциплинам, мы переходим непосредственно к дисциплине «Физическая культура».

К основным задачам занятий физической культурой необходимых для выполнения преподавателем, относят:

- обучить навыкам и умениям в различных видах спорта;
- сформировать у обучающегося умение и желание заниматься физической культурой;
- сформировать способность к самоизменению и саморазвитию на основе рефлексивной самоорганизации.

На сегодняшний день все задачи должны выполняться с условием, что их можно проводить не только на практических занятиях в учебном заведении, но и дома.

Преподаватели составляют план занятий не только на основе задач, но и на основе специальных технологий.

Технологии преподавания физической культуры:

1. Здоровьесберегающая технология – основанная на увеличении жизненных сил, на их сохранении, на оздоровлении и на индивидуальных подходах обучающегося, проявляемых при выявлении уровня физической подготовленности обучающихся.

К данной технологии можно отнести: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

2. Стимулирующая технология – позволяет обучающемуся выйти из нежелательного состояния, используя силы своего организма. Примерами могут быть: температурное закаливание, физические нагрузки.

3. Защитно-профилактическая технология – заключается в соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, а также в контроле за предельной нагрузкой, исключающей переутомление. К этому относятся применение страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

4. Информационно-обучающая технология – благодаря ей обучающиеся обладают определённым уровнем грамотности в сфере физической культуры.

В данный период преподаватели столкнулись со сложностью использования всех технологий одновременно, как это должно быть. Информационно-обучающая технология стала основной для применения на дистанционных занятиях. Контроль за правильностью выполнения упражнений, который осуществлялся преподавателем во время занятий до введения ограничений, преобразовался в самоконтроль со стороны обучающегося. Теперь в задачу преподавателя вошло оснащение обучающегося достаточными теоретическими знаниями для выполнения упражнений самостоятельно и наглядной практической базой, представленной в виде видео и фотоматериала [4].

Также стоит обратить внимание, на то, что при ограничениях занятия могут проводиться не только в дистанционном порядке. При занятиях на территории учебного учреждения должны соблюдаться следующие требования:

- на одного обучающегося должно приходиться 4 м²;
- занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе, в холодные и дождливые дни в дистанционном формате или в зале;
- рекомендуется изменить упражнения на более активные для предотвращения переохлаждения;
- необходимо дезинфицировать инвентарь после каждого занятия;
- необходимо исключить упражнения в парах и игры, в которых предполагается сокращение дистанции.

Таким образом, учебная программа занятий по дисциплине «Физическая культура» должна быть подкорректирована. Эпидемиологические ограничения создали сложность для проведения занятий. Несмотря на то, что физическая культура помогает сохранить и увеличить здоровье обучающегося, нагрузка на практических занятиях намного уменьшилась из-за проведения их в домашних условиях. Из-за этого уменьшилась их польза.

Список использованных источников

1. Клименко, А.А. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения / А.А. Клименко, Е.А. Калашник, А.В. Яни // Физическая культура и спорт в системе образования: история и современность : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского гос. аграрного ун-та. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2018. – С. 74–78; С. 228–232.

2. Печерский, С.А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С.А. Печерский, А.В. Яни, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. по материалам нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 131–138.

3. Русанов, А.А. Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания / А.А. Русанов, Е.А. Калашник, М.В. Быков // Физическая культура и спорт в высших учебных

заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. по материалам нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 916–922.

4. Соболев, Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2021. – С. 18–22.

5. Цыганкова, В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 429–432.

К ПРОБЛЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.М. Масло, В.Н. Будковский, С.Ф. Ничипорко

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

Аннотация. В статье обобщаются различные точки зрения на использование средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. На основе аналитического обзора специальных источников по данной проблематике и собственных наблюдений авторов делается вывод о приоритетности комплексного подхода к решению данной проблемы, основанного на гармоничном сочетании естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений. Актуальна дальнейшая разработка вопроса об особенностях нормирования нагрузок, основанная на углубленном критическом анализе подходов к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическое воспитание, оздоровление, комплексный подход.

Введение. Наряду с неблагоприятным состоянием окружающей среды, растущим ускорением темпа жизни и связанным с этим увеличением отрицательных эмоций, внешней нестабильности, происходит истощение защитных механизмов, что приводит к срывам иммунной системы, росту клинических патологий. В наибольшей степени этому подвержены дети – одна из самых критических групп населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и благосостояния нации.

В программе дошкольного воспитания, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 15 августа 2019 г. № 138, говорится о необходимости совершенствования физического воспитания детей 5–6 лет, поскольку функциональные возможности детского организма в этот период создают базис для формирования физической и умственной работоспособности. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и их высокой заболеваемости.

Цель исследования – раскрыть проблему комплексности в использовании средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста.

Методы исследования: аналитический обзор специальной литературы, наблюдение, описание.

Результаты исследования. Аналитический обзор специальной литературы по данной проблематике показывает следующее.

Рядом исследователей на протяжении последних десятилетий отмечается дефицит двигательной активности по отношению к необходимой норме [1; 2].

Долгое время считалось, что заниматься здоровьем детей – прерогатива врача-педиатра. Он определял группы здоровья, проводил медицинские осмотры, начинал закаливание и т.п. Руководство закаливанием также осуществлялось врачами-гигиенистами, которые разрабатывали соответствующие инструкции, обычно одинаковые для всех детских садов. Коллективы детских учреждений также не проявляли особой инициативы, а просто выполняли инструкции. Кто же может взять ответственность за здоровье детей сейчас? На наш взгляд, это воспитатели, руководители физического воспитания и родители. Аргументы в пользу этого следующие.

Во-первых, даже при самой оптимальной организации здравоохранения каждый человек сам должен думать о своем здоровье и уметь быть здоровым. Лечиться без врача нельзя, но профилактические меры против заболеваний предпринимать необходимо. А навыки здорового образа жизни, как известно, формируются с самого детства. Следовательно, работники дошкольных учреждений должны иметь профессиональные знания в области здоровья и физического воспитания в целом, т.е. владеть специальными оздоровительными методиками [3].

Во-вторых, система инструкций сверху изжила себя. Кроме того, существует положение, что система физкультурно-оздоровительных занятий в каждом конкретном случае разрабатывается в зависимости от состояния здоровья детей. Самостоятельно продумывая оздоровительные мероприятия, коллектив конкретного дошкольного учреждения обязательно найдет те, которые он в состоянии выполнить [4].

В-третьих, речь идет не о лечении, не о медицинской диагностике здоровья детей, а о педагогической, где основу такой диагностики составляют данные медицинской карты ребенка, анализ функциональной и физической подготовленности, собственные наблюдения воспитателя и выводы, полученные из бесед с родителями [5; 6; 7].

Физическая культура – это тот род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека [1]. Различные виды двигательной активности позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить целенаправленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания [8; 9].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме показал, что здоровье детей дошкольного возраста за последние десятилетия претерпело значительные изменения. Причинами тому являются возрастающее загрязнение окружающей среды, социально-экономические условия, состояние здоровья родителей, а в последнее время – ещё и компьютерная зависимость (провождение детьми, начиная с дошкольного возраста, практически всего своего свободного времени или значительной его части с гаджетами). Ученые и практики пришли к выводу о необходимости систематизации различных сторон того феномена, который мы называем «здоровье», разработке методик оценки для целенаправленного воздействия на всестороннее гармоничное развитие ребенка, его полноценного физического и психического развития.

Несмотря на то, что формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям физической культурой – дело весьма сложное, доминирует всё же мнение, что оптимальный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия

благоприятно влияют на здоровье детей. Ю.Ф. Змановский [10], рассматривая здоровье как «устойчивость организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям», выделяет факторы, укрепляющие здоровье дошкольников: выполнение режима дня и организацию рационального двигательного режима. Поэтому в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств физической культуры.

Из средств физической культуры, которые дают хороший оздоровительный эффект, выделяют следующие: общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, бег, плавание, лыжи, велосипед, ритмическая гимнастика, мини-походы, сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками, танцы [11].

В некоторых случаях предлагается применять такие нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства, как спортивное ориентирование, босохождение по снегу, цигун-терапию, дыхательную гимнастику Бутейко, аутотренинг [12]; в отдельных случаях с целью оздоровления используются упражнения из арсенала лечебной физической культуры, гимнастические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, т. е. элементы из арсенала сложнокоординированных видов спорта [13].

Многие авторы [14; 15; 16] отмечают позитивное воздействие, которое оказывают аэробные нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья детей, и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах, т. к. установлено, что в дошкольном возрасте повышение уровня выносливости положительно влияет на улучшение скоростно-силовых качеств и быстроты движений [17].

Выводы и перспективы исследования. Комплексное использование средств физического воспитания: естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений – рассматривается как основное условие решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста. При этом физические упражнения рассматриваются как основное и специфическое средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом). В связи с этим представляется актуальной дальнейшая разработка вопроса об особенностях нормирования нагрузок, основанная на углубленном критическом анализе подходов к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Список использованных источников

1. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова. – М. : Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
2. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 227 с.
3. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р.И. Амарян. – М. : Детство, 2004. – 67 с.
4. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / А.А. Зайцев [и др.]. – Калининград : Калинингр. ун-т, 2007. – 71 с.
5. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников : практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М. : АРКТИ, 2006. – 64 с.
6. Кокорева, О.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ / О. И. Кокорева // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – № 1. – С. 28–39.

7. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни / Г.И. Осокина // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – № 1. – С. 92–97.

8. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 176 с.

9. Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков : метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – М. : Де-Ново, 2004. – 35 с.

10. Змановский, Ю.Ф. Шесть лет. Детский сад. Школа / Ю.Ф. Змановский. – М. : Знание, 1983. – 96 с.

11. Логвина, Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста : автореф. дис. канд. пед. наук / Т.Ю. Логвина. – Минск, 1991. – 24 с.

12. Нетрадиционные методы оздоровления в детских дошкольных учреждениях / А.Б. Мелихова [и др.] // Дети и здоровье. – 1993. – С. 24–26.

13. Останко, Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников / Л.В. Останко. – СПб. : Литера, 2006. – 32 с.

14. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии XXI века / Ю.Е. Антонов. – М. : Аркти, 2001. – 211 с.

15. Копылова, О.В. Критерии дозирования и эффективности применения физических упражнений у детей дошкольного возраста, часто болеющих респираторно-вирусными (заболеваниями) инфекциями : метод. рек. МЗ УССР / О.В. Копылова. – Киев, – 1986. – 24 с.

16. Масло, И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : дис. ... канд. пед. наук / И.М. Масло. – М., 1998. – 148 с.

17. Фролов, В.Г. Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Фролов. – М., 1977. – 25 с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

М.И. Масло, А.П. Чумак

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

Аннотация. В статье предлагается авторский комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей с экспериментальной апробацией результатов. Экспериментально доказано, что дыхательная гимнастика в процессе обучения и оздоровления детей старшего дошкольного возраста является эффективным средством снижения заболеваемости и повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5-6 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, старшие дошкольники, дыхательная гимнастика.

Введение. Значительная роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом отмечалась в специальных исследованиях неоднократно. Некоторые авторы [1; 2] доказывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям, а Б.С. Толкачев [3] утверждает, что использование физических упражнений, закаливание, наряду с дыхательными упражнениями и воздействием на биологически активные точки, оказывает «физкультурный заслон ОРЗ».

Цель исследования – разработка, внедрение и экспериментальная апробация комплекса упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей.

Методы исследования: аналитический обзор специальных источников, педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности и функционального состояния; врачебно-педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Данные научно-методической литературы и наши предварительные исследования нацеливали на то, что в условиях ограничения двигательной активности детей с ослабленным здоровьем ее постепенное увеличение в комплексе с использованием элементов гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательных упражнений в структуре физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

Предложенная нами программа физкультурно-оздоровительных занятий для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем была апробирована в ходе естественного педагогического эксперимента, в котором приняли участие 15 мальчиков и 15 девочек. Предполагалось, что на основе разработанной программы нам удастся достигнуть высокого уровня функциональной и физической подготовленности, и, как следствие, понизить уровень заболеваемости детей.

Для изучения медицинской эффективности методики физкультурно-оздоровительных занятий была сделана выборка справок детей в экспериментальной группе, проводился анализ заболеваемости в течение года. Среди нозологических групп была выделена только группа заболеваний, имеющих простудный характер: ангина, грипп, фарингит, острая пневмония, ОРЗ, обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Другие группы заболеваний в настоящее исследование не входили.

Дети, принимавшие участие в наших исследованиях, были отнесены ко II группе здоровья, т. е. здоровые, но часто болеющие, с «риском» возможности возникновения у них хронической патологии [4; 5; 6]. Частые болезни снижают общий уровень развития ребенка, приводят к недостаточному развитию тех или иных функций и систем организма.

Данная программа предполагает:

- постепенное повышение двигательной активности детей до 20 % – 23 % за счет использования подвижных игр и эстафет на прогулках в структуре организованной и самостоятельной двигательной активности в режиме дня;

- использование комплекса упражнений шоугун-терапии, комплекса упражнений гимнастики тайдзицюань один раз в неделю в течение 20–25 минут каждый, а также комплекса упражнений для часто болеющих детей и комплекса упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей.

На последнем остановимся подробнее.

Данный комплекс включает следующую группу упражнений [7].

1. Развести руки в стороны – вдох через нос. Обхватить руками туловище с произношением звука «ух» – выдох.

2. Ходьба в полном приседе, руки на коленях, переваливаясь с одной ноги на другую с произношением звука «кря-кря».

3. «Подметаем дорожки». Стать прямо; ноги врозь, отвести обе руки влево – вдох через нос, широким взмахом руками вправо, влево – выдох с произношением звука «жих-жих».

4. Развести руки в стороны – вдох через нос. Надуть щеки. Ладонками «сдуваем» щеки («пух» – лопается шарик) – выдох.

5. И. п. – о. с. Вдох через нос, дуем на ладошки: «фу».

6. Наклон вперед, руки отводим назад и дуем на свечку: «фу-фу!».

7. «Дровосек». Поднять руки через стороны вверх – вдох, соединить руки с наклоном туловища вперед и произношением звука «ух» – выдох. Ноги не сгибать.

8. «Лыжник, спускающийся с горы». Стать прямо, ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх – вдох, соединить руки верху. Наклон вперед, опустить руки и произнести «жих-жих» – выдох.

9. «Бычок». Мычать в нос, рот закрыт: «м-м-м».

10. «Паровоз». Дети бегут по залу с произношением на выдохе звука «чух-чух-чух».

11. «Выпустить пар». Руки через стороны вверх – вдох, через стороны вниз – выдох с произношением звука «ф-ф-у-у-ш-ш».

12. «Паровоз дает свисток». Руки вверх – вдох через нос, выдох с произношением «у-у-у».

13. И. п. – о. с., руки согнуты в локтевых суставах. Делаем вращательные движения руками и произносим «чух-чух-чух». «Заводится поезд».

14. И. п. – лежа на животе, руки в упоре. Выпрямить руки, приподняться и произнести «ш-ш-ш». «Шипит змея».

15. И. п. – стать прямо, развести руки в стороны, ноги на ширине плеч. Опустить руки вниз, с резким произношением «ш-ш-ш». «Сердится утенок».

16. И. п. – сидя на стуле, одна рука на животе, другая на груди. Выпячивая живот и поднимая грудь – вдох через нос, опуская грудь и втягивая живот – выдох с произношением «ши».

17. Ходьба сидя на стуле, выдох с произношением «чу-чух».

18. «Пчелка летит». Дети бегают и произносят «з-з-з».

19. И. п. – сидя на стуле. Поднять руки в стороны – вдох, опустить руки вниз – выдох с произношением «се».

20. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на поясе. Медленно присесть, руки вперед – выдох с произношением «ж-ж-ж».

21. «Заводим машинку». Выполняется сидя. Поставить пальцы на середину грудины от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машинку со звуком «ж...ж...ж...». Затем то же против часовой стрелки.

22. «Подыши одной ноздрей». Вдох через одну ноздрю, закрыв другую. Задержать дыхание, открыть ноздрю, а другую закрыть – выдох.

23. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается как круглый шар.

24. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

25. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами «ху-ху-ху» – «Ветер».

26. И. п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра

грудной клетки. Медленно выполнить вдох через нос, руки ощущают расширение грудной клетки и медленно освобождают зажим.

Обработка результатов эксперимента показала, что занятия дыхательными упражнениями способствовали статистически значимому увеличению окружности грудной клетки. Если у мальчиков это выразилось в цифровом значении с $56,2 \pm 0,39$ см по $57,6 \pm 0,40$ см, где $P < 0,05$, то у девочек эта разница оказалась еще большей – с $55,5 \pm 0,43$ см по $57,1 \pm 0,23$ см, где $P < 0,01$. Особый интерес также вызвало наблюдение за изменением ЖЕЛ до и после занятий. В группе мальчиков мы имели достоверно значимый прирост ЖЕЛ как до занятий ($1330,0 \pm 56,29$ мл – $1496,6 \pm 55,15$ мл, где $P < 0,05$), так и после ($1233,3 \pm 29,14$ мл – $1533,3 \pm 32,67$ мл, где $P < 0,01$). В группе девочек мы наблюдали повышение среднegrupпового результата с $1173,3 \pm 29,25$ мл до $1303,6 \pm 28,71$ мл до физкультурного занятия ($P < 0,01$), и с $1103,3 \pm 28,25$ мл до $1383,3 \pm 16,02$ мл ($P < 0,01$). Сравнение исходных данных до и после занятия обнаружило схожую с мальчиками тенденцию, где отмечено снижение ЖЕЛ с $\pm 29,25$ мл по $1103,3 \pm 28,25$ мл, в то время как в конце эксперимента выявилось увеличение с $1303,3 \pm 28,71$ мл до $1383,3 \pm 16,02$ мл.

Выводы. Проведенный эксперимент и обработка его результатов подтверждают предположение о том, что дыхательная гимнастика в режиме дня детей старшего дошкольного возраста является эффективным средством снижения заболеваемости и повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

Список использованных источников

1. Динеика, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динеика. – Минск : Полымя, 1981. – 144 с.
2. Зайцева, Л.С. Вдохните глубже... / Л.С. Зайцева. – М. : Советский спорт, 1988. – 56 с.
3. Толкачев, Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б.С. Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Сост. В.И. Телегин. – М. : Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / В.В. Голубев. – М. : Академия, 2003. – 321 с.
6. Кравчук, Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни : дисс. ... канд. пед. наук / Т.А. Кравчук. – Омск, 1996. – 133 с.
7. Масло, И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук / И.М. Масло. – М., 1998. – 148 с.
8. Пархоменко, Е.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488–492.
9. Русанов, А.А. Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания / А.А. Русанов, Е.А. Калашник, М.В. Быков // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. по материалам нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, – 2020. – С. 916–922.
10. Тарарина, Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 653–659.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И СКОЛИОЗ

¹Ю.Н. Мойсеенко, ²Е.А. Мойсеенко

¹ Белорусский национальный технический университет

² УО «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация. Дана характеристика наиболее эффективных средств физической культуры для работы со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз, а также приведены методические особенности организации процесса физического воспитания с их использованием.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, студенческая молодежь, нарушение осанки, сколиоз, плавание, пилатес, фитбол.

С каждым годом тенденция к увеличению общей заболеваемости молодёжи сколиозом, нарушением осанки возрастает, что подтверждается данными ежегодного мониторинга не только в нашем государстве, но и в соседних странах. Во многом это связано с увеличивающейся гиподинамией. По гендерному признаку данная патология позвоночника в 6–7 раз чаще встречается у девушек, нежели у юношей, что можно объяснить их менее совершенным физическим развитием и слабостью мускулатуры (в связи с меньшей двигательной активностью). Наиболее быстрое прогрессирование искривления при сколиозе отмечается в период интенсивного роста позвоночника в длину: у девочек это возрастные периоды 7–8 и 11–13 лет, у мальчиков: 8–10 и 13–15 лет.

К основным задачам физического воспитания при работе со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз, относятся: создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела (развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, формирование мышечного корсета), стабилизация патологического процесса, развитие функциональных возможностей организма, повышение неспецифических защитных сил организма.

Занятия физической культурой со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз, направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической болезни. При нарушении осанки показаны общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию и равновесие; упражнения для различных мышечных групп); дыхательные упражнения (статические и динамические) и специальные (упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения для создания мышечного корсета: для развития силовой выносливости мышц спины, живота, боковой поверхности туловища; упражнения корригирующего характера).

Противопоказаны следующие виды двигательной активности: бег, прыжки, подскоки, соскоки – любые движения, сопровождающиеся сотрясением туловища; выполнение упражнений в положении сидя длительное время, так как в этом положении происходит наибольшая нагрузка на позвоночный столб; упражнения, скручивающие туловище (кроме деторсионных); упражнения с большой амплитудой движений туловищем (способствующие увеличению гибкости), висы.

Одними из наиболее эффективных средств физической культуры для формирования правильной осанки и тренировки мышц позвоночника являются упражнения системы пилатес, а также упражнения с использованием мяча большого диаметра или фитбола, и плавание.

Пилатес – уникальная система упражнений, направленная одновременно на растяжение и укрепление мышц, способствующая укреплению и повышению их тонуса, улучшению осанки и гибкости, развитию чувства равновесия и функционального состояния организма, а также снятию напряжения.

Самой главной отличительной особенностью пилатеса является целостное воздействие на организм. Большинство традиционных методов силовых тренировок направлено на развитие отдельных групп мышц, в результате чего появляется риск возникновения мышечного дисбаланса, болей в спине. Пилатес воздействует на тело, как на целостную систему: выполнение каждого упражнения сопровождается концентрацией внимания на тренировке и одновременном растяжении всех мышц, что способствует возвращению их к нормальной длине, придает эластичность и тонус, а также происходит восстановление естественной грации и свободы движений. Такой подход способствует и восстановлению естественных изгибов позвоночника и баланса в межпозвоночных дисках. Каждое упражнение, разработанное Джозефом Пилатесом, направлено на восстановление позвоночника и способствует «перебалансировке» мышц вокруг суставов: в ходе занятий происходит осознание своих стереотипов в движениях и осанке – происходит избавление от некорректных стереотипов движения, и осваиваются эффективные паттерны движения (автоматические двигательные реакции, лежащие в основе произвольных движений), восстанавливающие нервно-мышечное равновесие[1; 2; 3].

Следует отметить, что в пилатесе главный упор делается на качество выполнения упражнений, а не на их количество: меньшее, но правильное и осознанное выполнение техники упражнения с максимальной концентрацией внимания, дает намного больший эффект, чем большее, но неосознанное и бездумное. Ни одно упражнение пилатеса, выполняемое правильно и осознанно, не приводит к мышечному дисбалансу. Исходя из этого, пилатес можно назвать одним из самых безопасных видов тренировки: упражнения имеют несколько уровней сложности, поэтому заниматься может как новичок, так и спортсмен. Упражнения системы пилатес оказывают очень мягкое воздействие на организм, одновременно осуществляя тренировку, поэтому у них практически нет возрастных ограничений.

Фитбол обладает определенными свойствами, которые очень подходят для оздоровительных, воспитательных и образовательных целей: форма в виде шара, определенный диаметр (от 45 до 75 см), цвет и особая упругость. Форма шара наиболее гармонично позволяет распределить информацию, поступающую к большинству анализаторов организма (двигательному, вестибулярному, зрительному и кожному), совместная работа которых усиливает положительный эффект занятий. При этом мяч может использоваться как тренажер, предмет, амортизатор, утяжелитель и массажер. Занятия с мячами большого диаметра успешно решают проблему воспитания статического и динамического стереотипов правильной осанки у студентов с нарушениями осанки и сколиозом, способствуя формированию в центральной нервной системе функциональной доминанты. Занятия для позвоночника с фитболом позволяют укрепить мышцы спины и ног, повысить тонус и гибкость тела. Физические упражнения с мячом большого диаметра затрагивают практически все группы мышц, но особый упор приходится на стабилизирующие позвоночник мышцы, поэтому такая гимнастика благотворно влияет на начальной стадии сколиоза.

Плавание также является очень эффективным методом лечебной физической культуры при сколиозе и нарушениях осанки и при этом одним из наиболее безопасных. Плавание и упражнения в воде при сколиозе уменьшают спастическое напряжение мышц спины, обеспечивают безопасную растяжку всех групп мышц, повышают подвижность суставов, способствуют оздоровлению организма в целом.

При сколиозе и нарушении осанки занятия в воде рекомендуют проводить через день и чередовать их с лечебной гимнастикой. Водный комплекс упражнений включает: дыхательные упражнения в воде; плавание в положении на спине одновременно двумя руками и с их чередованием; плавание стилями «басс», «баттерфляй».

Методика занятий плаванием строится с учетом всех особенностей студентов с данной патологией: деформации позвоночника и грудной клетки, сопутствующая им дыхательная недостаточность, выраженные изменения в статике студента, снижение функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Рекомендуемая продолжительность занятия – 40–45 минут с периодичностью 2–3 раза в неделю. Подбор стиля плавания происходит индивидуально и зависит от степени искривления позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях. При сколиозе без значительной деформации в сагиттальной плоскости рекомендуется плавание стилем «басс»; в случаях плоской спины или лордоза грудного отдела позвоночника – «баттерфляй»; увеличение кифоза грудного отдела является показанием для плавания на спине. Упражнения, выполнение которых требует мобилизации позвоночника, исключаются. На каждом занятии в воде используются дыхательные упражнения, среди которых выдохи в воду; при хорошей технике включают скоростное плавание на 25–100 м по показаниям.

Регулярные занятия плаванием укрепляют мышечный корсет, что способствует функциональному восстановлению позвоночника и предупреждению его заболеваний. Однако, занятия плаванием противопоказаны, если ощущаются боли в позвоночнике и конечностях при выполнении упражнений.

Таким образом, в педагогический процесс физического воспитания со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз, рекомендовано включать наиболее эффективные средства физической культуры, а именно: упражнения системы пилатес, упражнения с использованием мяча большого диаметра, а также такой вид двигательной активности, как плавание, учитывая уровень физической подготовленности, а также имеющуюся патологию.

Список использованных источников

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Д. Буркова ; ФГОУ ВПО Рос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : Радуга, 2008. – 27 с.
3. Робинсон, Л. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины / Л. Робинсон, Х. Фишер, П. Масси ; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск : Поппури, 2005. – 256 с.

ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ СТУДЕНЧЕСТВЕ

¹Е.Д. Митусова, ²Е.В. Осипенко

¹ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
Московская область, г. Коломна

²УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлена попытка выявить современное отношение к олимпийским ценностям и их социальную трансформацию в спорте высших достижений. Социологический опрос состоял из 24 вопросов, касающихся выявления мнения студентов

о проблемах: коммерциализации, профессионализации, использования допинга и терапевтических исключений, трансгендерности, взаимосвязи олимпийского спорта и здоровья, сохранения гуманистической идеи Пьера де Кубертена, трансформации олимпийских ценностей в современном обществе и др. Авторы приходят к выводу, что современные социально-политические установки накладывают отпечаток на отношение молодых спортсменов к олимпийскому движению, что, в свою очередь, связано с необходимостью изменения отдельных устоявшихся стереотипов в восприятии олимпизма и олимпийских ценностей. Как показало исследование, большинство студентов позитивно относятся к сохранению идеи олимпизма.

Ключевые слова: студенты, олимпийские ценности, современный спорт, олимпизм.

Введение. Спорт является составной и неотъемлемой частью общественной жизни и межгосударственных отношений. Спорт в сознании многих людей понимается как соперничество мужественных атлетов, основанное на равноправии достижения высшего результата и бескомпромиссности завоевания победы. В современном мире существует международное спортивное движение – движение, которое объединяет организации и лица, заинтересованные в развитии и совершенствовании спорта на земле. Основой международной спортивной жизни в настоящее время является Олимпийское движение. Это общественное международное движение, приоритетами которого являются развитие спорта в целом, а также физическое и духовное совершенствование каждого спортсмена. И одновременно это движение стремится укреплять конструктивное сотрудничество между спортсменами всех континентов: все спортсмены равны, у всех должны быть равные условия для соревнования и для победы [3].

Цель исследования – проанализировать социальную трансформацию олимпийских ценностей в спорте высших достижений.

Методика и организация исследования. Социологический опрос проводился в Государственном социально-гуманитарном университете города Коломны на факультете физической культуры и спорта среди студентов 1–4 курсов очного и заочного отделений. Мы поставили следующие приоритетные задачи: коммерциализации, профессионализации, использования допинга и терапевтических исключений, трансгендерности, взаимосвязи олимпийского спорта и здоровья, сохранения гуманистической идеи Пьера де Кубертена, трансформации олимпийских ценностей в современном обществе и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Социологическое исследование включало в себя шесть блоков, каждый из которых характеризуется определенной проблематикой в контексте Олимпийского движения.

Первый блок охватывал ряд вопросов о взаимосвязи спорта высших достижений и здоровья спортсменов, готовящихся к самым главным стартам четырехлетнего периода подготовки. Большинство респондентов (53,39 %) на вопрос о том, способствует ли современный спорт высших достижений гармоничному развитию человека, ответили положительно. Опрос показал достаточно высокую оценку квалификации спортсменов. Респонденты считают, что в некоторых видах спорта атлеты приблизились или приближаются к своим предельным результатам: 48,19 % опрошенных отметили важность и пользу всех спортивных соревнований, участники которых стремятся установить высокие спортивные достижения, а их работоспособность приближена к предельным возможностям. Лишь 11,95 % респондентов считает, что спортсмены, участвующие в спорте высших достижений, не приблизились и не достигли максимальных результатов. 18,78 % студентов затруднились ответить на этот вопрос.

Для достижения высоких результатов атлеты стали применять допинг, когда в спорте еще только начинали определять и награждать победителей. На древнегреческих

Олимпийских играх никаких ограничений на допинг не существовало. Спортсмены применяли абсолютно все, что якобы помогало добиться более высоких результатов: в ход шли легкое вино, различные галлюциногены, семена кунжута и даже чеснок. В последние десятилетия о допинговых скандалах в профессиональном спорте говорится едва ли не чаще, чем о выдающихся победах атлетов [5]. Употребление запрещенных препаратов и борьба с ними – одна из главных и чрезвычайно болезненных проблем российского и мирового спорта. Всемирная антидопинговая организация ежегодно фиксирует прирост выдачи спортсменам «терапевтических исключений» на прием запрещенных препаратов в медицинских целях. На вопрос «Считаете ли Вы медицинские препараты (терапевтическое исключение), назначенные спортсмену врачом, разновидностью допинга?» большинство респондентов (53,39 %) ответили, что не считают. И, тем не менее, 11,09 % респондентов считают употребление препаратов из запрещенного списка WADA разновидностью допинга (рисунок 1).

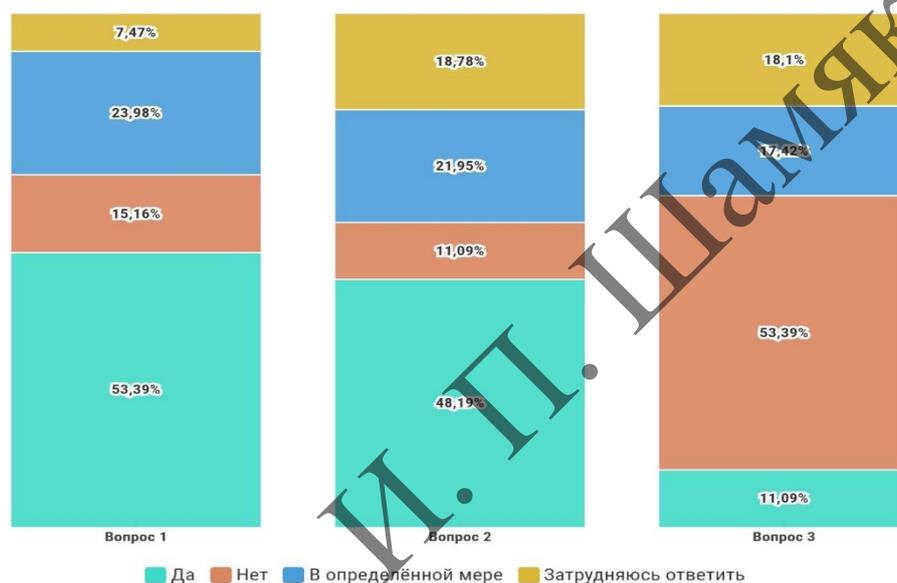


Рисунок 1 – Ответы респондентов на первый блок вопросов

Второй блок вопросов включал вопросы о коммерческой составляющей Олимпийских игр. На сегодняшний день Олимпийские игры – один из крупнейших бизнес-продуктов современности, и с этим согласно большинство респондентов (49,3 %). Основателям Олимпийских игр они виделись как «игры любителей, как игры доброй воли, свободные от каких-либо коммерческих целей и выгод». Однако, очень скоро стало понятно, что для такого крупного спортивного мероприятия необходима специальная финансовая поддержка. Одна из основных задач МОК в этом аспекте заключается в предупреждении и противостоянии любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Итак, Олимпийское движение изначально задумывалось его организаторами как международное общественное движение с высокими целями и идеалами, однако коммерциализация и профессионализация спорта высших достижений являются неотъемлемой чертой современного олимпийского движения и не воспринимаются как однозначно негативное явление, о чем свидетельствуют ответы респондентов на вопросы этого блока (рисунок 2). Являясь важнейшим спортивным и культурным событием в мире, Олимпийские игры привлекают к себе внимание миллиардов людей по всему миру и не только приносят большие доходы организаторам, но и позволяют повысить международный авторитет спортивных организаций, создать положительный имидж спорта, в том числе и любительского, а также консолидировать общество.

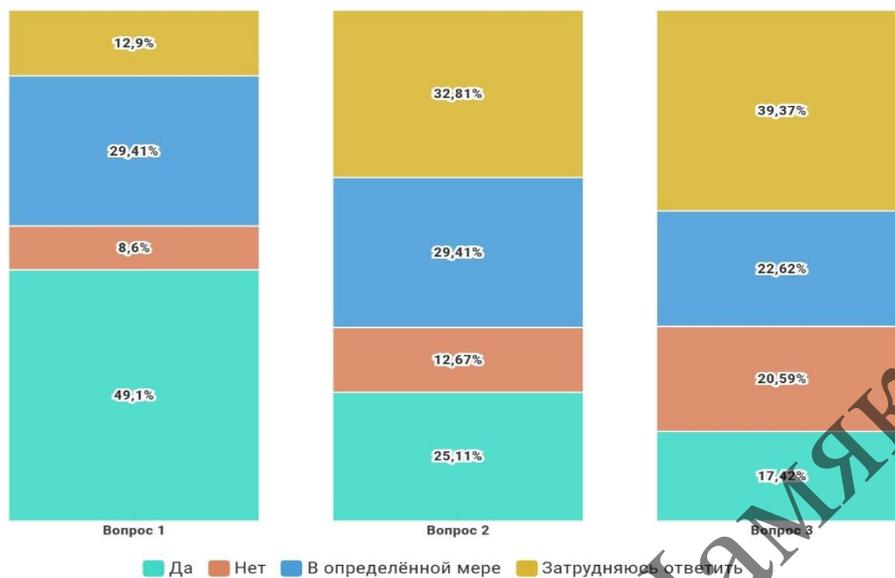


Рисунок 2 – Ответы респондентов о коммерциализации Олимпийских игр

Третий блок определялся рядом вопросов о политизации спорта. Решение задач Международного олимпийского комитета по развитию Олимпизма во всем мире теснейшим образом связано с противодействием любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Международный спорт и Олимпийские игры в последнее время всё чаще становятся ареной для достижения различных пропагандистских, политических и националистических целей, а спортивные достижения используются для доказательства превосходства определенной страны. На вопросы о политизации спорта большинство респондентов (а это 39,8 %) считают, что современные Олимпийские Игры используются как механизм политического давления на страны-участницы, а также прогрессирует политизация спорта и современного Олимпийского движения.

Четвертый блок вопросов был направлен на выявления отношения к общей концепции Олимпийских игр. Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. был образован Международный Олимпийский комитет (МОК), который стал центральной управленческой и организационной структурой мирового Олимпийского движения. Сегодня, спустя более 100 лет, всё чаще можно встретить высказывания о необходимости уточнения и адаптации концепции Олимпийских игр к современным условиям.

На вопрос о реформировании системы Олимпийских игр 42,53 % респондентов ответили, что в определенной мере качественные и количественные инновационные или технологические изменения нужны и востребованы в настоящее время. Только 18 % респондентов согласны с создателем Олимпийских игр Пьер де Кубертенем, что Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» (быстрее, выше, сильнее) по-прежнему выражает послание Олимпийского движения. Большинство респондентов ГОУ ВО МО ГСГУ (64,03 %) считают, что на сегодняшний день более актуальной является новая формулировка «Быстрее, выше, сильнее – вместе»? (рисунок 3).

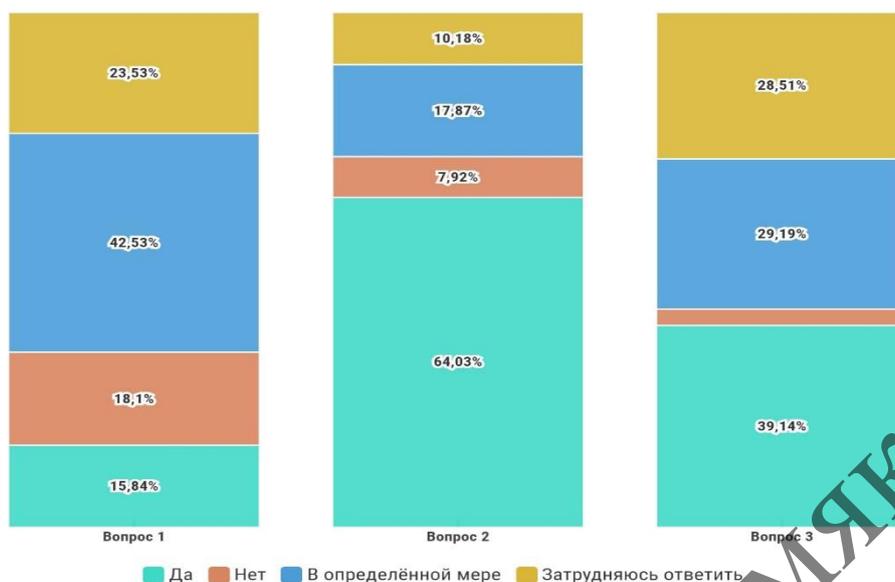


Рисунок 3 – Ответы респондентов о концепции Олимпийских игр

В пятом блоке был рассмотрен ряд вопросов ценностно-смыслового и этического характера. В современном спорте ценностно-смысловые компоненты выражены неоднозначно. С одной стороны, мы видим спортсменов, которые в своей деятельности ориентированы только на результаты и идут к поставленной цели, не ограничивая себя ни средствами, ни вопросами этического характера. С другой стороны, можно привести достаточно примеров славных атлетов, которые являются настоящими посланниками мира, добра, радушия и гуманизма. И те, и другие – профессионалы в современном спорте, однако, у вторых в достаточной степени хватает сил для демонстрации и пропаганды ценностей гуманизма. Опрос показал равноценное распределение голосов за и против в оценке гуманистического потенциала спорта. Неоднозначность полученных ответов свидетельствует о нарастающей противоречивых тенденций: с одной стороны, современный спорт как социальное явление направлен на пропаганду психофизического и интеллектуально-нравственного развития человека, что предполагает самоактуализацию, самосовершенствование, рост профессионального уровня спортсменов в процессе честной и открытой соревновательной деятельности [6], с другой стороны, появляется все больше информации о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном Олимпийском движении. Подчас цели достигаются «любой ценой». Неслучайно при опросе выяснилось, что более 70 % опрошенных нарушения спортивной этики в современном Олимпийском движении воспринимает как очевидное (рисунок 4).

Статистическое расхождение ответов на вопрос относительно гендерных стереотипов обусловлено разнообразием видов спорта и их восприятием группами населения. Например, традиционно мужскими считают тяжелую атлетику, греко-римскую борьбу, пауэрлифтинг и т. п. В то время как женщинам предлагается заниматься художественной гимнастикой, фигурным катанием, синхронным плаванием, пляжным волейболом и т. п. Итак, можно отметить, что в обществе достаточно сильны определенные гендерные стереотипы по отношению к спорту [7]. Поэтому на вопрос «Приводит ли изменение гендерных стереотипов к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» многие из респондентов (35,29 % и 22,62 %) ответили «да/в определенной мере». В то же время спортивная деятельность уже давно не «привязана»

к конкретному полу, а МОК предпринимает много усилий для соблюдения гендерного равенства: в программе Олимпиад увеличивается количество видов спорта, в которых выступают как мужские, так и женские группы участников, растёт количество смешанных дисциплин. Эти изменения, по мнению 17,19 % опрошенных, не связаны с трансформацией ценностей олимпизма и современного спортивного движения.

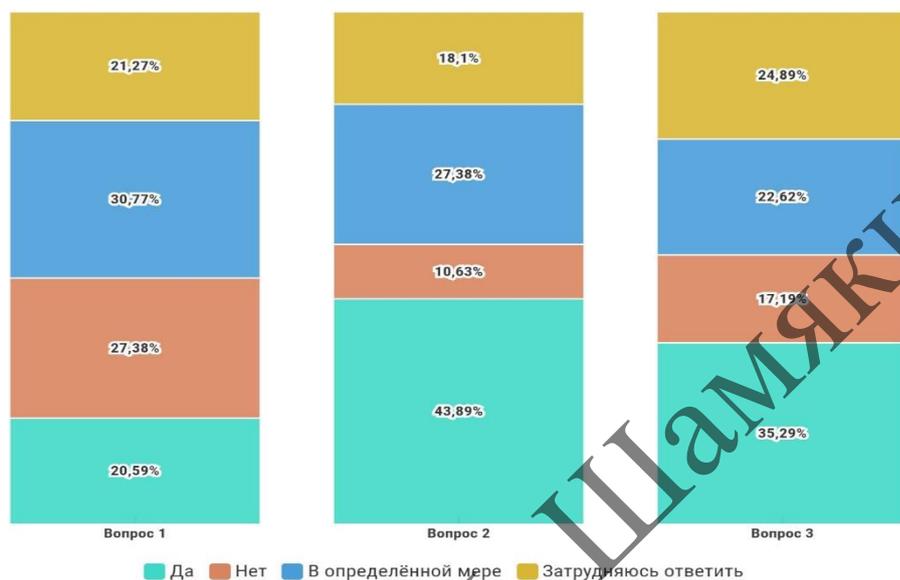


Рисунок 4 – Ответы респондентов о ценностно-смысловом и этическом характере

Последний блок охватывал различные аспекты межличностных отношений в спортивной среде. Одним из актуальных вопросов современного спорта является интеграция в соревновательную спортивную деятельность людей, определяющих себя в качестве трансгендеров, и отношение к ним других спортсменов. Трансгендерная проблема, которая впервые обозначилась в легкоатлетическом спринте в конце 80-х годов XX века, стала «трендом современного спорта», когда в некоторых видах соревнований мы можем предполагать ситуации участия спортсменов, не соответствующих основной половой группе. Толерантный подход в спорте предполагает создание недискриминационной атмосферы для трансгендерных участников, и в то же время должен быть ориентирован на справедливую систему оценки для всех спортсменов, независимо от их гендерной идентичности [2]. На данный момент чёткого, однозначного, принятого всеми ответа на вопрос о статусе спортсменов-трансгендеров в современном спорте не удалось сформулировать, в результате мы можем получить колоссальное неравенство на соревнованиях (выступлениях, состязаниях).

При ответе на вопрос о росте конфликтных ситуаций в условиях борьбы за высокие достижения и обострения соперничества мнения респондентов разделились (34,16 % дали положительный ответ; 21,27 % – отрицательный). В истории много примеров как доброго и уважительного поведения спортсменов при самой ожесточенной борьбе, так и проявления нетерпимости и агрессии там, где это ничего не решает. Очевидно, что спортсмену, находящемуся под воздействием сильной психической и физической нагрузки, травм и препаратов, крайне сложно сохранять благодушие к сопернику, и здесь решающую роль начинают играть индивидуальные особенности личности, способность к саморегуляции и самоконтролю, морально-нравственные установки [4]. И чем выше ставки, чем серьезнее уровень соревнований, тем ярче это проявляется.

На вопрос о возможности сохранения и распространения олимпийских ценностей в условиях коммерциализации спорта около половины опрошенных (44,8 %) однозначно ответили «да». Спорт высших достижений предполагает самосовершенствование, уважение и взаимопонимание по определению. Замечательные спортсмены, которых по праву можно считать лучшими в своем виде спорта, в течение долгих лет не просто повышают свои результаты, но являют собой пример для подражания, демонстрируя стремление к совершенству, самоактуализации, самореализации, а также проявляя лучшие качества личности: уважение, дружбу, взаимопонимание, взаимоподдержку и др. И несмотря на то, что зачастую напряжение в профессиональном спорте и цена результата значительно выше соблюдения правил честной игры, именно взаимопонимание и уважение к труду соперника сохраняет нерв спортивных состязаний. А уже этот эмоциональный накал вызывает коммерческий интерес. Отсюда можно с уверенностью говорить об обратной связи между ревностным хранением олимпийских ценностей и влиянием финансирования.

Вывод. Современные условия продиктованы необходимостью изменения отдельно устоявшихся стереотипов олимпизма и олимпийских ценностей. Спорт высоких достижений своими результатами превзошел границы человеческих возможностей. Моральный облик спортсменов, находящихся в тяжелых условиях тренировки, жесточайшей обстановке соревнований, вызывает глубокие симпатии зрителей и болельщиков и, как следствие, повышает коммерческий интерес к ним. Важную роль в понимании студентами происходящих трансформаций в олимпийском спорте приобретает профессиональное образование, в рамках которого формируются знания об Олимпийских играх, истории Олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях Олимпизма; развивается интерес к спорту; приобретаются навыки активного участия молодежи в спортивной деятельности различной направленности.

Список использованных источников

1. Зеленкова, И.В. Творческое развитие и субъектное самоопределение личности в современных условиях / И.В. Зеленкова // Человек в экстремальной ситуации: социально-психологический и медико-профилактический аспекты : сб. науч. ст. – Вып. 1. – Коломна : КГПИ, 2005. – 89 с. – С. 45–48
2. Коростелева, М.М. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, М.С. Кобелькова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. № 4 (17).
3. Лубышева, Л.И. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи –2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта / Л.И. Лубышева, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры и спорта. – № 5. – 2016. – С. 45–47.
4. Погодина, О.А. Культурологическая оценка физической активности россиян / О.А. Погодина, А.Н. Пименова // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания : сб. материалов II Междунар. науч. конф. – 2018. – С. 302–305.
5. Симонян, Л.А. Патофизиологические особенности миокардита у спортсменов / Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 54–55.
6. Соколова, С.Н. Философский аспект гуманистического потенциала современного спорта / С.Н. Соколова, Н.Г. Кручинский // Здоровье для всех. – 2015. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-aspekt-gumanisticheskogo-potentsiala-sovremennogo-sporta>. – Дата доступа: 08.02.2022.
7. Судакова, Ю.Е. Гендерные стереотипы в спорте / Ю.Е. Судакова // Грани познания. – 2009. – № 3 (4). – С. 64–66.

ОСОБЕННОСТИ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКОЙ СТРАТЕГИИ ЗОЖ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Н.Н. Ничипорко, Т.В. Железная, Л.А. Глебова

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

Аннотация. В статье актуализируется вопрос пропаганды здорового образа жизни студентов-первокурсников на занятиях физической культурой в доступных для всех формах. Предложен проект программы, который направлен на повышение уровня распространения информации о здоровом образе жизни среди обучающейся молодежи, обозначены направления его реализации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пропаганда, информационно-профилактическая работа, студенты.

Введение. В Республике Беларусь уделяется много внимания воспитанию у граждан ценностного отношения к здоровью и осознанию необходимости поддержания форм поведения, способствующих его сохранению. Реализуются республиканские профилактические проекты для улучшения здоровья населения, возрождена система республиканских отраслевых спартакиад, создаются условия для занятий спортом лицам разных возрастных групп, налажена система подготовки спортивного резерва, проводится информационно-образовательная работа с использованием современных информационных технологий и другие мероприятия [1]. Однако, несмотря на выше перечисленные мероприятия, существует необходимость проведения информационно-профилактической работы с обучающейся молодежью по организации пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ)[2].

Цель работы – изучение условий организации информационно-профилактической работы по повышению мотивации к ведению ЗОЖ среди обучающейся молодежи.

Методы исследования: анкетирование, беседа, методы анализа и синтеза полученной информации, методы статистической обработки данных.

Результаты исследования. На первом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая и специальная литература по исследуемой проблеме. На основе анализа литературных источников и учебных программ определились основные направления по разработке проекта программы, направленного на популяризацию и распространение идей о ЗОЖ среди обучающейся молодежи. Также было проведено первичное анкетирование двух групп.

На втором этапе определялось место проведения экспериментальной части работы, конкретизировались задачи исследования в соответствии с литературными данными. Велась подготовка к проведению естественного открытого педагогического эксперимента, внедрение программы в образовательно-воспитательный процесс. После завершения педагогического эксперимента было проведено вторичное анкетирование.

На третьем этапе осуществлялись сбор и обработка полученных данных во время внедрения программы. Разработаны методические подходы, направленные на повышение уровня мотивации и заинтересованности молодежи в ЗОЖ.

Исследовательская работа проводилась на базе учреждения образования «МГПУ им. И.П. Шамякина». В исследовании принимали участие студенты 1 курса непрофильных специальностей, количество n=78 человек.

В начале исследования было проведено первичное анкетирование, которое включало ряд специально подобранных вопросов для изучения уровня интереса

обучающихся к формам и видам ЗОЖ. Результаты анкетирования показали, что наиболее приемлемые, по мнению студентов, формы работы: уроки здоровья (29 %), мастер-классы (27 %), массовые физкультурно-спортивные мероприятия (21 %), спортивные фестивали (18 %) беседы (3 %) и другие (2 %).

По полученным данным было выявлено, что успех действия определен источником получения информации о ЗОЖ. Ответы распределились следующим образом: интернет-ресурсы – 49 %; лекции – 36 %, короткометражные видеофильмы и мультфильмы – 9 %, плакаты, стенды – 4 %. При этом следует отметить, что по возможности одновременного воздействия видео-ресурсы превосходят наглядную агитацию и устную пропаганду. Сочетанием звукового, видового, динамичного ряда видеoinформация создает эффект причастности молодых людей к событиям, что повышает и эффективность пропагандистских сообщений. Современная пропаганда строится в основном на апелляции к эмоциям и чувствам аудитории с опорой на интернет-ресурсы. При организации пропаганды ЗОЖ среди обучающейся молодежи можно задействовать все возможные каналы передачи, однако при этом следует не забывать о чувстве меры.

Для решения задачи популяризации ЗОЖ среди студентов 1 курса нами был предложен проект образовательно-воспитательной программы пропаганды ЗОЖ, основу которого составили следующие положения:

- повышение доступности средств пропаганды через использование интернет-ресурсов;
- расширение использования средств физической культуры для организации активного досуга;
- организация доступной среды для проведения многоэтапных физкультурных мероприятий;
- содействие информированности обучающихся о новых возможностях занятий физической культурой и спортом;
- проведение мероприятий информационно-просветительского характера.

Комплекс образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на организацию пропаганды ЗОЖ среди студентов-первокурсников, строился с учетом таких требований, как:

- повышение интеллектуальной насыщенности содержания мероприятий;
- создание в учреждении постоянно действующей системы информирования;
- дифференцированность методов пропаганды ЗОЖ;
- использование максимального количества средств передачи информации.

Также был предложен ряд мер, среди которых можно выделить как наиболее значимые следующие:

- построение в рамках учебного заведения культурно-образовательной среды, направленной на знакомство молодых людей с многообразием средств физического воспитания; направленных на приобщение к ЗОЖ;
- создание образовательной среды, приобщающей обучающихся к оздоровительной деятельности;
- педагогическое сотрудничество педагогов и обучающихся посредством развития творческого потенциала последних;
- педагогическое сопровождение развития интересов молодых людей к ЗОЖ;
- создание каждому молодому человеку ситуации успеха в его физкультурной деятельности (преобладание положительных эмоций – выработка положительного условного рефлекса к занятиям) и др.

Результаты исследования указывают на то, что пропаганда достигает более высокого эффекта тогда, когда пропагандист владеет психолого-педагогическими и

социально-психологическими особенностями аудитории, учитывает пол, возраст, образовательный уровень, социальные ценности и установки, стереотипы слушателей. При этом важно сделать правильный выбор средств (77 %); приемов и методов ее проведения (58 %); умения комбинировать методы и приемы пропаганды (49 %).

При этом в наглядной агитации наибольшего эффекта достигают яркие, образные материалы с лаконичным, юмористическим текстом. Однако чтобы добиться такого эффекта, необходимо не просто знать все принципы, но и умело ими пользоваться.

Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что пропагандистское мероприятие будет более действенным, если его проводить, привлекая нескольких авторитетных людей, например, известных спортсменов (41 %). На действенность пропаганды оказывает влияние охват большинства целевой аудитории (59 %). При этом следует учитывать «эффект насыщения», т. е. помнить о том, что существует предел повторения аргументов (47 %), иначе у аудитории возникает негативная эмоциональная реакция, появляется стремление избегать контактов с источником информации. Повторение может дать положительный результат лишь при значительных вариациях сообщения и формах его подачи (67 %). Также необходимо знать, что молодые люди принимают лишь ту информацию, которая соответствует их личным убеждениям (53 %).

Внедрение разработанного проекта образовательно-воспитательной программы пропаганды ЗОЖ в учебно-воспитательный процесс позволяет повысить вовлеченность молодых людей в процесс физического совершенствования, способствует их социальной самореализации, творческому сотрудничеству с педагогом, что также приводит к повышению личной заинтересованности и внутренней мотивации к здоровому образу жизни.

Выводы. Таким образом, разработанный нами проект программы способствует популяризации ЗОЖ среди обучающейся молодежи. При его реализации на практике следует соблюдать ряд условий:

- определение приоритетов для первоочередного планирования и распределения мероприятий организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи;
- оперативное реагирование на выявленные недостатки в организации пропаганды ЗОЖ среди студентов;
- своевременная корректировка мероприятий программы;
- повышение образовательного уровня всех участников системы организации пропаганды;
- учет длительного периода формирования мотивации ЗОЖ, необходимой для эффективной реализации программы организации пропаганды;
- проведение мониторинга планируемых изменений программы.

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни – визитная карточка Беларуси <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/healthy-lifestyle> // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/healthy-lifestyle/> – Дата доступа: 27.05.2022.

2. Величко, Е.Б. Деятельность по популяризации здорового образа жизни среди обучающейся молодежи / Е.Б. Величко, С.Б. Скидан // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.- практ. конф., 16–17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М.Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2022. – С. 8–11.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е.Н. Сердюкова, Д.М. Нестерова

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. Статья посвящена одной из ценностей молодежи, такой как здоровый образ жизни. В статье рассматриваются основные взгляды молодежи на здоровый образ жизни, физическую культуру и спорт, правильное питание и отсутствие вредных привычек. Анализируется осознанность в области здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровое питание.

Введение. Отношение молодежи к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды, способствующими или, наоборот, угрожающими состоянию здоровья, а также определенную оценку индивидом своего физического состояния [1].

Здоровье в основном зависит от образа жизни, а точнее от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, неправильное питание, а также низкую физическую активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека [2]. К профилактическим мерам предупреждения грозных болезней XXI века – сердечно-сосудистых, ожирения и других – относятся правильно построенный режим труда, отдыха, рациональное питание.

Личностными результатами самостоятельного изучения информации о здоровом образе жизни являются: принятие учащимися ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения и употребления алкоголя. Данное исследование позволяет узнать, как студенты относятся к здоровому образу жизни и следят за своим здоровьем в возрасте от 18 до 23 лет.

Цель исследования: выявление отношения студентов к здоровому образу жизни (занятиям спортом и правильному питанию), к курению и алкоголю и обобщение исследований по данной теме.

Методика и методы исследования. В ходе исследования был применен комплекс методов: аналитико-синтетическое изучение научно-методической литературы, логические методы анализа понятий, анкетирование, экспертная оценка и пр. Для обработки эмпирических данных были задействованы процентное распределение и ранжирование.

В процессе исследования в рамках данной темы было проведено анкетирование среди студентов. Им было предложено ответить на вопросы теста по теме «Здоровый образ жизни». В исследовании приняли участие студенты Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины (ГГУ им. Франциска Скорины). Всего было опрошено 482 человека (256 девушек и 226 юношей), среди них: 1-й курс – 217 чел. (121 дев. и 96 юн.); 2-й курс – 156 чел. (81 дев. и 75 юн.); 3-й курс – 109 чел. (54 дев. и 55 юн.).

Результаты исследования. В результате исследования было установлено, что студенты проявляют достаточно высокий интерес к здоровому образу жизни и физической активности. Оказалось, что большинство студентов положительно относятся к необходимости вести здоровый образ жизни. По нашему мнению, именно путем формирования моды на здоровый образ жизни можно оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Таким образом, 67 % считают здоровый образ жизни важным, 22 % относятся к нему безразлично и лишь 11 % полагают, что в нем нет необходимости.

В исследовании отмечается, что среди опрошенных студентов мужского пола постоянно занимаются спортом 62 %, от случая к случаю – 27 %, совсем не занимаются 11 %. Аналогичный опрос, проведенный и со студентами женского пола, показывает, что постоянно занимаются физкультурой и спортом 59 % студентов, от случая к случаю – 26 % и совсем не занимаются 15 %. Также поднимается вопрос количества шагов, пройденных за день: 10000 и более шагов делают 32 % учащихся, больше 5000, но меньше 10000 шагов ходят 54 %, а меньше 5 тысяч в день ходит 1 %.

Основной причиной своей низкой спортивной активности респонденты указали отсутствие свободного времени 68,5 %, условий для занятий (15 % и 19 %) обосновали отсутствием желаний.

В процессе анкетирования студентов было выяснено, что придерживаются здорового питания около 24 % студентов, частично придерживаются 46 %, не придерживаются совсем 30 %.

Ложатся спать около 22.00 лишь 18 % студентов, около 23.00 ложатся 30 %, после 24.00 приступают ко сну 52 %.

Также было выяснено, что не курят 71 % учащихся, курили раньше, но бросили и сейчас не курят 18 %, а курят около 11 % студентов.

В результате исследования было выяснено, что студентов, не употребляющих алкоголь совсем, – 33 %, около 58 % студентов редко употребляют алкогольные напитки, и 9 % употребляют алкоголь чаще чем 2 раза в неделю.

Также исследование показало, что большинство студентов считает здоровый образ жизни не только способом поддержания своего тела в здоровом и стройном состоянии, но и значительным фактором развития и воспитания важных личностных качеств, таких как дисциплина, ответственность и усидчивость.

Активные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию здорового образа жизни. Благодаря спортивной деятельности, в процессе творческого поиска, овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Всё это откладывается у человека в голове и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в жизненных ситуациях [2].

По данным анкетирования 69 % студентов желают улучшить состояние своего здоровья именно с помощью занятий спортом и физической культурой.

В ходе исследования выяснилось, что студенты достаточно осведомлены в понятии здорового образа жизни и даже частично его соблюдают: большинство студентов занимается физкультурой, спортом и не курят. В среднем студенты проходят больше 5 тысяч шагов в день, что говорит в большей степени об их активности, частично придерживаются здорового питания (т. е. в основном питаются правильно, иногда позволяя себе что-то вкусное и вредное), а также заботятся о своем личностном развитии (положительных качествах). Отрицательная статистика наблюдается в употреблении алкоголя и режиме сна, где большинство опрошенных признались, что иногда употребляют алкоголь и ложатся спать позднее 24.00.

Выводы. Только путем формирования моды на здоровый образ жизни можно оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни. Полученные материалы могут стать основой мониторинга этих процессов в образовательных организациях и задать новые векторы оздоровления обучающихся, совершенствования совместной работы педагогов и наставников.

В среднем показатели осознанности в области отношения к своему здоровью у студентов достаточно высокие: они много двигаются, правильно питаются, не курят и

думают о личностном росте. Следовательно, можно сделать вывод о том, что студенты не менее активны, чем люди старшего возраста, и в среднем хорошо следят за своим здоровьем и стараются его укреплять.

Список использованных источников

1. Баранова, А.А. Здоровый образ жизни молодежи / А.А. Баранова // Евразийский научный журнал. – 2015. – Т. 26, № 5. – С. 188.

2. Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Концепт. – 2017. – № 4. – С. 6.

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

А.В. Толкунов

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Аннотация. Статья содержит информацию, характеризующую отношение студентов медицинского университета к собственному здоровью. Приводятся данные о состоянии здоровья обучающихся, анализируются образ жизни и уровень двигательной активности студентов. Подчеркивается необходимость формирования у молодых людей потребности в поддержании здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, заболеваемость, образование, физическая культура, спорт.

Введение. В настоящее время быть здоровым и физически крепким модно. В стране физкультурой и спортом занимаются около двух миллионов человек, более 20 % от общей численности населения республики (в 2010 году – 16,6 %). И все же спорт не стал по-настоящему массовым в молодежной среде и остается занятием избранных. Соревнования Республиканской студенческой универсиады не являются значимым событием спортивной жизни страны и охватывают лишь незначительную часть молодежи. Оставляет желать лучшего состояние здоровья молодого поколения.

К сожалению, остается актуальной фраза Л.Н. Толстого: «Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...» [1].

Актуальность исследования обуславливается необходимостью поиска путей повышения эффективности формирования у молодежи потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель исследования – проанализировать основные показатели заболеваемости студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – УО ГомГМУ), изучить их отношение к собственному здоровью, к вопросу поддержания здорового образа жизни.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогического опыта, педагогическое наблюдение, статистические методы, анкетирование.

Результаты исследования. С целью изучения вопросов сохранения и укрепления здоровья, поддержания здорового образа жизни в 2020/2021 учебном году проведено анкетирование студентов выпускных курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет», в котором приняло участие 456 человек.

Абсолютное большинство будущих врачей полностью осознают необходимость заботиться о своем здоровье, поддерживать здоровый образ жизни. Именно здоровье студенты считают важнейшей ценностью, определяющей их жизненные установки и поведение.

Утверждают, что необходимо соблюдать режим дня 83 % опрошенных, правильно питаться – 85 %, постоянно следить за своим здоровьем – 92 %, отказаться от вредных привычек – 77 %, регулярно заниматься физическими упражнениями – 72 % респондентов. При этом только 51 % студентов, принявших участие в исследовании, считают, что ведут здоровый образ жизни, 25 % употребляют алкогольные напитки, 14 % – курят. Наиболее распространенными негативными явлениями в молодежной среде студенты считают употребление алкоголя (57 %), наркоманию (67 %) и сексуальную распущенность (31 %). В качестве основных причин несоблюдения ими здорового образа жизни опрошенные молодые люди указали: отсутствие силы воли – 51 %, безответственное отношение к своему здоровью – 33 %, низкую культуру – 28 %.

По данным статистики более 60 % старшеклассников и студентов Беларуси имеют различные хронические заболевания. Длительный и напряженный процесс учения является дополнительным серьезным фактором риска для их организма. По результатам анкетирования 53 % студентов-выпускников медицинского университета отмечают, что состояние их здоровья за период обучения ухудшилось.

В ходе работы нами изучены некоторые показатели заболеваемости студентов УО ГомГМУ за период 2017–2021 годов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Заболеваемость студентов УО ГомГМУ

Период	Количество студентов	Случаи заболеваний	Количество дней	Средняя Продолжительность
2017	3365	1512	6685	4.42
2018	3276	1554	7797	5.01
2019	3199	1596	7836	4.90
2020	3052	1828	9650	5.28
2021	2847	1003	7452	7.43

Заболеваемость с временной утратой трудоспособности студентов УО ГомГМУ – граждан Республики Беларусь (2847 человек) – за 2021 год составляет 1003 случая общей продолжительностью 7452 дня (средняя продолжительность 7,43 дня). Несмотря на продолжение эпидемии Covid-19, в 2021 году отмечается существенное снижение случаев заболеваемости по сравнению с 2020 годом. Наиболее вероятным объяснением данной тенденции, на наш взгляд, является значительное увеличение в 2021 году числа студентов, привитых от коронавирусной инфекции (более 90 %).

В 2021 году лишь 36 % студентов-медиков относились к основной группе занятий по физической культуре. Более 20 % из них занимаются в специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. По результатам опроса, интересуются спортом около 60 % студентов, при этом лишь 25 % из них регулярно занимается физическими упражнениями.

Менее 40 % опрошенных считают себя здоровыми людьми, более одного раза в год болеют 53 % из них, практически все испытывают значительное утомление в конце учебного дня. При этом объективно анализировать состояние своего здоровья и осуществлять целенаправленную коррекцию своего поведения в сторону соблюдения здорового образа жизни не могут не только многие студенты, но и определенная часть профессорско-преподавательского состава. Возникает уместный вопрос. Имеет ли моральное право врач давать рекомендации пациенту по поддержанию здорового образа жизни, не являясь при этом примером?

Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что педагоги должны обеспечить воспитание у обучающихся культуры самопознания и саморегуляции, потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование [2].

Значимость данного тезиса подчеркивается и в тексте статьи 8-1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»: «В целях популяризации физической культуры и спорта, формирования у населения потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом и чувства ответственности за свое здоровье государство обеспечивает проведение пропаганды физической культуры и спорта...» [3]. Результаты анкетирования студентов красноречиво свидетельствуют о том, что одной пропаганды явно недостаточно.

Выводы. Отношение студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» к своему здоровью как к ценности, к вопросу поддержания здорового образа жизни соответствует базовым представлениям. При этом на практике не более 30 % будущих врачей ведут действительно здоровый активный образ жизни.

Главная задача сегодняшнего дня – обеспечить формирование у молодежи устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни, в регулярных занятиях физкультурой и спортом. Наиболее благоприятным периодом для этого является время обучения в образовательном учреждении.

Список использованных источников

1. Толстой, Л.Н. Педагогические сочинения. СПб, 1912 год / Л.Н. Толстой // История дошкольной педагогики в России : Хрестоматия. – М. : Просвещение, 1987. – С. 212–213.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243–З. – С. 21.
3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь : в ред. от 09 января 2018 г. № 92-З) / Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2018. – 2/2530. – С. 6.

КОЛЕБАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Г.Е. Хомич, К.С. Жук

УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»

Аннотация. С возрастом наблюдается некоторое повышение артериального давления крови, в большей степени систолического, конечного и среднего динамического. Повышается также боковое, ударное и пульсовое давление. Увеличение артериального давления в основном связано с возрастным изменением сосудистой системы – потерей эластичности крупных артериальных стволов, увеличением периферического сосудистого сопротивления. Физическая активность людей разного возраста, и особенно пожилого, способствует уменьшению колебаний артериального давления и осуществляет профилактику гипертензии.

Ключевые слова: физическая активность, артериальное давление, эластичность сосудов, систолическое и диастолическое давление.

Введение. С возрастом наблюдается некоторое повышение артериального давления крови, в большей степени систолического, конечного и среднего динамического. Давление

крови в центральных артериях имеет фазовые колебания с максимальными значениями в период изгнания крови из желудочков (систолическое давление) и минимальными – в конце диастолы (диастолическое давление). В крупных артериях большого круга кровообращения у взрослых людей значения систолического кровяного давления в норме находятся в пределах 100–129 мм рт. ст., диастолического 70–89 мм рт. ст. Артериальное кровяное давление изменяется с возрастом, имеет суточные колебания, зависит от уровня физической нагрузки и других факторов.

Уровень кровяного давления в период диастолы поддерживается благодаря компрессионной функции центральных артерий. Растяжение стенок сосудов дополнительным объемом крови в период систолы как бы аккумулирует часть систолической энергии кровотока в виде напряжения стенок. Это обеспечивает постепенное и равномерное снижение кровяного давления в сосудистой системе после систолы, пропорциональное уменьшению напряжения стенок сердца по мере убывания из него крови за время диастолы. Следовательно, величина диастолического кровяного давления в артериальной системе прямо пропорциональна систолическому приросту объема крови в нем, величине периферического сопротивления кровотоку и обратно пропорциональна длительности диастолы.

В норме кровяное давление характеризуется определенной стабильностью в различных участках сосудистого русла. Постоянство уровня кровяного давления является жизненной необходимостью, связанной с обеспечением оптимального кровоснабжения органов и тканей организма.

Устойчивость кровяного давления в организме обеспечивается функциональными системами, поддерживающими оптимальный для метаболизма тканей уровень артериального давления. Основным принципом деятельности функциональных систем является принцип саморегуляции, благодаря которому в здоровом организме любые эпизодические колебания артериального давления, вызванные действием физических или эмоциональных факторов, через определенное время прекращаются и артериальное давление возвращается к исходному уровню. При эмоциональных реакциях и физических нагрузках происходит изменение уровня кровяного давления и функционирование системы кровообращения осуществляется по закону саморегуляции.

Основной причиной повышения артериального давления и, в первую очередь его систолического уровня является снижение эластических свойств крупных артериальных стволов, в частности аорты, в результате склеротических изменений. Резкому повышению артериального давления препятствуют увеличение объема аорты и снижение сердечного выброса. Изменения кровяного давления в различных сосудистых зонах неравномерны [1].

Цель исследования – исследование уровня артериального давления у пожилых людей в разные периоды года с разным уровнем физической активности.

Методы исследования. В состав экспериментальной группы входили 10 человек, возрастная категория которых превышала 60 лет. У испытуемых проводилось измерение артериального давления по методу Короткова и подсчет частоты сердечных сокращений. Данные, полученные в результате эксперимента, проведенного в зимний период года, сравнивались с аналогичными параметрами, полученными в летний период года. Как известно, физическая активность летом значительно выше, чем зимой, что оказывает весомое влияние на функционирование всех анатомических систем нашего организма, в том числе и сердечно-сосудистой.

Результаты исследования. В пожилом и старческом возрасте ослабевают нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы регуляции уровня кровяного давления из-за уменьшения эластичности сосудов и перераспределения кровенаполнения периферических сосудов [1]. Кровенаполнение сосудов ног изменяется при увеличении физической

активности. Данные, полученные нами у испытуемых при разной физической работе, доказывают этот факт.

Полученные в результате исследования показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у людей от 60 лет до 70 занесены в таблицу 1.

Результаты эксперимента показали, что в теплый период времени года у 70 % исследованных артериальное давление в пределах нормы, однако у 30 % артериальное давление выше пределов нормы.

В холодный период года у 20 % исследованных артериальное давление в пределах нормы, у 80 % – выше нормы.

Таблица 1 – Вариабельность артериального давления и частоты сердечных сокращений в зависимости от физической активности

В летний период времени		В зимний период времени	
АД	ЧСС	АД	ЧСС
115/65 мм рт. ст.	57 уд./мин.	140/75 мм рт. ст.	70 уд./мин.
120/70 мм рт. ст.	54 уд./мин.	135/70 мм рт. ст.	65 уд./мин.
110/60 мм рт. ст.	60 уд./мин.	130/70 мм рт. ст.	75 уд./мин.
105/65 мм рт. ст.	80 уд./мин.	130/65 мм рт. ст.	70 уд./мин.
115/60 мм рт. ст.	64 уд./мин.	135/85 мм рт. ст.	75 уд./мин.
130/80 мм рт. ст.	75 уд./мин.	140/80 мм рт. ст.	75 уд./мин.
130/80 мм рт. ст.	70 уд./мин.	120/80 мм рт. ст.	68 уд./мин.
140/80 мм рт. ст.	65 уд./мин.	110/70 мм рт. ст.	55 уд./мин.
120/65 мм рт. ст.	75 уд./мин.	130/75 мм рт. ст.	80 уд./мин.
125/75 мм рт. ст.	65 уд./мин.	130/90 мм рт. ст.	70 уд./мин.

Частота сердечных сокращений в зимний и летний периоды года соответствует пределам нормы.

Повышение в теплый период года систолического давления наблюдается у 30 % исследованных, при том что диастолическое давление занимает верхнюю границу нормы, т. е. 80 мм рт. ст.

Повышение в холодный период года систолического давления наблюдается у 80 % исследованных, при том что диастолическое давление занимает верхние границы нормы, т. е. 70–80 мм рт. ст.

Выводы. Проведенное исследование показало, что артериальное давление меняется в зависимости от уровня физической активности в разный период времени года. Очевидно, что повышенная физическая активность пожилых людей в летний период времени благотворно влияет на уровень артериального давления. В холодный период времени человек малоактивен, большую часть времени проводит дома за просмотром телепередач, следовательно, низкая физическая активность способствует увеличению артериального давления и возникновению сердечно-сосудистых патологий.

Список использованных источников:

1. Кровяное давление [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://бмэ.орг/index.php/КРОВЯНОЕ_ДАВЛЕНИЕ. – Дата доступа: 23.02.2022.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УО «МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.П. ШАМЯКИНА»

С.М. Блоцкий, Н.Н. Ничипорко, Н.А. Зинченко

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

Аннотация. Статья посвящена анализу деятельности по организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждении высшего образования. Раскрыты аспекты популяризации здорового образа жизни среди обучающейся молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, патриотическое воспитание.

Введение. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной молодежной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

В Республике Беларусь особое значение придается физическому воспитанию подрастающего поколения. Данное направление работы определено в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54.

Современный этап становления спортивного движения среди молодежи в Беларуси характеризуется повышенным вниманием государства к студенческому спорту, который представлен двумя основными направлениями: организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, преподавателей и сотрудников учреждений высшего образования (УВО) и подготовка сборных команд университетов по видам спорта для участия в спортивных мероприятиях различного уровня. Очевидна особая значимость обоих этих направлений как для формирования резерва спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде.

Цель исследования: анализ организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в учреждении УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина».

Результаты исследования. В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» выстроена система взаимосвязи спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, направленная на воспитание у обучающихся потребности вести ЗОЖ, формирование морально-волевых качеств, системных занятий физкультурой и спортом путем интеграции учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий, студенческого спорта и профессиональных спортивных соревнований национального и международного уровней.

Работа ведется по следующим направлениям:

- спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа на факультете;
- физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства;
- пропаганда здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников факультета;
- высшие достижения в спорте.

Главной задачей деятельности по данным направлениям является привлечение наибольшего числа студентов и работников университета к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью формирования физической культуры молодежи, пропаганды ЗОЖ.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа начинается с первых дней обучения студентов путем вовлечения в комплексные соревнования среди учебных групп, специальностей, факультетов. Со всеми первокурсниками проводится анкетирование с целью выявления интересов студентов и привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом в группах спортивного совершенствования и секциях. Учитываются интересы студентов, а также профессиональные возможности преподавателей УО МГПУ им. И.П. Шамякина. В случае отсутствия на факультете секций по отдельным видам спорта, по желанию, студенты направляются для занятий в городские организации.

В УО МГПУ им. И.П. Шамякина в течение всего учебного года проводятся занятия по физической культуре, соревнования и спортивные праздники, приуроченные к календарным знаменательным датам, товарищеские встречи с участием более 70 % обучающихся.

Немаловажным аспектом популяризации ЗОЖ является проведение круглогодичной спартакиады «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава, сотрудников университета, а также обучающихся, среди студенческих общежитий.

Кафедры факультета физической культуры совместно со спортивным клубом университета привлекают ведущих специалистов и спортсменов, входящих в сборные команды Республики Беларусь по видам спорта, для организации спортивно-массовых мероприятий и подведения спортивных итогов. Регулярно отражают информацию о достижениях спортсменов Республики Беларусь, студентов-спортсменов УО МГПУ им. И.П. Шамякина в периодической печати и на информационных стендах учебных корпусов и общежитий, а также на сайте университета.

Из года в год увеличивается количество групп спортивного мастерства, групп спортивного совершенствования и секций, количество видов спорта в рамках круглогодичной спартакиады, число занимающихся и участников.

Задача повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в группах повышения спортивного мастерства УВО должна сочетаться с общеобразовательной направленностью. Связано это с тем, в первую очередь, что после завершения спортивной карьеры, специалист, прибыв на место работы, должен стать пропагандистом физической культуры и спорта, особенно в сельской местности и при необходимости мог выполнять функции тренера-общественника.

Внутривузовские соревнования являются этапом отбора для участия в городских, областных и республиканских соревнованиях и в то же время способствуют организации системной работы по пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи.

Проводимые в университете мероприятия спортивной направленности во многом способствуют физическому и моральному развитию студенческой молодежи, формированию интереса к занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

Как показывают исследования, с одной стороны, 77 % молодых людей признают самой важной жизненной ценностью состояние здоровья. С другой стороны, только 20 % предпринимают конкретные действия по его ежедневному укреплению. Следовательно, существуют проблемы отношения молодежи к спортивно-массовым мероприятиям.

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

Студенты университета принимали участие в следующих соревнованиях:

1. XXXII летние Олимпийские игры в Токио (Япония), Чемпионаты мира и Европы по видам спорта.

2. Республиканская универсиада по: гребле на байдарках и каноэ; легкой атлетике; армрестлингу.

3. Спортивно-массовые мероприятия: Минский полумарафон–2021; Гомельский полумарафон; Международный национальный фестиваль бега «Языльская десятка»; легкоатлетический пробег «Брагинская десятка»; легкоатлетический пробег «За единую Беларусь»; легкоатлетический пробег к 9 мая; Гомельская лыжня–2022; Всебелорусская лыжня–2022; сдача нормативов ГФОК РБ «Мы можем»; соревнования по велосипедному спорту на шоссе «В единстве сила».

4. Круглогодичная спартакиада Мозырского района среди предприятий, организаций и учебных заведений по 20 видам спорта.

5. Круглогодичная спартакиада университета по 14 видам спорта: легкоатлетический кросс «Стартует первокурсник»; ориентирование спортивное; дартс; настольный теннис; волейбол; шахматы; шашки; зимнее многоборье «Защитник Отечества»; мини-футбол; пулевая стрельба; армрестлинг; легкоатлетический кросс; летнее многоборье «Здоровье»; туристский слет.

Следовательно, для дальнейшего развития физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва и воспитания спортсменов международного класса ведется постоянный поиск новых подходов в организации учебно-тренировочного процесса с учетом быстро изменяющихся требований международных спортивных организаций, постоянного совершенствования форм и методов подготовки спортсменов, дальнейшего развития системы воспитания спортсменов республики от новичка до уровня международного класса. Выстроена система мероприятий по созданию эффективной системы подготовки студентов-спортсменов на факультете физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина в системе непрерывного профессионального образования, обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов.

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

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

– оптимизирована система подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса;

– применяется максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности;

- поддерживается сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления.
- осуществляется направленность системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- используется динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета, как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных видов спорта.

Также особое внимание следует уделить использованию воспитательного потенциала спортивно-массовых мероприятий. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий обязательно использование государственной символики, как неотъемлемой части патриотического воспитания, что способствуют формированию чувства любви и уважения к Родине, гордости и ответственности за ее достижения и развитие.

Важную роль в воспитательном процессе имеет олимпийское образование, направленное на распространение, популяризацию олимпийских знаний и ценностей, гуманизацию спорта, укрепление и распространение национальных культурных ценностей через спортивные успехи Республики Беларусь, национальные традиции духовного и физического воспитания.

Выводы.

1. Проведенное исследование показало необходимость создать научно-методический спортивный центр на базе УО МГПУ им. И.Ш. Шамякина, что позволит сосредоточить в регионе лучших специалистов для научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах спорта, обеспечить продвижение передовых технологий и методическое воздействие на все подразделения системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений. Это позволит более эффективно проводить на базе центра научно-практические семинары по видам спорта на базе университета, а также Международные научно-практические конференции по проблемам организации и управления учебно-тренировочным процессом спортсменов различной квалификации и подготовке спортивного резерва совместно с отделами спорта и туризма облисполкомов, с участием директоров и тренеров ДЮСШ и СДЮШОР.

2. С целью более качественной подготовки специалистов практико-ориентированной направленности организовать проведение судейских семинаров для студентов, обучающихся по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по виду спорта)» совместно с отделом физической культуры, спорта и туризма Мозырского райисполкома.

3. Необходимо более тесное сотрудничество в плане подготовки спортивных резервов в системе непрерывного и интегрированного образования между училищами олимпийского резерва и университетом, обучение студентов по сокращенному учебному плану, а также поддержки в виде надбавки к стипендии, предоставления материально-технической базы для тренировок, содействия в организации и проведении совместных сборов с ведущими клубами страны.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Ю.В. Блоцкая

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

Аннотация. В статье рассмотрены задачи развития силовых способностей детей старшего школьного возраста на уроках в школе. Предложены рекомендации составления тренировочных комплексов для начинающих.

Ключевые слова: старший школьный возраст, силовые способности, атлетическая гимнастика.

Основными задачами физического воспитания школьников являются укрепление их здоровья, гармоническое развитие, повышение уровня двигательной активности, важнейшей стороной которой является развитие силовых способностей. Перспективным направлением повышения результативности уроков может стать использование средств атлетической гимнастики, как одного из вариативных компонентов программы.

Это соответствует концепции развития науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц [1]. Объектами тренировки на занятиях атлетической гимнастикой являются опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость.

Атлетизм (атлетическая гимнастика) рассматривается как прикладная система физических упражнений оздоровительной направленности, основанная на научных знаниях методики применения силовых упражнений, выполняемых преимущественно с отягощением. В качестве тренировочных средств применяются упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, резиновыми и пружинистыми амортизаторами, блочными устройствами, специальными тренажерами, партнёром и собственным телом (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т. д.) [2].

Общая цель в воспитании силовых способностей – оптимизировать развитие данных способностей в течение жизни, создав условия для необходимого прогрессирования (особенно в наиболее благоприятные возрастные периоды) и для возможно длительного сохранения достигнутого уровня их развития, как того требуют закономерности нормального функционирования организма и полноценной жизнедеятельности.

Задачи, которые преследует учитель физической культуры при развитии силовых способностей, состоят в следующем.

Первая из этих задач – это общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка путем использования избирательных силовых упражнений; вторая – разностороннее развитие силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков); третья – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий

конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

При решении первой задачи особое значение имеет объем и содержание используемых силовых упражнений. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных групп мышц.

Вторая задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов. Необходимый каждому ученику оптимальный уровень развития этих способностей представлен в соответствующей учебной программе «Физическая культура и здоровье» [3].

Решение третьей задачи силовой подготовки позволяет и удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии и создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

При решении этих задач учитель должен принять во внимание особенности возрастного, полового и индивидуального развития ребенка, необходимость акцентированного воздействия на различные стороны и виды силовых способностей в соответствии с особенностями периодов их возрастного развития.

В I–IV классах основное внимание рекомендуется направить на гармоническое формирование мышечной системы, обеспечить правильную осанку и телосложение; в V–IX классах усиливается акцент на развитие скоростно-силовых способностей, а в X–XI классах – на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, которая определяет конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить.

Составляя тренировочные комплексы для начинающих, необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Выбирать упражнения с несложными амплитудами движений, не требующих сложной межмышечной координации.

2. Подбирать умеренные сопротивления. Многочисленные эксперименты показали, что у школьников эффективность силовой тренировки лишь в незначительной мере зависит от величины отягощения, когда сопротивление немного превышает необходимый минимум, т. е. 45 % – 50 % от максимальной силы.

3. В каждой серии упражнений выполнять не более 50 % от максимально возможного числа повторений. Если, например, школьник в состоянии 14 раза отжаться в упоре лежа, то в одной серии он должен отжаться 6–7 раз.

4. Сохранять темп упражнений относительно быстрым, но не максимальным.

5. Придерживаться интервалов отдыха между сериями от 60 до 180 с, что дает организму достаточный, но не полный отдых.

6. Выбирать 6–18 упражнений, которые в совокупности нагружают и укрепляют все основные мышцы и мышечные группы. При этом помнить, что чем больше мышц принимают участие в выполнении упражнения, тем выше требования к энергетическим и координационным возможностям организма. Так, приседания с отягощением требуют значительно больше энергии, чем сгибание рук с отягощением.

7. Выполнять движения с полной амплитудой, выбирая упражнения как для мышц-агонистов, так и для их антагонистов [4].

Важнейшими требованиями при организации и проведении занятий по атлетической гимнастике на уроке физической культуры и здоровья в школе или тренировочных занятий во внеурочное время являются следующие:

- 1) соблюдение правил техники безопасности и поведения в тренажерном зале;
- 2) профилактика травматизма;
- 3) постоянный контроль над самочувствием учащихся;
- 4) заранее продуманный порядок прохождения всех запланированных тренажеров и снарядов.

В зависимости от состояния материально-спортивной базы школы занятия по атлетической гимнастике могут быть организованы как в оборудованном под тренажерный зал помещении, так и в спортивном зале школы. Для удобства проведения занятий все оборудование в тренажерном зале располагается по группам или секторам (сектор для работы с гантелями, комплекс тренажеров для мышц ног и т. д.). Наличие в тренажерном зале зеркал значительно повышает эффективность при работе над техникой выполнения упражнений.

Таким образом, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, культуризм), объединяющая в себе большой арсенал силовых упражнений различного характера, активно дополняемых аэробными, растягивающими, расслабляющими и другими средствами, с разработанными в достаточно высокой степени методами их применения, выступает одним из основных видов повышения физической подготовленности и оптимизации физического развития подростков и юношей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Борисок, С.Н. Щур

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

Аннотация. При подведении итогов 2020/2021 учебного года и опросе студентов специальности «Дошкольное образование» большинство (70,5 %) для оптимизации учебно-тренировочного процесса предложили дать возможность выбора физических упражнений по интересам и способов их организации для самостоятельного решения поставленных задач на занятиях по физической культуре. Данное исследование проводится с целью выявления эффективности самостоятельного выбора физических упражнений по интересам и способов их организации на учебном занятии.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, моторная плотность, физические упражнения, фитнес-технологии.

Двигательная активность – одна из составляющих здорового образа жизни. В учебных планах высшей школы студентам предлагается 4 часа в неделю уделить внимание своему здоровью посредством физических упражнений на занятиях по физической культуре. Оценка успеваемости на уровне программных требований включает организационный и практический разделы, куда входят посещаемость, выполнение учебных заданий на занятиях, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, выполнение контрольных нормативов, положительная

динамика показателей контрольных нормативов и интегральной оценки уровня общего физического состояния.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что при возможности выбора между двигательной активностью и телефона с интернетом большинство выбирают второй вариант. Также, по мнению студентов уровень здоровья, профессионализм и уровень физической подготовленности не взаимосвязаны.

Цель нашего исследования: оптимизация учебно-тренировочного процесса посредством изменений в организации учебных занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина».

Исследование проводилось в ходе учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами основной и подготовительной групп специальности «Дошкольное образование»: первый курс – 16 студентов, второй курс – 18 и третий курс – 10 студентов – в период 2021/2022 учебного года.

На первом этапе исследования в начале учебного года (сентябрь 2021) со студентами проведена беседа, поставлены задачи на учебный год.

Задачи для студентов 2 и 3 курсов: 1) положительная динамика, но не ниже 4 баллов по каждому контрольному нормативу; 2) выполнение всего объема физических упражнений на занятии; 3) участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; 4) посещаемость 100 %.

Задачи для студентов первого курса 1) посещаемость 100 %; 2) сдача контрольных нормативов минимум на 4 балла по каждому нормативу; 3) активное участие в учебном процессе, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для студентов всех курсов разработана шкала поощрений за высокие результаты и активное участие в учебном процессе.

На втором этапе исследования (с 13 по 30 сентября 2021 г) проведен прием контрольных нормативов по физической подготовленности и анализ полученных результатов. Разработаны индивидуальные методические рекомендации по повышению уровня физической подготовленности, подобраны упражнения для совершенствования техники упражнений.

На третьем этапе (октябрь 2021 по июнь 2022 года) наше исследование было направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса посредством изменений в организации учебных занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование», в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Организация учебных занятий по физической культуре включала в себя:

1. Постановку задач, объем и интенсивность физической нагрузки, индивидуальные рекомендации при самостоятельном решении поставленных задач;
2. Подготовку спортивного инвентаря в соответствии с задачами;
3. Работу умеренной интенсивности с аэробным характером энергообеспечения (равномерный бег от 2 минут до 9 минут).
4. Проведение методических консультаций по организации самостоятельной двигательной активности при решении поставленных на занятиях задач.

В первом семестре со студентами первого курса на учебных занятиях под руководством преподавателя решались задачи по совершенствованию техники общеразвивающих и контрольных упражнений, формированию знаний по методике организации самостоятельной двигательной деятельности. Знакомили с разновидностями

фитнес направлений. Просмотрены презентации о влиянии двигательной активности и физических качеств на здоровье и профессиональный уровень человека.

Перед студентами 2 и 3 курсов в начале занятия ставили задачи, способы, объем и интенсивность самостоятельного выполнения упражнений при самоконтроле самочувствия и учета физической подготовленности. Проводились беседы о взаимосвязи уровня здоровья, профессионализма и уровня физической подготовленности.

В конце эксперимента мы получили следующие результаты.

На первом курсе – в группе 16 студентов, из них – один студент по медицинским показаниям освобожден от сдачи контрольных нормативов. Одна студентка в силу врожденных особенностей имеет низкий уровень физической подготовленности, но в конце учебного года наблюдалась индивидуальная положительная динамика по всем контрольным нормативам. Посещаемость занятий по физической культуре имеет высокий показатель.

Итоги уровня физической подготовленности студентов первого курса показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студентов первого курса (специальность «Дошкольное образование»)

Контрольные нормативы	Средний групповой балл за контрольный норматив		Итого
	Сентябрь 2021 г	Май 2022 г	
Челночный бег 4х9 м	6,6	6,7	+0,1
Бег 30 м	4,5	4,7	+0,2
Прыжок в длину с места	5,0	5,2	+0,2
Бег 1500 м (девушки)	2,9	3,7	+0,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	5,0	5,4	+0,4
Наклон туловища вперед, из положения сед, ноги врозь	3,0	3,1	+0,1
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу	5,7	6,7	+1

По итогам у студентов первого курса в группе наблюдается положительная динамика по результатам за учебный год. Повысились качественные характеристики выполнения упражнений при сдаче контрольных нормативов.

Результаты успеваемости студентов второго и третьего курсов показаны в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов (специальность «Дошкольное образование»)

Контрольные нормативы	Средний групповой балл за контрольный норматив		Итого
	Сентябрь 2021 г	Май 2022 г	
Челночный бег 4х9 м	6,7	8,0	+1,3
Бег 30 м	5,7	6,4	+0,7
Прыжок в длину с места	5,2	5,0	-0,2

Продолжение таблицы 1

Бег 1500 м (девушки)	3,7	4,0	+0,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	5,3	6,7	+1,4
Наклон туловища вперед, из положения сед, ноги врозь	3,2	3,3	+0,1
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу	6,9	7,5	+0,6

Результаты уровня физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов имеют положительную динамику, кроме прыжка в длину с места.

Выводы. Данное исследование показало, что право выбора физических упражнений по интересам, интенсивность их выполнения, четкая конечную цель, мотивирует студентов повышать моторную плотность занятия с учетом своих возможностей.

Поставленная задача в том, что каждый контрольный норматив в конце учебного года должен быть сдан не ниже 4 баллов, мотивирует студентов заниматься физическими упражнениями дополнительно для совершенствования техники выполнения и повышения уровня физической подготовленности в свободное от учебы время.

Разработанная шкала поощрений за высокие результаты и активное участие в учебном процессе мотивировала студентов старших курсов к повышению моторной плотности на учебных занятиях, использования в своей двигательной деятельности современных фитнес-технологий и спортивной игры в волейбол.

Данное исследование показало, что необходимо разработать справочник по методике совершенствования техники выполнения контрольных нормативов по физической культуре и правилах нормирования физической нагрузки.

СПОРТ КАК ИСКУССТВО

А.В. Бутько

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье анализируются формы проявления эстетического потенциала в спортивной деятельности, а также выявлена взаимосвязь физического воспитания с эстетическим, которая основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Ключевые слова: спорт, искусство, спортивная деятельность.

В современном обществе все чаще стала затрагиваться тема искусства в спорте. За это время сложилось суждение о том, что спорт – это не только разновидность искусства – это и есть искусство или одна из его форм.

В настоящее время не вызывает сомнения факт, что физическая культура и спорт представляют собой социокультурный феномен, так как с ними связан необычайно широкий круг гуманистических, культурных, духовных ценностей, позволяющих сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности людей.

Очень много об изящности и красоте спорта рассуждал американский ученый Б. Лоу [1]. Он ставил перед собой и общественностью следующий вопрос: стоит ли

рассматривать спорт как составную часть искусства, а самого спортсмена – артистом? У каждого было свое мнение на этот счет, однако сам Б. Лоу дал утвердительный ответ на поставленный вопрос. Он считал, что выражение искусства спортсменом происходит за счет его тела. Искусство спортсмена может существовать ради самого процесса и ради результата. Это дает нам право сказать, что искусство спортсмена ничем не отличается от какой-либо художественной деятельности иного артиста. Конечно же, результаты всегда будут разными. Спорт – он как и танец, живет, пока исполняется.

Подобного мнения придерживались и иные исследователи, в частности, знаменитый балетмейстер Касьян Голейзовский, тренер по фигурному катанию Этери Тутберидзе, главный тренер по художественной гимнастике Ирина Винер–Усманова.

Спорт зачастую связывают с различными видами искусства, в большинстве случаев с театром, танцем и скульптурой. отождествляются с искусством и некоторые виды спорта. Здесь обычно имеются в виду художественные виды спорта:

- художественная гимнастика;
- синхронное плавание;
- фигурное катание;
- фехтование;
- шахматы и прочее.

Художественную гимнастику можно охарактеризовать как гармоничное объединение спорта и искусства. Занятие данным видом гимнастики требует развития определенных способностей, таких как сила, выносливость, ловкость и тому подобное. Художественной гимнастикой чаще всего занимаются девушки. Перед гимнастками стоит тяжелая задача: уметь прочувствовать ритм, мелодию, подобрать выразительные движения к ним. Говоря языком искусства, спортсменки должны воспитать в себе эстетическую духовность.

Художественная гимнастика – это набор сложных гимнастических, акробатических, танцевальных, гибких, пластичных упражнений с различными предметами с музыкальным сопровождением. Сложные комбинации обычно выполняются с такими предметами, как скакалка, обруч, лента или мяч.

С раннего детства занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному физиологическому развитию. С художественной гимнастикой тесно связан балет. Благодаря их взаимосвязи оттачивается гибкость и грация, чувство ритма, растяжка и даже артистичность. Как правило, у тех, кто занимается художественными видами спорта, плавная походка и хорошая осанка.

Обращаясь к сторонникам определения спорта как одного из видов искусства, можно сделать вывод, на каких основаниях они изучали данный вопрос. Основными сторонниками являются Ф. Ландру и Дж. Грайн. Оба ученых много рассуждали на тему искусства и спорта. К примеру, Дж. Грайн писал: «Чтобы научиться ценить возможность эстетического наслаждения спортом, нужно всегда понимать и обращать внимание на его и искусства заметную схожесть». Наслаждаться можно чем угодно: от простых движений футболистов до красивых и гибких гимнастических трюков, высоких прыжков фигуристов и так далее. Джордж Грайн считал, что спорт и искусство похожи между собой в нескольких моментах:

- оба направления объединены моментом эмоционального подъема; созидательным и творческим характером;
- и в спорте, и в искусстве существуют свои правила и законы.

Фернанд Ландру, также рассматривающий вопросы спорта и искусства, отметил, что большинство присущих спорту элементов являются общими и с искусством, а именно:

- саморазвитие и самореализация;
- возможность обучаться и обучать других;
- наличие традиций и исторических корней;
- ориентация на творчество и индивидуальный стиль;
- определенное расположение духа и состояние сознания;
- желание быть лучшим.

Деятели искусства различных видов давно отметили, что спорт в последнее время берет на себя создание и воспитание личности, приобретение таких качеств, как человечность, нравственность и справедливость. Во всем вышеописанном и содержится сущность сходства искусства и спорта.

На практике приобщение людей к активным занятиям физкультурой и спортом, а также проведение различных исследований социологами, культурологами и другими учеными показали: мир эстетических явлений напрямую связан со спортивной деятельностью. Именно поэтому спорт имеет большой эстетический потенциал и это сфера, где в разных формах проявляются эстетические ценности, такие как красота и гармония.

Ключевым моментом большинства видов спорта является соревнование спортсменов за первенство. Характерная черта борьбы есть физическое противостояние соперников. На этом примере можно рассмотреть красоту действий спортивных деятелей.

С прекрасным в спортивной деятельности тесно связано проявление героизма. Героизм требует от спортсменов воли, упорства, мобилизации сил, проявление мужества и смелости. В соревнованиях героическое проявляется иногда одновременной вспышкой всех способностей и возможностей спортсмена, либо на протяжении длительного срока это самое героическое необходимо развивать. Примером вспышки героического может быть ситуация, когда спортсмен во время соревнования получает тяжелую травму и, несмотря на это, продолжает играть и добивается победы. Примером длительного героизма можно считать нахождение большинства выдающихся спортсменов в спорте длительное время.

Еще одной формой проявления эстетического в спортивной деятельности является комическое. Чаще всего комическое реализуется через юмор или иронию. Это могут быть:

- обманные движения;
- остроумное обыгрывание ситуации;
- различные финты.

Все это ставит соперников в неловкое положение и позволяет спортсмену показать свое превосходство над ним. Иногда выдающиеся спортсмены специально используют такие приемы, чтобы вывести своего соперника из себя. Что касается зрителя, то обычно такие «фокусы» заводят его. Несмотря на то, что комичному есть место в спорте, спортсмену важно не превратить комическое в самоцель. Эффект зрительского соучастия и сопереживания – одна из характерных черт восприятия. Этот эффект помогает воспринимать движения спортсменов как полные смысла и красоты.

Прежде всего, нужно учитывать то, что спорт может выполнять зрелищную функцию. Это действие, в ходе которого достигается разрешение конфликта, в четко определенных условиях и правилах, действие, развивающееся на глазах у зрителя, который впоследствии воспринимает спорт положительно либо отрицательно, но, главное, испытывая определенное глубокое эмоциональное переживание.

Как пример, можно привести художественную гимнастику, где используются мячи, обручи и другие предметы. Развитию «чувства мяча» способствует умение спортсмена сосредоточиться на своих ощущениях и оградиться от окружающего мира. Данное

чувство позволяет гимнастам в достаточно напряженных условиях быстро и уверенно решать задачи, сохраняя при этом хладнокровие и выдержку. Точное управление движением мяча создает особое впечатление его подчинения спортсмену. Он может вести мяч в нужном направлении, и даже не смотря на него.

Эстетическое в спортивной деятельности может проявляться при помощи следующих компонентов:

- внешний вид спортивных залов и площадок;
- спортивная атрибутика;
- оформление костюмов спортсменов и тому подобное.

Вывод. Воспитательное значение и эстетическое содержание спорта отражается непосредственно не только на спортсменах, а также и на зрителях. Спортсмены давно являются символами представляемой ими команды, города и страны. В том случае, когда спортсмен или же вся команда занимают призовые места, событие приобретает международный масштаб.

Таким образом, в спорте содержится масштабный по своему наполнению мир эстетических явлений. Существует большое количество возможностей для развития личности. Из этого следует, что спорт, безусловно, можно отнести к сфере искусства.

Список использованных источников

1. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 256 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Е.Б. Величко¹, С.Ф. Ничипорко², Т.В. Железная²

¹Белорусский государственный университет

² УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В статье раскрыты вопросы приобщения студентов к ценностям физической культуры с целью реализации творческого потенциала, а также способности ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: физическая культура, ценностный потенциал, воспитательная деятельность, студенты.

Введение. Развитие физической культуры и спорта, согласно Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь [1].

Тенденции модернизации социальной политики государства обуславливают усиление значимости физической культуры и спорта не только как сферы и средства физического развития личности, обеспечения здорового образа жизни граждан, фактора повышения конкурентоспособности страны, но и как комплексного социального института, обладающего богатым воспитательным, социализирующим потенциалом. Современным целевым ориентиром развития физической культуры и спорта обучающейся молодежи в Беларуси является усиление ее значимости и действенности, создание

возможностей с целью полноценного использования потенциала физической культуры для патриотического воспитания.

Цель исследования – изучить особенности использования потенциала физической культуры при подготовке студентов.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Рассмотрев специфику воспитательных возможностей на факультете международных отношений (ФМО) БГУ, а также на факультете физической культуры (ФФК) УО МГПУ им. И.П. Шамякина, обратимся к определению ключевых особенностей воспитательного потенциала физической культуры обучающейся молодежи в учреждениях высшего образования.

Под воспитательным потенциалом можно понимать интегрированную и четко структурированную систему взаимосвязанных психолого-педагогических элементов (технологий, методик, методов и средств), которые имеют ярко выраженный воспитательный характер, вписываются в одно из базовых направлений Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [2], реализуются в рамках образовательного пространства университета и способствуют выработке у студентов более осознанной позиции к реализации творческого потенциала в избранной профессии. Под актуализацией следует понимать заинтересованность в феномене, специфические черты которого представляют собой на сегодняшний день особый интерес широких кругов общественности. Актуализация воспитательного потенциала представляет собой отбор существенного и представляющего в рамках обозначенной темы ценность психолого-педагогического материала, способствующего активизации у студентов творческого потенциала, повышению уровня компетентности в избранном виде деятельности.

Для решения задач воспитания в процессе физического воспитания необходимо:

- стимулировать активность студента, сочетая уважение к личности с требовательностью к ней;
- открывать перспективу роста студента, опираться на положительные качества его личности;
- учитывать индивидуальные и возрастные особенности студента;
- добиваться раскрытия социокультурного потенциала профессии учителя физической культуры и здоровья, тренера-преподавателя по виду спорта и приобщения к нему студентов.

Технология реализации программы воспитательной деятельности посредством физической культуры в учреждениях высшего образования включает в себя:

- формирование у студентов гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение и приумножение традиций учреждения высшего образования;
- организацию работы кураторов учебных групп, в том числе проведение семинаров, направленных на совершенствование воспитательного процесса;
- организацию научно-исследовательской работы студентов, в том числе по проблемам воспитания;
- информационное обеспечение студентов через наглядные и иные средства информации;
- внедрение в практику воспитательной работы научных достижений, результатов социологических исследований;
- научное обоснование существующих методик, поиск и внедрение новых технологий, форм и методов воспитания.

На ФФК УО МГПУ им. И.П. Шамякина, как и на факультете ФМО БГУ, воспитательная деятельность ведется по таким направлениям, как:

- гражданско-правовое и патриотическое направление;
- организационное направление;
- дидактическое направление;
- информационно-просветительское направление;
- учебно-методическое, научно-исследовательское направление;
- эколого-валеологическое направление;
- культурно-досуговое направление;
- традиционно-символическое направление;
- социально-профилактическое и социально-реабилитационное направление.

Эффективность обучения и воспитания в учреждениях высшего образования достигается благодаря высокому профессионализму преподавателей, умелому проведению ими всех видов учебных занятий и соревнований. Признавая ценностный потенциал физической культуры, в стандартах предъявляются достаточно высокие требования к специалистам, ответственным за организацию физкультурно-оздоровительной среды учреждения высшего образования. Преподаватель физической культуры должен способствовать социализации, приобщению студентов к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; решать педагогические задачи, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования.

Физическое воспитание является массовым средством активизации учебной и воспитательной деятельности студентов и должно быть направлено на:

- всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, творческой активности и долголетия будущих специалистов;
- развитие у студентов знаний по физической культуре и спорту;
- воспитание морально-волевых качеств, непрерывное повышение мастерства студентов-спортсменов и вовлечение всей студенческой молодежи в массовую спортивную работу;
- внедрение физической культуры в быт студентов, проведение оздоровительной работы и пропаганды санитарно-гигиенических знаний;
- организацию работы по борьбе и профилактике наркотической, алкогольной, никотиновой и иных видов зависимостей, а также ВИЧ-инфекций у студентов.

В БГУ на ФМО, как и в УО МГПУ имени И.П. Шамякина, на ФФК созданы условия для формирования компетенций социального взаимодействия, активной жизненной позиции, гражданского самосознания, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера. В соответствии с этим активно работает студенческое самоуправление, старостаты, культурологи, студенческий профсоюз, волонтеры, решающие вопросы обучения, организации досуга, творческого самовыражения, вопросы трудоустройства, межвузовского обмена, быта студентов.

Спортивно-оздоровительное направление воспитания студентов нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на здоровый образ жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат психическую устойчивость в нестабильном обществе и стремление к жизненному успеху. Вариативность предлагаемых конкурсов в 2021/2022 учебном году позволила студентам раскрыть творческий потенциал, содействовала организации диалогического общения, направленного на распространение ценностей здорового образа жизни.

К важнейшим условиям успешной реализации воспитательного потенциала обучающейся молодежи относятся социальное партнерство в сфере воспитания, социально-педагогический диалог, сотрудничество.

Результативность системы воспитательной работы в учреждениях высшего образования нашла отражение в следующих положениях:

- хорошие и отличные результаты студентов в городских, областных и республиканских смотрах и конкурсах;
- достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях городского и областного уровней;
- развитие волонтерского движения, молодежных творческих инициатив;
- высокая удовлетворенность студентов и родителей организацией учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что педагогическая модель реализации воспитательных возможностей УО МГПУ им. И.П. Шамякина ФФК, а также УО БГУ ФМО направлена на:

- формирование ценностной сферы, профессионально значимых личностных качеств, соответствующих требованиям гуманизации;
- позитивную динамику по всем компонентам воспитательной подготовки выпускников;
- рост количества студентов, включенных в научно-исследовательскую деятельность по оздоровительно-рекреационной тематике;
- увеличение количества выпускников, желающих прославлять Беларусь своими достижениями.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы утверждена постановлением Совета Министров от 29 января 2021 года №57 // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь. – 2004. – 5/48744 – Режим доступа: <https://mst.gov.by/ru/programmy/gosudarstvennaya-programma-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-respublik-belarus-na-2021-2025-gody.html> – Дата доступа: 22.05.2022.

2. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы утверждена постановлением Совета Министров от 29 января 2021 года № 54 // [Электронный ресурс] / Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь, 04.02.2021, 5/48742 – Режим доступа: <https://mst.gov.by/ru/programmy/gosudarstvennaya-programma-razvitiy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-respublike-belarus-na-2021-2025-gody.html>.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

В.Н. Ворено¹, Г.И. Нарскин²

¹ УО «Белорусский государственный университет транспорта»

² УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлены промежуточные результаты исследований профессиональной подготовки курсантов военных факультетов. Показана необходимость включения в учебный процесс системы специальной подготовки, состоящей из выполнения различных упражнений, направленных на формирование необходимых навыков эффективной стрельбы, а также уровня физической и психологической подготовленности.

Ключевые слова: военно-транспортный факультет, курсанты, профессиональная подготовка, психологическая подготовленность, физическая подготовленность.

Профессиональная подготовка курсантов военных факультетов состоит из различных направлений, объединяемых в одну цель – максимально эффективное выполнение задач по предназначению.

Одним из важных элементов является огневая подготовка, причем как индивидуальная, так и в составе подразделения, основным показателем которой выступает эффективность стрельбы, которая складывается из многих факторов, но основными из них будут являться точность, скорость и живучесть боевой единицы и соответственно подразделения в целом. Мало быстро и точно попадать в цель. Нужно быть максимально недосыгаемым для ответного огня противника.

Учитывая вышеизложенное, подготовка к выполнению задачи по предназначению должна строиться из специфики подразделения и спектра выполняемых им задач. Обучение должно вестись от простого к сложному с постепенным увеличением всех видов нагрузки, вплоть до реальных или приближенным к боевым. Приобретенный навык должен легко переноситься в боевые условия и т.д.

Следует отметить, что в настоящее время, по ряду причин, в огневой и физической подготовке курсантов сложилась весьма сложная ситуация.

Во-первых, ежегодно наблюдается возрастающее снижение уровня общей физической подготовленности кандидатов на поступление на военные факультеты. Как следствие, курсант физически не способен выполнить требования, которые предъявляют современные условия выполнения задачи по предназначению. Базовые элементы в виде преодоления дистанции в 3 километра в спортивной форме за время 12.35–13.20 мин, подтягивания на перекладине в количестве 9 повторений (в пределах оценки «удовлетворительно»), вызывает у 28 % – 37 % курсантов первого курса непреодолимое препятствие. Общая выносливость и сила являются основными физическими качествами, необходимыми в профессиональной деятельности военнослужащего. Выполнение боевой задачи по предназначению предполагает наличие специальной экипировки, различного вооружения и специальных средств. Соответственно общий вес военнослужащего в зависимости от времени года при выполнении боевой задачи увеличивается на 15–25 кг. В результате вместо специальной физической подготовки приходится заниматься ОФП, чтобы повысить общий уровень физической подготовленности курсантов, т.к. увеличение нагрузки с элементами специальной физической подготовки приводит к увеличению количества травм. Такой период в зависимости от уровня подготовленности может достигать 2 лет.

Во-вторых, стрелковая подготовка как составляющая часть огневой подготовки, в виду ряда причин, основными из которых являются недостаточное количество практических стрельб и несоответствие упражнений реалиям огневого контакта не позволяет сформировать и перенести навык эффективной стрельбы в реальные условия.

В течение двух лет на базе военно-транспортного факультета в УО «БелГУТ» был проведен педагогический эксперимент, в котором доказана эффективность использования специальных изометрических упражнений на занятиях по физической подготовке с целью противодействия «паразитным силам оружия» (вес, отдача, увод вверх-вправо и т.д.) и удержания точки прицеливания на мишени на месте и в движении. В свою очередь, это позволило повысить эффективность стрельбы экспериментальной группы на занятиях по огневой подготовке.

Дальнейшее развитие нашего эксперимента привело к пониманию того, что необходимо специализировать занятия по физической подготовке с учетом требований современного огневого контакта и практического опыта различных силовых подразделений. Занятия должны соответствовать условиям выполнения боевой задачи по предназначению. Уровень физической подготовленности выпускника должен

соответствовать требованиям огневого контакта. Полученный навык должен переноситься в реальные условия и способствовать повышению эффективности стрельбы.

Для решения поставленных задач были изготовлены габаритные макеты автомата АК-74 с ЛЦУ (лазерным целеуказателем), необходимые для обратной связи, которые используются на занятиях по физической подготовке. Разработанная система специальной подготовки, состоящая из выполнения различных упражнений, направленных на формирование необходимых навыков эффективной стрельбы и необходимого уровня физической и психологической подготовленности для выполнения задачи по предназначению, была внедрена в учебный процесс.

Промежуточные результаты эксперимента показали следующее:

1. Использование специальной физической подготовки в развитии навыка эффективной стрельбы является приоритетным и эффективным.

2. Разработанная система специальной физической подготовки позволяет качественно повышать уровень физической подготовленности курсантов и способствует овладению ими необходимыми умениями и навыками для выполнения боевой задачи по предназначению.

3. В результате проведенного эксперимента прослеживается повышение эффективной стрельбы на «вскидку», являющейся важнейшим навыком стрелковой подготовки.

Однако дальнейшее проведение эксперимента выявило ряд проблемных вопросов. При повышении психологической нагрузки в ходе проведения занятий по физической подготовке (фоновое сопровождение занятия звуками боя, возможность получения болевого ощущения при выполнении задания, параллельное решение нехарактерной задачи во время задания) приводит к снижению эффективной деятельности курсантов. Так во время жестко регламентированного задания на фоне значительного физического и психологического напряжения наблюдается снижение контроля за окружающей обстановкой вплоть до нуля. Группа из 17 курсантов после круговой тренировки с элементами специальной физической подготовки, проходя задание, состоящее в перемещении от укрытия к укрытию, эвакуации раненого и поражения заранее оговоренных целей из габаритного макета АК-74 с ЛЦУ с визуальным контролем точки прицеливания на время, оказалась неспособна адекватно и оперативно реагировать на внезапное изменение условий задания.

Неизвестен также результат переноса навыка при использовании боевого оружия при значительных физических и психологических нагрузках, который планируется проверить при выступлении на соревнованиях высокого ранга по практической или тактической стрельбе. Решению этих вопросов будут посвящены наши дальнейшие исследования.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 17–18 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

Ю.Д. Врублевский, А.В. Ермохин

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»

Аннотация. В статье говорится о силовой подготовке как об одном из составляющих компонентов физической подготовки. Исследование проводится на группе юношей 17–

18 лет, занимающихся армрестлингом. Проводится анализ научно-методологической литературы по теме исследования. Предлагаются комплексы физических упражнений, используемых в ЭГ для развития силовых способностей. Проведённый эксперимент подтверждает утверждение о положительном влиянии этих комплексов на развитие силовых способностей юношей 17–18 лет.

Ключевые слова: силовые способности, силовая подготовка, комплексы упражнений, тесты.

Силовая подготовка юношей – одно из главнейших компонентов физической подготовки, без которой невозможно было бы продуктивно обеспечить физическое развитие. Занятия такими видами спорта, как армрестлинг, привлекают молодых людей к занятиям этим видом спорта, так как он способствует увеличивать силовые способности, гармонично развивать все мышечные группы верхней конечности, туловища, спины и способствует укреплению здоровья.

Сила является одним из главнейших физических качеств, практически в большинстве видов спорта. Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [1]. Силовые способности человека подразделяются на два вида: собственно силовые и скоростно-силовые. Об этом говорится в трудах Л.П. Матвеевой, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова [2; 3].

В связи с этим для развития этого качества занимающиеся любым видом спорта должны уделять на тренировках много времени. Общеизвестно, что армрестлинг – один из самых доступных видов спорта для развития силовых способностей. Поэтому он ценен как средство воспитания силы и гармоничного развития.

Целью исследования является выявление особенностей развития силовых способностей у юношей 17–18 лет.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной теме.
2. Провести анализ средств, методов и приёмов развития силовых способностей 17–18 лет.
3. Составить комплексы специальных физических упражнений, способствующих развитию силовых способностей у юношей 17–18 лет, занимающихся армрестлингом, и апробировать их в тренировочном процессе.
4. Сделать анализ полученных результатов исследования.

Исследование проводилось в Хакасском государственном университете им. Н.Ф. Катанова. В эксперименте принимали участие юноши 17–18 лет в количестве 22 человек. Сравнительный анализ проводился на основе сравнения двух групп – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) по 11 человек в каждой. Юноши КГ занимались по общей программе для вузов и посещали секцию по армспорту. ЭГ занималась по специальным комплексам физических упражнений.

Для решения поставленных задач мы составили три комплекса упражнений (для развития силовых способностей юношей 17–18 лет, занимающихся армрестлингом), которые применялись в тренировочном процессе в определенной последовательности:

№ 1 – пресс – спина – бицепс;

№ 2 – пресс – дельты – ноги;

№ 3 – пресс – трицепс – грудь.

Комплекс № 1:

1. Подтягивание на перекладине (с резинкой) 3х10 раз.
2. Тяга верхнего блока 3х10 раз (15–20 кг. вес).

3. Подъём штанги на бицепс стоя 3x10 раз (10–15 кг).
4. Удержание гантели на бицепс под прямым углом – до отказа (вес 3–6 кг).
5. Протяжка с гантелями – 3x10 раз (3–6 кг в каждой руке).
6. Пресс на вертикальном тренажёре – 3x10–15 раз.

Комплекс № 2:

1. Разгибание ног в тренажёре – 3x10 раз (вес 20–25 кг).
2. Сгибание ног в тренажёре – 3x10 раз (30–35 кг).
3. Приседания со штангой (вес подбирать под каждого спортсмена) – 3x10 раз.
4. Жим штанги – 3x10 раз (вес от 12 кг).
5. Разводка гантелей в стороны – 3x10 раз (вес от 3 кг).
6. Пресс – 3x25 раз на горизонтальной скамье.

Комплекс № 3:

1. Отжимание от пола – 3x20 раз.
2. Жим гантелей, лёжа на горизонтальной скамье – 3x10 раз (вес от 8 кг).
4. Разгибание рук в блоке – 3x10 раз (от 20 кг).
5. Сгибание, разгибание рук на брусьях – 3 раза до отказа.
6. Разгибание рук из-за головы в блоке – 3x10 раз (вес от 20 кг).

Перед началом эксперимента было проведено тестирование, которое позволило определить исходный уровень показателей силовых способностей юношей 17–18 лет. Результаты исходного тестирования в контрольной и экспериментальной группе в начале проведения исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели силовых способностей у испытуемых КГ и ЭГ в начале эксперимента, 01.09.2021 г.

Тест	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		Поднятие и опускание туловища (за 1 мин)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
До эксперимента	12	12	32	33	39	38

Как видно из приведенных данных, в обеих группах результаты развития силовых способностей были практически на том же уровне, что говорит о однородности групп по физическим показателям.

Эксперимент проходил в течение шести месяцев. По окончании исследования было проведено повторное тестирование. Данные тестирования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели силовых способностей у испытуемых КГ и ЭГ после эксперимента, 01.03.2022 г.

Тест	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		Поднятие и опускание туловища (за 1 мин)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группы	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ

Продолжение таблицы 2

До эксперимента	12	12	32	33	39	38
После	13	15	34	38	42	45
Абсолютный прирост	1	3	2	5	3	7
Прирост %	8,3	25,0	6,3	15,1	7,7	18,4

Сравнивая данные КГ и ЭГ, сделанные до и после эксперимента можно сказать, что среднее значение в тесте «подтягивание на перекладине» в КГ увеличилось на 8,3 %, а в ЭГ на 25,0 %. По результатам теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост результатов в КГ составил 6,3 %, а в ЭГ – 15,1 %. Прирост результатов в тесте «поднимание и опускание туловища за 1 мин» в контрольной группе составил 7,7 %, в ЭГ – 18,4 %.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что составленные нами комплексы физических упражнений более действенно влияют на развитие силовых способностей юношей 17–18 лет, чем занятия по общей школьной программе. Следовательно, задачи нашего эксперимента решены.

Список использованных источников

1. Теория и методика физической культуры : учеб. (под. ред. проф. Ю.Ф. Куракина. – 3-е изд. стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : издательский цент «Академия», 2000 – 480 с.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ
В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Л.А. Глебова

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

Аннотация. В данной статье проанализированы возможности реализации моделирования профессиональной деятельности в рамках организации учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Ключевые слова: учебно-тренировочные занятия; современные образовательные технологии; моделирования профессиональной деятельности.

В систему высшего образования все теснее входят современные образовательные технологии. На поиск различных педагогических технологий по усовершенствованию системы подготовки выпускников стимулируют требования, предъявляемые к компетенциям будущих специалистов в области физической культуры. Мы попытались решить

данную проблему путём внедрении моделирования профессиональной деятельности в учебном процессе.

Моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе – это такое ее отражение в содержании обучения и в реальной учебной деятельности студентов, которое, во-первых, дает студентам правильное и полное представление о целостной профессиональной деятельности (от целеполагания до самоанализа процесса и результатов деятельности) и, во-вторых, позволяет им в процессе обучения овладеть способами (действиями, операциями) профессиональной деятельности настолько полно, что обеспечивает безболезненный переход к реальному выполнению своих трудовых обязанностей (профессиональных функций). Моделирование требует системного рассмотрения, с одной стороны, профессиональной деятельности, к которой готовят студентов (модель деятельности), с другой – содержания образования и обучения (модель подготовки). Из-за большого объема и многогранности того и другого объекта приходится представлять их в виде моделей, отражающих наиболее существенные черты деятельности и подготовки к этой деятельности. В качестве таких моделей выступают, с одной стороны, квалификационные характеристики (требования к знаниям, умениям и личностным качествам специалистов), с другой – учебные планы и учебные программы (содержание учебной информации и комплекс учебных задач, обеспечивающих формирование системы знаний, умений, способствующих выработке профессионально значимых личностных качеств) [1].

Цель исследования – апробировать современную педагогическую деятельную технологию моделирования профессиональной деятельности путем внедрения в учебно-тренировочный процесс в группах повышения спортивного мастерства студентов по волейболу

Методы исследования: наблюдение, тестирование, моделирование, педагогический эксперимент.

Методика организации исследования. Учебными планами специальностей дневной формы получения образования, обучающихся на факультете физической культуры предусмотрено, 790 часов на повышение спортивного мастерства (далее ПСМ) избранного вида. В группы ПСМ по волейболу зачисляются студенты, прошедшие технико-тактическую подготовку в специализированных детско-юношеских школах или иных группах и успешно выполнившие при зачислении в группы ПСМ контрольные нормативы по технике игровых действий. Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 90 минут. В целях усложнения условий для совершенствования навыков один раз в неделю тренировочные занятия для юношей и девушек проводятся совместно. Это дает возможность девушкам играть с более сильным соперником, а юношам – чувствовать ответственность за более слабых игроков не только на своей площадке, но и на площадке соперника.

Для внедрения и апробации технологии профессионального моделирования группы (юноши и девушки) ПСМ по волейболу делились на две подгруппы. В первую подгруппу входили студенты третьего и четвертого курса обучения. Во вторую – студенты первого и второго курсов. На студентов первой подгруппы возлагалась обязанность по полной организации и проведению тренировочных занятий с группой. При этом задача для студентов третьего курса заключалась в проведении частей занятий, направленных на совершенствование техники игровых действий, а также повышение общей физической подготовленности. Перед студентами четвертого курса стояла задача по совершенствованию тактических действий с группой, а также повышение специальной физической подготовленности и возлагалась ответственность за результат участия в соревнованиях. Студенты второй подгруппы поступали в полное

подчинение первой подгруппы. При этом на студентов второго курса возлагалась обязанность по проведению общей с специальной разминки, которая проводилась под контролем студентов из первой подгруппы. Таким образом, студенты каждого последующего курса постепенно, в меру своих возможностей и подготовки, вовлекались в будущую профессиональную деятельность. При этом перед студентами первой подгруппы ставилась задача по росту исходных показателей по общей и специальной физической подготовке и по технической подготовке во всей группе (оценивались контрольными тестами), а также результативное участие в соревновательной деятельности (оценивалось по сравнению к результатам предыдущих выступлений). Исследование проводилось в течение трёх учебных лет.

В результате внедрения деятельностной технологии моделирования профессиональной деятельности мы получили следующие результаты:

- 1) плавное вовлечение студентов в профессиональную деятельность с полной ответственностью за результат этой деятельности;
- 2) рост показателей по общей и специальной физической и технической подготовленности, которые отражаются в итоговых контрольных нормативах;
- 3) результативные тактические действия в игровых условиях. Рост результатов участия в соревнованиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение и апробация деятельностной педагогической технологии моделирования профессиональной деятельности в тренировочный процесс в группах ПСМ по волейболу дало положительный результат, который выражается не только в росте качественных показателей, но и в развитии и совершенствовании профессиональных личностных качеств. А также дало возможность плавного, поэтапного вовлечения студентов в будущую профессиональную деятельность с полной ответственностью за результат этой деятельности.

Список использованных источников

1. Современные образовательные технологии в учебном процессе вуза [Текст] : метод. пособие / авт.-сост. Н.Э. Касаткина [и др.] ; отв. ред. Н.Э. Касаткина. – Кемерово : ГОУ «КРИПО», 2011. – С. 117–122

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УВО

С.К. Городилин, Ю.В. Сак, П.В. Снежицкий

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования двигательной активности выпускников учреждения высшего образования и пути их решения.

Ключевые слова: двигательная активность, компетентностный подход, профессиональная деятельность.

Современная система высшего образования и воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов [2; 4].

Каждое государство стремится к созданию лучших условий для занятий спортом и рекреацией, что в конечном итоге создает возможности для приобщения молодых людей к участию в физической активности с учетом их личностных качеств. Через систему соответствующих физкультурных и образовательных учреждений, подготовленных педагогов, тренеров и методистов пропагандируется здоровый образ жизни, а фактор двигательной активности является основной его составляющей. Особую роль здесь играют учреждения высшего образования (далее УВО). В эпоху стремительного развития технологий эффективность более широкого использования физической культуры зависит от полного понимания этих требований и проявляется в оптимизации двигательной активности и здоровья человека в целом [5; 6].

Исследования по определению роли и значению физической культуры в жизни молодежи показывают, что она является важным, но не единственным фактором в иерархии осуществляемой человеком деятельности. По-прежнему остается проблемой изучение влияния принадлежности к определенной социальной группе и участие в двигательной активности. Существует прямая корреляционная зависимость между уровнем образования и степенью участия в спортивных и физкультурных занятиях. Подтверждается, что лица с высшим образованием значительно опережают своих сверстников, его не имеющих, активностью в спортивных и туристических мероприятиях. Однако отмечается и существенное снижение участия молодежи в массовой физической культуре.

Построение учебного процесса будущих специалистов предопределяет внедрение на всех этапах подготовки двигательной активности и требует методического сопровождения процесса. Для успешного претворения в жизнь нового социального заказа государства в сфере подготовки специалистов, необходимо перейти к четко управляемому совершенствованию педагогического процесса в отношении физического воспитания. Достижения современной науки и возможность сделать управляемым процесс формирования здоровья являются предпосылками совершенствования организации подготовки специалиста с высшим образованием. Для осознанно грамотного отношения к своему здоровью, умения беречь его, формировать и укреплять требуются знания и умения, что достигается благодаря компетентностному подходу путем систематического физкультурного образования и воспитания [7]. Осуществление двигательной активности в профессиональной деятельности специалистов должно всегда способствовать улучшению условий и качества жизни людей. Обращает на себя внимание недооценка в формировании оздоровительной деятельности населения роли выпускников УВО – лидеров здоровья.

От УВО ожидаются образцы профилактики рисков для здоровья через двигательную активность. Периодом формирования таких ожиданий является время обучения в УВО, где особый акцент делается на роль физического воспитания студентов, подчеркивая важное отношение, которое играют выпускники и их авторитетное влияние на все население.

Исследования последних лет указывают на снижение заинтересованности заниматься спортом и физической культурой среди первокурсников УВО различных специализаций, в том числе и среди студентов факультетов физической культуры. В период адаптации в УВО увеличение учебной нагрузки и невозможность рациональной организации свободного времени нередко приводят спортсменов к уходу из спорта и отказу от привычной двигательной активности.

Все вышеизложенное подтверждает необходимость формирования в выпускниках УВО – лидере здоровья – не только всестороннюю потребность в индивидуальной двигательной активности, но и умения и навыки пропаганды физической культуры и двигательной активности среди других социальных слоев населения.

Список использованных источников

1. Андрущенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л.Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. – 2002.–№ 2. – С. 47–54.
2. Бака, Р. Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов / Р. Бака, Д. Давиденко. – Монография. – СПб. – 2007. – 264 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–27.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования : методология и теория / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С 8–11.
5. Гавришина, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : моногр. / Е.В. Гаврилина, А.А. Горелов. – Белгород : ООО «Гик» – 2012. – 172 с.
6. Коледа, В.А., Дворик В.Н. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворик. – Минск : БГУ, 2016 – 191 с.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учеб. пособие / В.Л. Кондаков [и др.]. – М. : издательство ЮРАЙТ, – 2020. – 334 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК УВО

С.К. Городилин, Ю.В. Сак, П.В. Снежицкий

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы важности и значения методического обеспечения применения подвижных игр в физическом воспитании студентов учреждений высшего образования.

Ключевые слова: подвижные игры, двигательные умения, двигательные навыки, общая физическая подготовка.

Изучением проблемы совершенствования методик использования подвижных игр в учреждениях высшего образования (далее УВО) с целью повышения физической подготовленности и функционального состояния студентов занимался ряд ученых, в частности О.Е. Габелкова, О.В. Лесик (Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина). Изучалось применение подвижных игр как средство повышения интереса студента к занятиям общей физической подготовкой. Результаты их исследований показали, что при правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на занятиях по ОФП необходимо применять разнообразные по содержанию игры. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции [2; 3].

Организация деятельности участников подвижных игр представляет собой творческую инициативу выбора способов действий и достижения цели. В игре заложен элемент нового, незнакомого. С использованием игрового метода можно быстро создать радостную атмосферу отношений, возбудить у студентов желание быстро включиться в предложенную деятельность.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого необходимо оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызвала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций [1; 4].

Подбирая игру для занятия, необходимо четко представлять его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку на занятиях смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, необходимо определить место игры в структуре занятия, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Так, например, если основная часть занятия была посвящена подвижным играм, то нужно более интенсивные игры чередовать с менее интенсивными. Таким образом, обеспечивается оптимальное чередование нагрузки с отдыхом.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию [5].

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному, чрезмерному эмоциональному накалу.

Для решения задач физического воспитания в УВО подвижные игры необходимо применять исходя из их направленности:

- по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);
- с учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры);
- по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);
- по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.);
- игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики.

Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания студентов с учетом методического грамотного их применения.

Список использованных источников

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студентов педагогических вузов. – М. : Академия, – 2000. – 160 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : учеб. / под ред. В.И. Ильинича. – ВООК. – М. : Гардарики, 2007. – 448 с.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ЦВМ Минфина», – 2004. – 210 с.
4. Подвижные игры : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М. : Спорт Академ Пресс, – 2002. – 229 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНИНА-ПАТРИОТА ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ю.П. Дойняк, И.П. Дойняк

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

Аннотация. В процессе работы была изучена степень влияния современной системы спортивной подготовки на патриотическое воспитание современной молодежи. В общей системе образования спортивно-патриотическое направление становится одним из приоритетных для формирования гражданина-патриота.

Ключевые слова: воспитание, патриотизм, гражданственность, патриотическое воспитание, спортивная подготовка.

Гражданско-патриотическое воспитание является одной из наиболее важных задач системы образования. Патриотизм имеет большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека и является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи государственной политики в нашей стране.

Современная школа, исходя из задач по гражданско-патриотическому воспитанию, должна формировать у растущего поколения уважение к героическому и историческому прошлому, сознание ответственности за судьбу Отечества, способных вывести страну из экономического и нравственного кризисов, защитить свою страну от внешних и внутренних угроз. Для решения обозначенных задач молодой человек должен обладать совокупностью всех физических качеств, умений и навыков.

То, как совершенствовать физическое воспитание в учреждениях образования, изложено в законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». В данном документе отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм [1].

Спортивно-патриотическое воспитание в системе спортивной подготовки – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально

стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству [2].

Программа патриотического и гражданского воспитания все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Это означает, что педагогам, в том числе и тренерам, исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли – роль гражданина и роль патриота.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в учреждениях образования осуществляется с учетом возрастных особенностей в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Особенно важна эта проблема в детско-юношеском спорте, так как именно в этом возрасте, на раннем этапе спортивной подготовки происходит интенсивное формирование личности спортсмена – идет процесс накопления опыта поведения человека.

На сегодняшний день спорт молодеет. Молодежь постигает науку побеждать. Побеждать свое «не могу» и «не хочу», физические нагрузки, ценить труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Ежедневные занятия спортом вырабатывают у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении поставленной цели, умение управлять собой, быстро и грамотно ориентироваться в различных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, состязается с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В группах начальной подготовки тренер-преподаватель, используя беседы, формирует у занимающихся самые общие представления о семье, как важнейшей жизненной ценности, бережное, заботливое отношение к старшему поколению, трудолюбие на тренировочных занятиях, смелость и настойчивость в достижении цели, устойчивость к негативным факторам, любовь к Беларуси – стране, где они родились и растут. По мере взросления представления о патриотизме и гражданственности у воспитанников в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования становятся гораздо шире и глубже.

Педагогическое сопровождение тренировочного процесса заключается в сообщении знаний о социально значимых ценностях с помощью индивидуальных и коллективных бесед, диспутов, встреч с известными спортсменами, на которых обсуждаются вопросы проявления мужества и чести, проявляемых во время спортивных соревнований, освещении славных событий истории страны, о правильной организации жизни и деятельности в системе воспитательных физкультурных мероприятий, которые должны создавать условия, чтобы практическая деятельность соответствовала принципам поведения, установленным в обществе.

Развивая чувство патриотизма и любви к Родине, педагогический коллектив использует все возможности тренировочного процесса и мероприятий вне занятий, формируя у занимающихся мотивацию к занятиям спортом, нравственные и гражданские позиции по отношению к окружающим людям.

Достижение высоких спортивных результатов на основе разносторонней подготовки и выступления на соревнованиях высокого ранга: чемпионатах Европы и Мира, первенстве и чемпионате Республики Беларусь – даст новый импульс формированию глубоких эмоциональных переживаний, морально-волевых качеств, позволяющих положительно влиять на рост спортивного мастерства, опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины.

Таким образом, современная система спортивной подготовки и целенаправленная работа по формированию физической культуры у подрастающего поколения значительно

влияет на личностное развитие и формирование патриотических ценностей будущего гражданина.

Список использованных источников

1. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kodeksy-by.com/_zakon_rb_o_fizicheskoj_kulture_i_sporte/9.htm. – Дата доступа: 05.05.2022.

2. Алиев, М.Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М.Н. Алиев, Д.З. Джандаров // Вест. Северо-Восточного федерального ун-та им. М.К. Амосова. – 2016. – № 3. – С. 52–57.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ И КОСВЕННЫХ ЗАДАЧ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Н.Д. Закогодная

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Статья посвящена определению значимости учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в связи с широким спектром возможностей в гармоничном развитии школьников. Занятия на уроках по этому предмету напрямую влияют на формирование как физических, умственных, так и нравственных качеств личности ученика.

Ключевые слова: физическая культура, общеобразовательные предметы, развитие личности, двигательная активность, теоретический компонент знаний.

В настоящее время учителя учебного предмета «Физическая культура и здоровье» систематически сталкиваются с тем, что родители их учеников не хотят видеть и понимать разницу между уроком физической культуры и спортом. Противники занятий спортом разрешают своим детям недобросовестно относиться и даже игнорировать этот учебный предмет, навязывая к нему предвзятое отношение. Как выяснилось из проведенного нами опроса родителей учащихся 5-11 классов, определена несущественная разница между спортом и физической культурой, но в чем конкретно она заключается, неясно. Но если отделить эти два понятия друг от друга и рассмотреть физическую культуру как самостоятельный и целостный вид деятельности, то становится очевидно, насколько большими возможностями по формированию и развитию личности она обладает.

Ошибочно полагать, что физкультура – это только лишь смена умственной деятельности на физическую. На самом деле теоретический компонент присутствует постоянно в течение каждого занятия. Это техника безопасности на уроке в зале и на улице, гигиенические знания, правила спортивных и подвижных игр, строевые упражнения, технические и тактические составляющие. Кроме того, теоретический материал подразумевает знания об олимпийском движении, основах и истории множества видов спорта. Как видно, не только уметь, но и знать на физкультуре нужно

немало. Соответственно и поговорка «Сила есть – ума не надо» не имеет к данному уроку никакого отношения.

«Физическая культура и здоровье» является тем учебным предметом, который ликвидирует последствия длительного сидения на месте и высоких умственных нагрузок как в течение учебного дня, так и недели. Высокий эмоциональный фон урока не просто дает возможность учащимся выплеснуть эмоции, но и для преподавателя является инструментом диагностики истинных межличностных отношений в коллективе класса. Нередко классные руководители приходят именно на физкультуру понаблюдать за тем, как дети себя ведут во время эмоциональной игры или в раздевалках.

Если все общеобразовательные предметы в школе направлены на познание окружающего мира, то физкультура как раз направлена на познание самого себя. Детям предоставляется возможность как раскрыть свои личные способности, так и изучить предел человеческих возможностей в целом на примере рекордов в различных видах спорта.

Физкультура как никакой другой урок реализует межпредметные связи, так как прямо или косвенно касается всех сфер человеческой деятельности. Ощущения в организме во время и после нагрузок прекрасно объяснят химия и биология. Где проходят соревнования и из какой страны спортсмен – подскажет география. Почему экипировка спортсмена выглядит именно так, каковы особенности спортивного инвентаря и как изменялись правила соревнований – разъяснит история. Физика поясняет многие вещи, связанные с невероятным владением предметами, снарядами и преодолением сопротивления, а иностранный язык расширяет горизонты и дает возможность узнавать новое от различных людей об их культуре.

Нам так же известно, что нередко на уроке трудового обучения учащиеся ремонтировали лыжи или шили сумки для сменной обуви, чинили волейбольные сетки или зашивали мячи. А что можно говорить о математике, когда физкультура ею просто пронизана: секунды, метры, десятые доли, счет в игре, нормативы. Судейство любой игры, соревнования или эстафеты базируется на протоколах, которые наглядно и доступно отражают уровень подготовленности каждого участника.

На этом уроке каждый ученик – практикант, т.к. каждое занятие он учится свои знания реализовать в действия. Проявлять осторожность, демонстрировать лидерские качества, принимать решение, действовать как лично, так и в команде, брать на себя ответственность. Например, получив мяч, ученик становится перед выбором – рискнуть бросить его в корзину или отдать пас, чтобы не подвести команду. Уметь слушать, видеть, предугадывать, контролировать обстановку.

Кроме того, здесь все умения и достижения, учащихся на виду, а не спрятаны у каждого в своей тетрадке. На уроке «Физическая культура и здоровье», и на уроке «Час здоровья и спорта» наглядно представлено, в чем у мальчиков преимущества перед девочками и наоборот. И что немаловажно, именно на физкультуре двоечники имеют возможность поменяться местами с отличниками и почувствовать свою значимость в коллективе, получить одобрение класса и учителя. Несомненно, глядя на то, как одноклассники выполняют задание, дети учатся оценивать как себя, так и других. Можно видеть не только программу своего, например, шестого класса, но и понаблюдать за старшеклассниками, понять, к чему нужно стремиться спустя несколько лет. При одновременном занятии двух классов на одном уроке ученики получают совсем иной опыт общения. Это можно сравнить с семьей, в которой уживаются несколько поколений родственников, а не только родители с детьми.

Если при решении примера, выполнении лабораторной работы или написании диктанта ребенок совершает ошибку, то в дальнейшем возможно ее исправить. А вот

ошибка на уроке физкультуры может привести к случайной травме другого человека. Это накладывает ответственность на самих учащихся и стимулирует их думать о своих поступках, а также прогнозировать последствия.

Несоблюдение дистанции или правил игры, слишком сильный физический контакт, столкновения из-за незнания «право-лево» или самовольные действия приводят не просто к неудовлетворительным отметкам, а к весьма серьезным последствиям. Тем самым физкультура учит дисциплине, внимательности и ответственности – качествам, необходимым в реальной жизни независимо от рода занятий.

Также очень важно на уроке физическое взаимодействие, которым обуславливается специфика данного учебного предмета. Уметь рассчитать силу при контактировании с другими людьми (бросить мяч, задержать соперника и т. д.) имеет значение при возникновении конфликтных ситуаций и обычной жизни.

В большинстве случаев во время взаимодействия учеников и учителя движения и жесты заменяют слова. Тем самым формируется навык невербального общения и улучшается взаимопонимание в коллективе. А еще приходит понимание, что друг друга необходимо страховать при выполнении сложных заданий и при этих же обстоятельствах доверять другим людям.

Сложно поспорить, что учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет очень широкий спектр возможностей в гармоничном развитии школьников и напрямую влияет на формирование как физических, умственных, так и нравственных качеств. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

Список использованных источников

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВИРТУАЛЬНОГО И РЕАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ НА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

Е.Е. Заколотная

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Статья посвящена выявлению спектра проблем в современном обществе, одной из которых является замена реального общения на виртуальное. Зависимость от информационных средств мешает студентам на учебных занятиях концентрировать внимание на изучаемом материале, поскольку информация в телефонах и смартфонах представляет для них первостепенную ценность, постоянно отвлекая их от учебного процесса.

Ключевые слова: студенты, спортсмены, обучение, нравственное образование, технология, метафорический рисунок.

Человеческое общество стремительно развивается, возрастает благосостояние, создается больше условий для физического и интеллектуального развития, все большее количество людей получает образование. Казалось бы, есть причины для оптимизма. Человечество стало могущественной силой благодаря своему развитому техническому и интеллектуальному потенциалу. Судьба планеты и всего живого на ней зависит от нас, так велика наша технократическая власть над природой. Но парадокс заключается в том, что наша цивилизация и сама планета, такой, как мы её знаем, находятся на грани самоуничтожения. К сожалению, при высоком уровне интеллектуального потенциала снижаются нравственные качества людей, поэтому ситуация становится все более опасной: все мы наблюдаем такие явления, как террористические акты, войны, рост самоубийства, дети-сироты при живых родителях, болезни, обездоленные старики, загрязнение окружающей среды. Считается, что главная цель образования – научить ребенка компьютерной грамотности, иностранным языкам для дальнейшего получения диплома престижного учреждения образования. В итоге вырастает «дитя прогресса», которое не в состоянии отличить добро от зла, сострадать и сопереживать ближнему своему. С самых первых шагов в жизни детям нужно прививать знания об извечных общечеловеческих ценностях: любви, терпимости и милосердии. К сожалению, главный упор в сегодняшнем образовании делается на интеллектуальных достижениях, другими словами, на сдаче экзаменов и получении хороших отметок. Образование сегодня состоит из того, что ученики получают огромные объемы информации без умения разбираться, что с ней делать. В чем состоит суть образования, если большая часть того, что мы учим, быстро забывается? [1; 2].

Мы не можем отвергать цивилизацию, но каждому, в первую очередь, молодому человеку необходимо сформировать навык отсеивания в информационном пространстве лишних и вредных сообщений, умения сепарировать их, отфильтровывать всякий информационный шлак.

Одной человеческой жизни недостаточно, чтобы узнать все научные дисциплины в полном объеме. Мы восхищаемся эрудитами, участниками различных программ, в частности, «Что, где, когда?», которые демонстрируют свои знания по очень широкому спектру вопросов. Способность логически мыслить, запоминать большой объем информации достигается напряженным умственным трудом. Многие пожилые люди, чтобы не потерять способность помнить прошлое и запоминать новую информацию, специально решают головоломки. Нынешнее поколение свою память вручило гаджетам, поэтому, скорее всего, в скором времени решение кроссвордов и ребусов поможет и более молодым сохранить способность запоминать. Если не тренировать память, то неработающий орган (мозг), как известно, перестает полноценно выполнять свои функции. Цифровой текст запоминается хуже печатного, так как он не обладает столь очевидной топографией, как печатный – разместить ту же самую информацию на экране или в объеме электронной книги сложнее, а значит, вероятно, сложнее и запомнить его. Удивляют и поражают интервью с молодежью, которая не может соотнести хронологические даты истории, известных деятелей истории, хотя в образовательном процессе история Беларуси занимает важное место. Некоторые считают, что Холокост – это такой же праздник, как День Победы. Наличие «информационного потопа», который в представлении многих сам по себе открывает огромные возможности для творческой деятельности каждого, не является гарантией того, что человек способен самостоятельно отфильтровать главное и второстепенное и усвоить необходимое и достаточное. Для эффективного усвоения системы необходимых знаний ученику нужен Учитель, отпускать ребенка в свободное плавание нельзя, потому что море нельзя переплыть, в нем можно только плавать.

Занятия физической культурой и спортом нам необходимы из-за менее активного, чем у предков, образа жизни. Для нормального функционирования человеческого организма в сельской местности и сейчас не требуется дополнительных физических упражнений. Занятия физической культурой и спортом в условиях проживания в городе нужны не для подготовки к непосредственному выполнению тяжелого физического труда, а для сохранения работоспособности, бодрого состояния в течение дня и улучшения качества жизни. Так и тренировка памяти будет нужна не только для качественного выполнения своих профессиональных обязанностей, а просто чтобы поддерживать функции мозга в обыденной жизни.

Раньше до визуализации мира техническими средствами (кино, видео) человек в основном получал художественные образы благодаря умственному воображению через текст. Когда читаешь текст, то ум создает художественную картину этого текста. Сегодня, когда картина преподносится сама, в готовом виде, то уменьшается творческий потенциал за счет копирования готового с экрана без постижения смысла увиденного. Современная эпоха не располагает к чтению, а воюет с ним.

Одним из эффективных способов выявления и решения проблем в образовании является применение авторской технологии «метафорический рисунок», которая дает уникальную возможность воплощать свои переживания, представления в наглядное изображение. Автор рисунка материализует проблему, «выводит на поверхность» чувства, видение ситуации. В процессе выполнения задания происходит не только поиск художественных средств изображения своего представления о рассматриваемом предмете, но и определение автором своего отношения к нему. Рисунок студента (рисунок1) магистратуры наглядно демонстрирует сказанное.

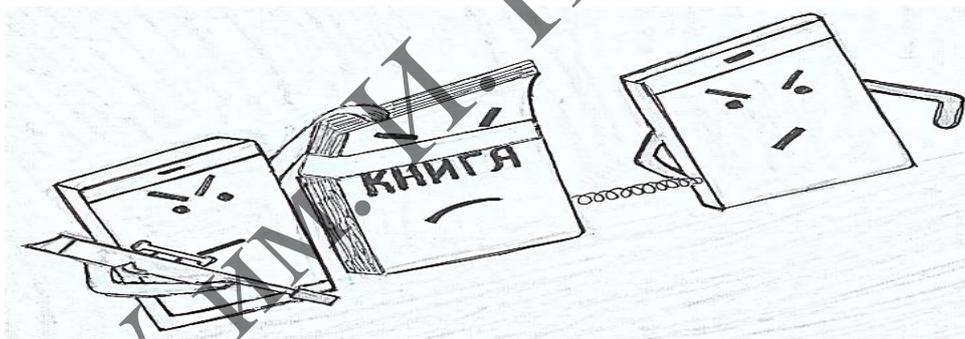


Рисунок 1 – Книга

В этом рисунке я хотел показать, что в истории человечества периодически происходит смена коммуникативных технологий. Это естественный процесс. Поменялась сенсорная модальность – дети уже не читают, а смотрят. Для получения информации все чаще используются гаджеты, а книги – в редком случае или не используются вообще. Дети и подростки не хотят читать, ведь с малых лет родители приучили их к компьютеру или гаджету, что было большой ошибкой. Но сегодня не только дети и подростки, но и их родители не читают, показывая негативный пример отношения к книге. А ведь в дошкольном возрасте дети копируют поведение родителей, и если они не видят книгу в руках у родителей, то тоже не будут проявлять к ней интереса. Сейчас в сети много информации, которую с легкостью можно найти и прочитать. Все электронные приложения к гаджетам развивают привычку пользоваться готовой информацией, легкой для восприятия, но не формирующей навыков осмысления полученной информации, что не способствует раскрытию в полной мере творческого потенциала личности.

Часто готовая информация с экрана не способствует формированию навыков размышления, постижения смысла увиденного, а человек просто усваивает предложенные образы (иногда ложные). Раньше, до визуализации мира средствами технической связи (кино, видео, компьютер), люди в основном получали художественные образы благодаря воображению, через печатный текст. Когда читаешь текст в книге, то мысленно создается художественный образ этого текста.

Сегодня у обучающихся в различных учебных учреждениях сложно выстроить системное восприятие получаемых знаний. Системные знания усвоить можно только в результате постоянного неспешного вдумчивого чтения. Если человек хочет быть культурным, он должен любить книгу и много читать, желательно печатные тексты. Книги – это перила на лестнице жизни, на которые может опираться каждый, у кого есть желание. (Макаренко Алексей, магистратура).

Выводы: Сегодня значительное внимание уделяется обоснованию влияния физической культуры на духовную сферу человека. Этот процесс затрагивает проблемы современных учреждений высшего образования, качества подготовки специалистов.

Чтобы эффективно реализовывать приоритетное направление государственной политики по созданию и развитию в учреждениях образования здоровьесозидающей образовательной среды, педагоги должны не только владеть компетенциями в данной области, но и сами обладать физическим, психологическим и духовным здоровьем, постоянно заботиться о его укреплении и совершенствовании. Необходимо помочь нашим студентам полюбить чтение книг, чтобы побороть интернет-зависимость, о которой говорят сами студенты. Эта проблема требует своевременного и корректного решения.

Список использованных источников

1. Лаптенок, А.С. Моральное наследие в динамике культуры: проблема статуса и механизмов трансляции : автореф. дис. ... на соиск. ученой степени д-р филос. наук по спец. 09.00.05 этика / А.С. Лаптенок. – Минск, 2007. – 47 с.

2. Рахимжанова, А.К. Проблемы нравственно-духовного образования: пути их решения / А.К. Рахимжанова, Г.М. Ашкербекова, Ж.Ж. Кашауова. // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь : Меркурий, 2015. – С. 13–15.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н.А. Зинченко, А.В. Белявский, Д.А Грамак

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

Аннотация. Для повышения уровня общей физической подготовленности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» внедрена методическая система с применением фитнес-технологий. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать, что внедрение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре способствует динамике развития физических качеств, повышению физической подготовленности студентов, формированию мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физические качества, фитнес-технологии.

Разнообразие и многомерность различных форм образовательной рекреационной деятельности предъявляют особые требования к оценке ее эффективности в целом и к актуальности научных исследований [1].

Целью данной работы является определение динамики развития физических качеств студентов с помощью фитнес-технологий.

Для решения задач исследования проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 93 студентки. Сформированы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). КГ занималась на занятиях по физической культуре по учебной программе. Студенты ЭГ занимались по программе с внедрением фитнес-технологий. Педагогический эксперимент был направлен на выявление преимуществ экспериментально-методической системы с включением фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов.

Внедрение методической системы состояло из теоретических знаний, методов и средств фитнес-технологий. Студенты обучались специальным навыкам использования фитнес-технологий, которые соответствовали их запросам, а также основным доступным средствам фитнес-технологий. Впоследствии студенты должны были самостоятельно выполнять определенные двигательные действия и освоить алгоритм их выполнения. Уровень сформированности специальных умений и навыков показал, что использование фитнес-технологий обеспечивает высокий уровень автономности, безошибочное выполнение двигательных действий. Формирование у студентов специальных навыков и умений в области фитнес-технологий стало предисылкой для практического раздела экспериментальной работы. Проведено планирование компонентов методики: количество упражнений на каждом этапе тренировки, продолжительность упражнений, интервалы отдыха между упражнениями, типы и характер отдыха, количество подходов и повторений каждого упражнения, интенсивность упражнений и т. д. В ходе эксперимента выявлен ряд недостатков, которые были учтены и устранены в учебном процессе. Применение методической системы постоянно совершенствовалось в ходе экспериментальной работы, соответственно применялись дифференцированный и индивидуальный подходы к физической подготовленности студентов.

Изучение динамики развития физических качеств показало низкий исходный уровень во всех группах до начала эксперимента, который был по показателям ниже среднего уровня физической подготовленности (3,7 балла).

Скоростные качества были оценены тестом «бег 30 метров, с». Ни одна из участниц педагогического эксперимента не показала удовлетворительный результат прироста в развитии, средние показатели были следующими: ЭГ – 2,6 балла; КГ – 2,5 баллов, что соответствует низкой оценке прохождения данного теста. В ходе педагогического эксперимента студентки показали улучшение результатов в преодолении дистанции 30 м, но они не были значительными ЭГ – 3,9 балла; КГ – 3,6 баллов.

Для оценки выносливости использовался тест: бег 1500 м. Студентки из ЭГ перед началом эксперимента набрали 5,9 баллов. У студенток КГ начальный уровень развития средней выносливости составил 6,1 балл, что является довольно хорошим показателем для начального уровня выносливости. После внедрения методической системы произошло значительное улучшение показателей развития выносливости у студентов этих групп, а именно: В ЭГ уровень развития выносливости показал выше среднего – 8,8 баллов. Студентки КГ показали уровень развития выносливости – 7,7 баллов.

Оценка силовых качеств в экспериментальных группах проводилась по следующим тестам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с. Начальный уровень силовой подготовки студенток оказался довольно низким, в ЭГ – 2,4 балла, в КГ – 2,5 балла, что является низким уровнем физической подготовленности по оценке силовых качеств. Целенаправленная работа с использованием фитнес-технологий способствовала улучшению результатов в ЭГ, где оценка силовых качеств составила 5,1 балла, что соответствует среднему уровню физической подготовленности. В то же время в КГ, где методическая система не была внедрена, прирост силовых качеств был ниже среднего уровня и составлял 3,4 балла.

Оценка ловкости проводилась путем выполнения теста «челночный бег 4×9 м, с». Студентки из КГ не смогли набрать удовлетворительный балл (начальный уровень составил 2,1 балла, а итоговый балл составил 3,1 балл, что соответствует уровню ниже среднего). Аналогичным образом, студентки из ЭГ показали прирост ловкости и координации движений, достигнув конечного результата в 5,1 баллов (начальный уровень составил 2,3 балла), что соответствует среднему уровню физической подготовленности. Гибкость оценивалась путем наклона туловища вперед из положения сидя.

Показатели гибкости до эксперимента: ЭГ – 4,1 балла, КГ – 4 балла, что соответствует уровню развития гибкости ниже среднего. После завершения педагогического эксперимента по формированию все тренировочные группы получили положительную оценку после прохождения теста на гибкость. Студенты ЭГ, где была внедрена методическая система, показали результат 7,2 балла, что соответствует уровню развития гибкости выше среднего. В КГ – 5,6 балла, что соответствует среднему уровню развития гибкости. Это показывает, что целенаправленное развитие гибкости эффективно способствует ее повышению.

Результаты эксперимента подтвердили общую эффективность разработанной методической системы. Применение фитнес-технологий на занятиях по дисциплине «Физическая культура» учреждений высшего образования позволяет оптимизировать учебный процесс за счет сокращения сроков развития физических качеств, а также способствует повышению физической подготовленности студентов, формированию мотивации к занятиям физической культурой.

Список использованных источников

1. Новицкая, В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В.И. Новицкая. – Минск : БГУ, 2019.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ИЗ БОРЬБЫ ДЗЮДО

Д.А. Качук, Н.Н. Таргонский, В.И. Метлушко

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

Аннотация. В статье представлен механизм организации физического воспитания учащихся начальных классов с использованием элементов из борьбы дзюдо. В ходе исследования была разработана программа тренировок для юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах.

Ключевые слова: юные дзюдоисты; учащиеся начальных классов, спортивная подготовка; дзюдо.

Боевые искусства уникальны во многих отношениях тем, что представляют собой детализированную, оригинальную систему движений, позволяющая управлять телом как гармонично единым организмом, способным развивать физические качества и функциональную подготовленность занимающихся. Вопросы рационального внедрения эффективных технологий единоборств, в частности, борьбы дзюдо в теорию и практику физического воспитания детей школьного возраста пока не получили достаточного обоснования. Технология спортивно-ориентированного физического воспитания может служить основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва для дзюдо, равно как и спортивная тренировка в дзюдо может быть интегрирована в систему физического воспитания в школе [1].

Цель исследования – определить эффективный механизм организации учебно-тренировочной деятельности учащихся с использованием элементов из борьбы дзюдо, способствовать популяризации данного вида спорта. В ходе исследования были собраны данные из научно-методической литературы, проведен опрос занимающихся в форме беседы, анкетирование родителей и тренеров-преподавателей.

Исследование проходило на базе ГУО «Средняя школа № 15 г. Мозыря». По результатам беседы с занимающимися и данными анкетирования выяснилось, что все опрошенные положительно относятся к занятиям дзюдо. Все занимающиеся выразили желание совершенствоваться в технической и тактической подготовке, а также изучать различные приемы дзюдо. Опрос детей показал, что они имеют лишь визуальное представление о дзюдо. Основными критериями выбора спортивных занятий являются понятия «нравится» и «не нравится».

На вопрос о готовности детей выполнять сложные задания на уроке 92 % детей ответили отрицательно. 87 % детей не согласны с утверждением, что занятия дзюдо являются лишь одной из форм приятного времяпрепровождения, их обижает недостаток внимания со стороны тренера на тренировках (96 %). 88 % детей испытывают полное доверие к тренеру-преподавателю и личную симпатию. В то же время временная или полная замена их тренера-преподавателя другим влияет на их решение прекратить дальнейшие занятия дзюдо.

Важную роль в закреплении детей в детско-юношеской спортивной школе играет также заинтересованность родителей в том, чтобы их дети занимались спортом. 63,3 % родителей не осведомлены о положительном влиянии спорта на организм детей и формирование личности, а также о его важности в повседневной жизни детей, они мало что знают о спортивном режиме. Часто многие родители, если их дети плохо учатся в школе, считают, что занятия спортом мешает их учебе, и поэтому настаивают на временном прекращении спортивных тренировок.

Для совершенствования и уточнения структуры учебно-тренировочной деятельности занимающихся на протяжении учебного года каждую неделю проводились два урока физической культуры в соответствии с учебным материалом, но с включением в содержание урока средств борьбы дзюдо, направленных на улучшение физических качеств. Третий урок был проведен в форме тренировки и основан на средствах и методах борьбы дзюдо.

Общая структура проведения урока физкультуры с элементами борьбы дзюдо выглядит следующим образом:

Подготовительная часть (8–10 мин). Разминка: упражнения общей физической подготовки, элементы акробатики и гимнастики для развития координационных

способностей (5–6 мин.); специальные подготовительные упражнения для развития основных параметров координационных способностей (3–4 мин).

Основная часть (20–25 мин). Тренировка или совершенствование техники базовых движений, в соответствии с учебной программой по физической культуре учащихся. Обучение или совершенствование техники, основанной на использовании основных элементов борьбы дзюдо. Развитие основных физических качеств и координационных способностей.

Заключительная часть (5 мин). Упражнения на гибкость. На тренировочных занятиях в основном проводилось совершенствование основных приемов техники борьбы дзюдо, а также спарринги соревновательного характера.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались такие упражнения: 1) повторение входа в прием в течение некоторого времени без выполнения самого броска; 2) перепрыгивание через партнера, стоящего в положении партера.

Взрывная сила развивалась при выполнении упражнений: 1) один бросок за минимальное время; 2) прыжки по деревянным кубикам разной высоты.

Силовая выносливость развивалась различными способами, в основном заданиями в парах, где необходимо было преодолеть сопротивление партнера: 1) выполнение различных захватов; 2) выполнение болевых приемов; 3) спортивные игры. Для развития скоростных способностей выполнялись следующие упражнения: 1) бег на дистанции 20 и 30 м; 2) отжимания от пола в течение 5 секунд; 3) эстафетные игры с различными заданиями.

Выносливость была развита при выполнении упражнений: бег в течение трех и шести минут; борьба с партнером в течение трех или более минут; игра в баскетбол.

Гибкость была развита путем включения в разминочные упражнения следующих средств: 1) все виды шпагата; 2) забегание на борцовском мосту; 3) ходьба на гимнастическом мосту.

Для развития координационных способностей были использованы: вращательные движения туловища, головы, рук, ног, спортивные и подвижные игры, упражнения для выведения равновесия рывками, толчками, скручиваниями, подвижные игры, сальто (вперед, назад, через препятствия), перекаты, стойки (на лопатках, на голове с опорой на руки), рондат, фляг, наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (руками, ногами), «шпагат», «мост», прогибы назад в положении лежа на спине.

В качестве специальных подготовительных упражнений использовались фрагменты двигательных действий основных бросков, имитация бросков с партнером и без него, специальные игровые упражнения с элементами единоборств, спарринг по конкретной задаче. В конце каждого занятия обязательным был комплекс упражнений на растяжку в парах, а также в вися на перекладине.

Контроль интенсивности упражнений, включенных в круговые тренировочные комплексы, основывался на данных о частоте сердечных сокращений.

При разработке структуры и содержания педагогической технологии мы исходили из следующих принципов: организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми с учетом их психофизических возможностей; организация различных форм проведения досуга; оптимальный подбор физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и поддержанию физической и умственной работоспособности детей; обучение методам самодиагностики, самооценки и самоконтроля в учебной и тренировочной деятельности.

Программа физкультурно-оздоровительной группы (6–7 лет) состоит из трех основных учебных блоков. Каждый блок включает в себя определенное количество модулей. Каждый модуль четко определяет цель обучения, задачи и уровни достижения цели.

Педагогические технологии подготовки юных дзюдоистов позволяют внедрять более простые и эффективные способы достижения педагогической цели, основанные на индивидуальных особенностях занимающихся. При разработке педагогической технологии учитывались педагогические условия как один из компонентов педагогической системы, отражающий совокупность возможности образовательной, материальной и пространственной среды и факторы здоровьесберегающей педагогической среды.

Таким образом, разработанная программа тренировок для юных дзюдоистов 6–9 лет в спортивно-оздоровительных группах основана на блочно-модульной системе, что позволяет рационально подбирать средства физической подготовки, поскольку каждый модуль представляет собой систему тренировочных занятий, отличающихся единством содержательной, методической, организационной, оценочной и технологической составляющих.

Список использованных источников

1. Вершинин, М.А. Теоретико-методические основы проектирования модели структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов на основе спортивно ориентированного физического воспитания // М.А. Вершинин, А.С. Яковлев / Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 1 (83).

РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ШКОЛЬНИКОВ

Т.Г. Климанова, Е.Д. Митусова

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
Московская область, Коломна*

Актуальность. Анализ положений и методических материалов, ориентированных на организацию физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста, зачастую осуществляется без учета индивидуальных показателей здоровья и двигательной подготовленности [1, 458–463]. Мальчикам и девочкам предлагаются одинаковые упражнения и нагрузки, что отрицательно сказывается на социализации, сохранении и укреплении их здоровья. Обоснована и разработана эффективность методики развития быстроты мальчиков и девочек 6–8 лет.

Ключевые слова: школьники, внеурочные занятия, развитие быстроты.

Цель исследования – обосновать, разработать и оценить эффективность методики развития быстроты мальчиков и девочек 6–8 лет.

Методы исследования. В ходе исследования проводились: анализ научно-методической литературы; социологические методы исследования (анкетирование), педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Исследование физической подготовленности осуществлялось при использовании контрольных упражнений: челночный бег 3x10 м., бег 30 м с высокого старта, бег 20 м с ходу, бег на месте 10 секунд, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы. Содержание программы развития быстроты у мальчиков рассчитано на 41 тренировочную неделю: подготовительный период – 30 недель (обще подготовительный – 15 недель, специально подготовительный – 15 недель); соревновательный период – 9 недель; переходный период – 3 недели.

Основной объем средств на развитие быстроты составляет 38 часов, средств силовой направленности – 34 часа, выносливости – 18 часов, гибкости – 18 часов, ловкости – 18 часов. Основной объем часов на задания скоростного и силового воздействия сосредоточен в подготовительном периоде. Тренировочные занятия в соответствии со стандартом подготовки проводились 3 раза в неделю по 1 часу, что составило 3 часа занятий в неделю. Процесс подготовки мальчиков осуществляется по следующим этапам. Первый этап – разучивание техники заданий скоростного характера разучивались по элементам с уточнением основных опорных точек. Второй этап – закрепление техники движений в медленном темпе. Третий этап – выполнение заданий на быстроту в облегченных условиях. Четвертый этап – усложнение двигательных задач за счет включения в тренировочный процесс игровых заданий и подвижных игр для воспитания быстроты реагирования. Чередовать вид сигнала: звуковой сигнал, зрительный сигнал, тактильный сигнал. Пятый этап – применение упражнений направленного воздействия, сочетающих задания на быстроту и силу, что отвечает потребностям и функциональным возможностям мальчиков 6–8 лет. Упражнения на воспитание быстроты проводятся в начале основной части занятия, сразу после разминки. Продолжительность упражнений на быстроту в игровых заданиях не более 30 секунд с интервалами отдыха до полного восстановления частоты дыхания. Игровые фрагменты повторяются 3–5 раз и чередуются каждое последующее занятие: с прогрессирующим и регрессирующим характером от 10 до 30 секунд (10 – 15 – 20 – 25 – 30 и, наоборот, 30 – 25 – 20 – 15 – 10). В беге на короткие дистанции, в том числе из различных исходных положений, длина дистанции не превышает 30 м, интервалы отдыха до полного восстановления частоты дыхания. В качестве основных методов при развитии быстроты используется игровой и повторный метод выполнения упражнений, который заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий раздражитель в виде сигнала (звукового, тактильного, зрительного). Содержание программы развития быстроты у девочек также рассчитано на 41 тренировочную неделю: подготовительный период – 30 недель (общеподготовительный – 15 недель, специально подготовительный – 15 недель); соревновательный период – 9 недель; переходный период – 3 недели. Основной объем средств на развитие быстроты составляет 38 часов, средств разной координационной сложности – 34 часа, выносливости – 18 часов, гибкости – 18 часов, силы – 18 часов. Средства для развития скоростных качеств используются в виде комплексов из 6–8 упражнений в подготовительной части занятия и в виде подвижных игр в начале основной части [3, 208–212]. Задания координационной направленности используют в начале тренировочного занятия на фоне отсутствия утомления. Задания должны применяться в соответствии с принципами от простого к сложному, от известного к неизвестному, выполняются с постепенным увеличением скорости выполнения после освоения их техники, изменяются при возникновении эффекта привыкания [2, 119–125].

В группу игровых заданий разной координационной сложности включены игры с передвижениями циклического, ациклического и смешанного характера. Они выполняются в короткий промежуток времени в максимальном или приближенном к максимальному темпе. Развитие быстроты в циклических движениях имеет тренировочный эффект при скорости передвижения свыше 70 % индивидуальной максимальной скорости. Кроме того, с целью координационной подготовки девочки выполняли задания с преодолением препятствий, дозировали нагрузку, варьируя способы их преодоления, изменяя направление движения, способы передвижения, меняя длину отрезков. Так, в основной части проводятся две-три линейные или встречные эстафеты, между которыми в течение 1 минуты проводят игровое задание на внимание, где нужно проявить быстроту реагирования на внезапный сигнал. Основным средством

развития быстроты в играх-эстафетах будет бег в различных вариантах. Дистанция при выполнении однократной перебежки эстафетного бега для девочек составляет 10–15 м. Задания скоростной и координационной направленности мы не сочетали в одном занятии, а чередовали от занятия к занятию, потому что такие упражнения нужно выполнять при отсутствии утомления, что даст больший эффект. Для развития быстроты и координационных способностей применяется повторный метод. Интервал отдыха между отрезками выполнения заданий не менее 1,5–2 минут. Количество повторений в рамках общеподготовительного периода не менее 2–3 раз, в специально подготовительный период – 5–6 раз. Время максимального бега не более 10 сек, поскольку большая продолжительность заданий ведет к накоплению продуктов анаэробного обмена, значительному кислородному долгу, который плохо переносится детьми. За время экспериментального исследования уровень проявления быстроты у девочек экспериментальной группы существенно улучшился по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,05$).

Приросты показателей подготовленности у мальчиков в среднем составили 12,8 % за годичный период подготовки, в частности по результатам в упражнениях на быстроту – в среднем на 14,2 % (рисунок 1).

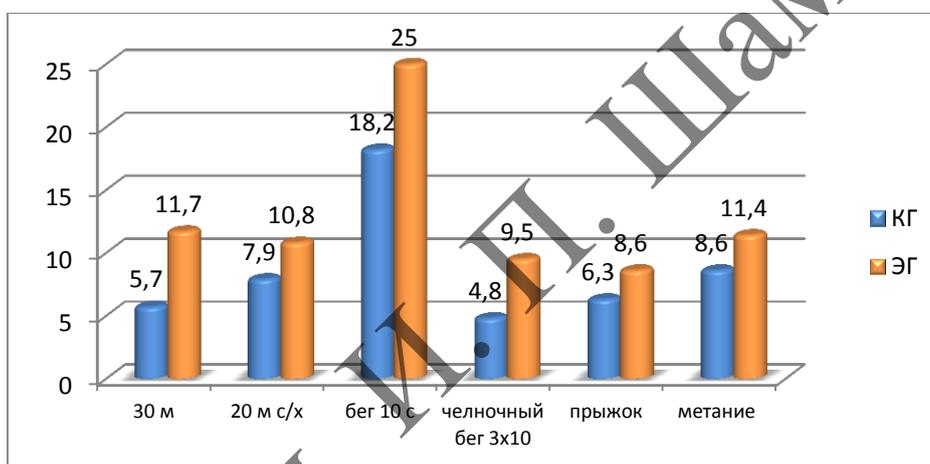


Рисунок 1 – Приросты показателей подготовленности мальчиков 6–8 лет

У девочек соответствующей группы общий уровень подготовленности за период экспериментальной работы улучшился на 15 %, в частности по показателям быстроты – на 12,6 %. (рисунок 2).

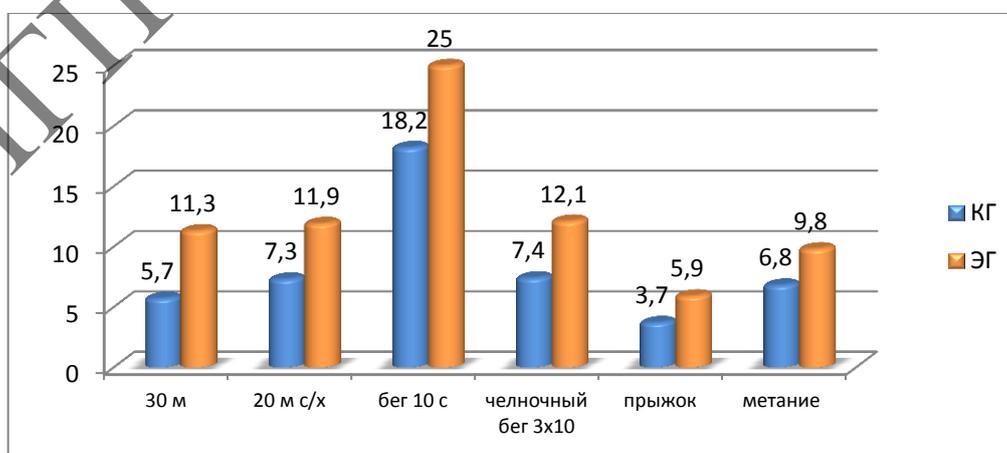


Рисунок 2 – Приросты показателей подготовленности девочек 6–8 лет

Выводы. Полученное преимущество в уровне подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы обуславливает эффективность предложенной экспериментальной методики, основанной на развитии быстроты в условиях дифференцированного подхода по половому различию.

Список использованных источников

1. Андрианов, М.В. Универсальные средства спортивной брѣбы в физическом воспитании школьников младших классов / М.В. Андрианов // В сб. : Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXVI междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся : материалы конференции / Отв. Б.Ф. Прокудин. – 2016. – С. 458–463.

2. Елина, Н.В. Технология уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр / Н.В. Елина // В сб. : Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXIII междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся : материалы конференции / Отв. Б.Ф. Прокудин. – 2013. – С. 119–125.

3. Митусова, Е.Д. Индивидуализация уровня физической подготовленности учащихся младших классов. / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень, 2020. – С. 208–212.

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

А.А. Коржевский

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

Аннотация. В статье предложены пути повышения эффективности разучивания двигательного действия в физическом воспитании учащихся.

Ключевые слова: умения, навыки, средства, методы, двигательная активность, мотивация, адаптация.

Введение. Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение. Общая суть совместной деятельности преподавателя и обучаемых раскрывается, как известно, в дидактике – одном из важнейших разделов педагогики. Наряду с общедидактическими положениями обучение в процессе физического воспитания характеризуется своими особенностями. Они определяются прежде всего тем, что специфическим предметом обучения здесь являются двигательные действия, и обучение этим действиям строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Обучение двигательным действиям необходимо рассматривать как один из видов познавательной деятельности человека. Это высокоорганизованный педагогический процесс, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, развитие умственных и духовных способностей занимающихся.

Цель исследования – изучить особенности характеристики этапа начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

Методы исследования: анализ методической литературы по данной теме; изучение педагогического опыта; педагогическое наблюдение за занимающимися.

Обучение на этапе начального разучивания двигательного действия ориентировано в целом на становление основ умения осуществлять разучиваемое действие.

Задачи, решаемые на этапе:

1. Осмыслить двигательную задачу, преобразовать зрительно-логическое понятие о методе ее решения.

2. Изучить инструкцию по становлению ориентировочных основ действия (ООД):

а) обозначить основные опорные точки (ООТ) в наблюдаемом двигательном действии,

б) обозначить (осмыслить) ООТ в исполняемом двигательном действии,

в) преобразовать двигательные представления о действии в каждой ООТ.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания применяются следующие методы:

– метод разучивания упражнения по частям (расчленённо-конструктивный); метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

– метод расчленённо-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации). Преимущество данного метода, во-первых, в том, что он облегчает процесс усвоения действий, т. к. к цели обучающийся подходит постепенно, накапливая соответствующие умения, оттачивая каждую деталь действия; во-вторых, занятие становится более конкретным; в-третьих, от многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее; в-четвертых, применение этого метода способствует быстрому восстановлению утраченных навыков; в-пятых, метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений. Недостаток данного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

– метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Данный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.), целостно-конструктивным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентированного внимания на необходимых частях техники. Недостаток этого метода в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике.

Результаты исследования. При разучивании двигательных действий применялись методы разучивания упражнений по частям (расчленённо-конструктивный), и метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Обучение целесообразно с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения. Кроме этого необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными, менее связанные между собой. Следует изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединить их, также выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариациях, тогда легче конструировать целостное движение.

В результате применения данных методик разучивание двигательных действий в физическом воспитании позволили наиболее качественно и без ошибочно выполнять, эффективно осваивать физические упражнения.

Вывод. Обучение двигательным действиям занимает центральное место в физическом воспитании и зависит от степени подготовленности занимающихся.

В зависимости от сложности техники, двигательным действиям можно обучать в целом или по частям. Выбор метода обучения двигательным действиям на разных этапах обучения зависит от сложности осваиваемого двигательного действия и физической подготовленности обучающихся.

Данная научная работа – разучивание двигательного действия, представляет спортивный и научный интерес как для начинающих спортсменов, так и для занимающихся спортсменами, имеющих необходимую спортивную квалификацию на различных этапах двигательной подготовки.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Д. Митусова

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
Московская область, Коломна*

Аннотация. Актуальность темы исследования определена потребностью в получении современных знаний в области физической культуры и спорта по вопросам развития выносливости у старших школьников в условиях школьного урока физической культуры. А проблема данного исследования заключается в том, что современная методическая база школы недостаточно оснащена научно-методической литературой по разработке и применению различных средств и методов, в особенности метода круговой тренировки, для развития выносливости у школьников старшего школьного возраста [1].

Ключевые слова: урок физической культуры, старшеклассники, круговая тренировка

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методики развития выносливости у юношей 9–х классов на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки.

Методика и организация исследования. Исследовательская работа была организована и проведена на базе МБОУ «СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 1 г. Ступино», в которой приняли участие юноши девятых классов по 15 учащихся в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты исследования и их обсуждение. Суть экспериментальной методики заключалась в том, чтобы соединить метод длительной работы без перерывов и без учета времени и метод экстенсивной интервальной тренировки (15 сек – работа, 30–45 сек – отдых), чередуя их в учебно-тренировочном процессе, постепенно повышая нагрузку до максимума, одновременно отслеживая изменения пульса. Для определения эффективности экспериментальной методики развития выносливости нами были выбраны три двигательных теста, три функциональные пробы и два физиологических показателя развития выносливости [2]. Предложено 2 варианта круговой тренировки с соответ-

ствующими комплексами упражнений, которые каждую тренировку чередовались между собой.

Первый вариант был направлен на общую выносливость, местную мышечную выносливость, способность противостоять утомлению и предполагал собой вариант длительной работы без пауз и без целевого времени, установленного для одного или нескольких проходов круга. Он подразумевает, что после того как разучены упражнения и проведено испытание (тест), устанавливающий максимальное число повторений, каждому дается дозировка МП/4 или МП/2, где МП – максимальное число повторений упражнения. Упражнения на каждой станции выполняются без особой торопливости, так же, как и переход в определенной последовательности на очередную станцию. Далее учитель определяет число прохождения круга (предел – три круга). Ученик записывает фактически затраченное на выполнение упражнений время в карточку достижений. (Количество станций в круге – 8. Вес гантелей и штанги определяется индивидуально для каждого).

С начала занятий ученики проходили 1 круг, затем количество кругов увеличивалось до 3 кругов. Нагрузку повышали постепенно за счет увеличения индивидуального объема упражнений (например, замена МП/4 на (МП+2)/4 или (МП+3)/4 и т. д.), при этом сохраняя то же время для прохождения от 1 до 3 кругов; сокращения тренировочного времени при неизменном объеме упражнений для одного, двух или трех кругов; применения добавочного отягощения к весу собственного тела при неизменном времени прохождения отдельных кругов. Помимо этого, обязательно измеряется пульс перед началом упражнений, по окончании прохождения круга и через минуту отдыха, данные записывались в карточку. Варианты комплексов и станций по данной методике можно чередовать и варьировать в учебно-тренировочном процессе. Второй вариант круговой тренировки направлен на общую и специальную выносливость, силовую выносливость, скоростную выносливость, скоростную силу и ловкость. Такой вариант предполагал экстенсивную интервальную работу, то есть упражнения при переходе от станции к станции прерываются краткими (неполными) паузами. Эти паузы приблизительно соответствуют «действенным», так как колеблются в пределах 45–30 секунд. Круг повторяется один, два или три раза. После каждого круга тоже включается перерыв различной продолжительности (3–5 минут).

Вывод. Круговая тренировка является более эффективным методом развития выносливости на уроках физической культуры, так как позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, воздействует на организм комплексно, охватывает несколько мышечных групп, а также активизирует участие занимающихся в учебном процессе и создает условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Список использованных источников

1. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 55
2. Осипенко, Е.В. Техническая подготовка волейболистов с использованием средств базовой аэробики / Е.Д. Митусова, Е.Д. Митусова, М.В. Чайченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2022. – № 2. – С. 16–19

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.Н. Ничипорко, С.М. Блоцкий, Е.Г. Каллаур

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

Аннотация. В статье рассмотрены возможности внедрения цифровых технологий в сферу образовательной деятельности для повышения объема двигательной активности студентов в сессионный период; проанализированы условия успешного протекания данного процесса.

Ключевые слова: двигательная активность, цифровизация, образование, студенты.

Введение. Двигательная активность – важная составляющая здорового образа жизни. Для повышения функциональных возможностей, поддержания оптимального состояния организма молодому человеку следует следить за уровнем двигательной активности.

Под двигательной активностью можно понимать суммарное количество любых движений. Безусловно, отлично, если мышечная активность, проявляемая за определенный промежуток времени (например, неделю), соответствует норме и способствует поддержанию хорошей физической формы. По данным исследований профессора А.Г. Фурманова, норма двигательной активности в неделю составляет от 10 до 14 часов. Также оценку уровня двигательной активности человека можно определить по таблице оценки физической активности (по М.Я. Виленскому и В.И. Ильичич) [1, с.34]. Если итоговая сумма в баллах (при учете штрафных очков) будет 70 и более, то физическую активность можно оценить на «отлично», если 50–69 – «хорошо», 30–49 – «удовлетворительно», менее 30 – «плохо».

Цель исследования – изучить условия внедрения цифровых сервисов в области физической культуры для повышения двигательной активности студентов в сессионный период.

Материалы и методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников и специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, психофизической подготовке, опрос.

Результаты и методы исследования. Проведенный опрос студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина (n=68) показал наличие различий в объеме двигательной активности в сессионный и межсессионный период. По мнению студентов, существует ряд причин отказа от занятий физическими упражнениями в сессионный период. Одной из таких причин был указан недостаток времени на посещение спортивного зала. Также было указано на отсутствие оборудования и необходимого инвентаря для занятий дома, так как некоторые студенты готовятся к экзаменам дома, приезжают только на форму контроля и возвращаются домой. Таким образом, можно отметить, что двигательная активность в этот период снижается и становится нерегламентированной или частично регламентированной.

Занятия физическими упражнениями не только способствуют улучшению настроения и эмоционального состояния, но также содействуют повышению умственной работоспособности на 30–40 % [2, с.14]. Это факт немаловажен в сессионный период, когда организм испытывает определенный стресс и напряжение.

В данной ситуации видится необходимым включение обучающейся молодежи в процесс цифровизации образовательной деятельности, а также активное использование ее положительных воздействия на повышение объема двигательной активности [3; 4].

Цифровые технологии в нашей работе были представлены мессенджерами, аппаратная методика функционального состояния – психофизиолог УПФТ–1/30.

В работе приняли участие студенты 3 курса факультета физической культуры. Было организовано сообщество единомышленников. Проанализирована ситуация. Поставлена задача по поддержанию двигательной активности в норме и предложены способы ее решения (рисунок 1).

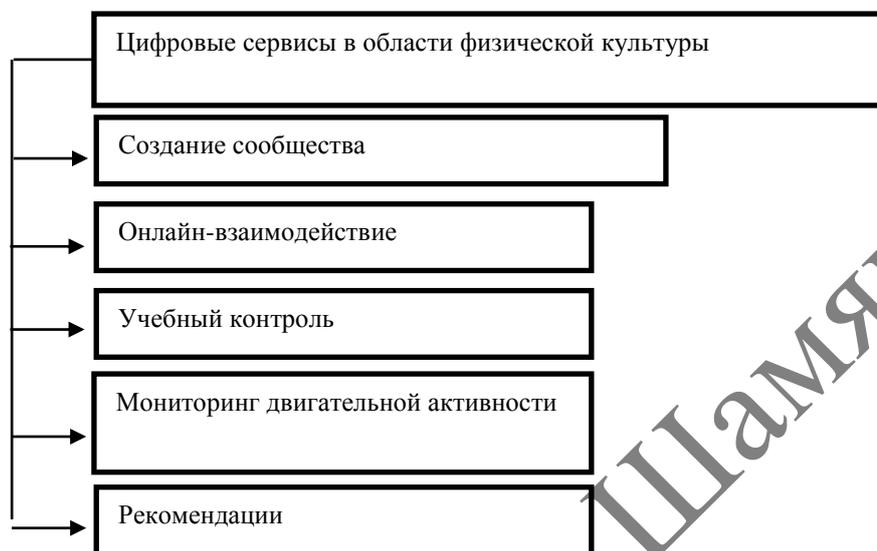


Рисунок 1 – Алгоритм действий включения обучающейся молодежи в процесс цифровизации

Далее предлагалось выбрать программу тренировки. Это можно было сделать на сайте УО МГПУ им. И.П. Шамякина либо получить ссылки на открытые on-line ресурсы и заниматься по предложенным видеоурокам.

Затем проводился анализ активности студентов с учетом их функционального состояния (по данным тестирования на пульте «Психофизиолог») и прогнозирование направлений ее развития.

Для обмена контентом студентам была предложена работа в мессенджерах: Viber, WhatsApp, Skype для в сессионный период (рисунок 2).

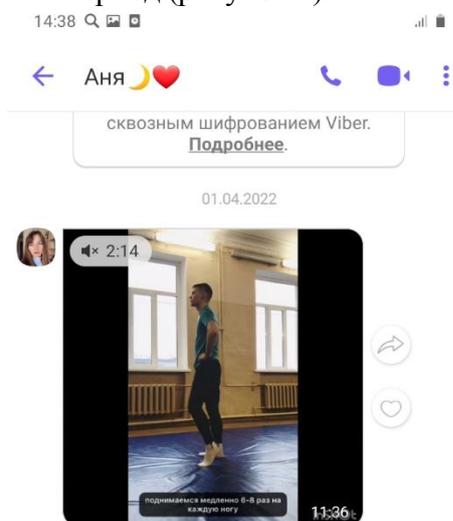


Рисунок 2 – Пример предоставления отчета студентки

И наконец, обучающимся были предложены индивидуальные рекомендации по улучшению их состояния.

В ходе исследования было установлено, что при включении обучающихся в процесс цифровизации следует соблюдать ряд условий, обеспечивающих успешность данной деятельности. Это:

- широкий доступ обучающихся к информационным ресурсам образования, т. е. наличие у обучаемых и преподавателей личных мобильных компьютерных устройств и возможность выхода в сеть Интернет;
- формирование в молодежной среде внутренней потребности использовать Интернет с образовательной целью;
- возможность строить индивидуализированные образовательные траектории, т. е. объединяет в себе механизмы самоорганизации и самореализации личности студента и позволяет обучающимся овладеть определенным уровнем образованности;
- оптимизация взаимодействия между преподавателями и студентами, между всеми участниками образовательного процесса;
- формирование мобильных структур управления образовательным процессом и развитие соответствующих компетенций у педагогов [5] и др.

Выводы. Результаты наших исследований позволили сделать вывод, что интеграция в учебный процесс интернет-технологий:

- изменяет подачу информации;
- формирует информационную культуру и грамотность;
- помогает решать творческие задачи;
- персонифицирует (индивидуализирует) процесс обучения;
- способствует достижению цели при правильном руководстве процессом.

Список использованных источников

1. Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования : электронное учеб. пособие / А.Н. Яковлев [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2018. – 162 с.
2. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ имени И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.
3. Красильников, А.А. Оптимизация физической активности школьников на основе информационных технологий : моногр. / А.А. Красильников. – М.: Издательские решения, 2022. – 114 с. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: —<https://flibusta.su/book/74611-optimizatsiya-fizicheskoy-aktivnosti-shkolnikov-na-osnove-informatsion/read/> – Дата доступа: 20.05.2022.
4. Груздева, М.Л. Анализ современного состояния исследований и разработок в области построения информационно-образовательных сред высших учебных заведений / М.Л. Груздева, Н.И. Туконова // Вест. Мининского ун-та. – 2019. – № 2 (27). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sovremenno-go-sostoyaniya-issledovaniy-i-razrabotok-v-oblasti-postroeniya-informatsionno-obrazovatelnyh-sred-vysshih-uchebnyh> – Дата доступа: 26.05.2022.
5. Минина, В.Н. Цифровизация высшего образования ее социальные результаты / В.Н. Минина // Вест. Санкт-Петербургского ун-та. Социология. 2020. № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-vysshego-obrazovaniyai-ee-sotsialnye-rezultaty> – Дата доступа: 26.05.2022.

ВЕЛНЕСС В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Н.Н. Ничипорко, Е.Г. Каллаур, М.В. Стемпковская

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

Аннотация. Статья посвящена проблеме привлечения молодежи к системе оздоровительных тренировок. Рассматривается роль велнесс-тренировок в образе жизни, направленном на создание баланса психического, физического, духовного и эмоционального здоровья.

Ключевые слова: велнесс, велнесс-тренировки, образ жизни, ценность здоровья, студенты.

Введение. Велнесс (от англ. Wellness, от be well – «хорошее самочувствие» или «благополучие») можно определить как персональную систему поведения человека, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Это и занятия, направленные на укрепление организма, и правильное питание, и отказ от вредных привычек. Цель занятий – достижение гармонии с собой и природой, восторжение своим телом.

Велнесс – это образ жизни, созданный на балансе психического, физического, духовного и эмоционального здоровья, способный удовлетворить рекреационные потребности современного человека [1]. Он включает сознательное отношение к себе, своему здоровью. Для этого должна быть сформирована потребность в необходимости соблюдать ряд правил для сохранения ценности «здоровья», готовность к саморазвитию и самосовершенствованию, а также высокий уровень самооценки собственного состояния и оценки возможностей своего организма.

Цель исследования – выделить условия результативного включения студентов в занятия велнесс-тренировками.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, беседа, методы анализа и синтеза полученной информации.

Исследовательская работа проводилась на базе УО МГПУ имени И.П. Шамякина, факультете физической культуры.

Результаты исследования. По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа тренировок для студентов. Предложенная программа максимально лояльна и подготовлена под потребности студентов: улучшение осанки, укрепление мышц, построение правильного положения тела, снятие стресса и др.

На первом этапе был изучен уровень сформированности потребности в занятиях физическими упражнениями. Был проведен опрос, осуществлен мониторинг работоспособности, уровня функциональных возможностей организма студентов и уровня их физической подготовленности, а также проанализированы результаты участия и посещения обучающимися соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На втором этапе были организованы занятия велнесс-тренировкой по предложенной нами программе. Были разработаны маршруты до спортивных объектов города Мозыря (рисунок 1). Студенты самостоятельно могли сделать выбор в пользу того или иного объекта с учетом индивидуальных особенностей состояния организма на «момент сегодняшнего дня», физических возможностей, других факторов. Затем было предложено выбрать способ передвижения до спортивного объекта: оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде и т. д. В конце занятия

предлагались упражнения на растяжку. Например, для растяжки мышц спины подходят следующие упражнения: «растяжка спины у стойки» (и.п. – стойка у шведской стенки или другой опоры, левым боком. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо–вниз, растягивая всю правую сторону тела; то же слева); «поза собаки мордой вниз» (и.п. – стойка на четвереньках; таз подать назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки – оторвать от пола. Спина прямая, без округления в пояснице) и др. [2]. Занятия рекомендовалось посещать 2-3 раза в зависимости от академической загруженности студентов.



Рисунок 1 – Маршрут до спортивного объекта города Мозыря

Три раза в неделю были рекомендованы занятия по физкультурно-оздоровительной системе Пилатес. Студентам подбирались комплексы упражнений исходя из уровня физической подготовленности (рисунок 2).



Рисунок 2 – Пример занятия по физкультурно-оздоровительной системе Пилатес

Также один раз в неделю студенты посещали релаксационные занятия с дыхательными техниками. Мышечная релаксация благотворно влияет не только

на физическое, умственное, но и на душевное состояние. Упражнения на релаксацию выполнялись в небольшом теплом помещении с приглушенным светом на гимнастических ковриках. Пример упражнения: «Исходное положение – лежа на спине, тело расслаблено, руки и ноги свободно лежат вдоль тела, глаза закрыты, дыхание спокойное через нос. Необходимо представить себе, что лежите на берегу моря, ветер мягко обдувает тело, вы наслаждаетесь шумом волн, успокаиваетесь и наслаждаетесь».

И наконец, студентам были предложены индивидуальные рекомендации по питанию. Например, количество приемов пищи составляет 4 раза в день: завтрак (25 % – 30 %), второй завтрак (15 %), обед (40 % – 45 %), ужин (20 %). Количество приемов пищи может увеличиваться и до 6-ти раз в день. Это зависит от двигательной активности. Калорийность питания будет зависеть от физиологических факторов (рост, вес, пол, тип телосложения и др.) от этапа подготовки, от нагрузки и интенсивности самой тренировки [3].

Вывод. Привлекая студентов к велнесс-тренировкам, педагогу следует помнить, что в основе данной программы занятий лежит системный и деятельностный подходы, активность всех участников процесса и необходимость формирования положительного условного рефлекса у занимающихся к сохранению и улучшению здоровья.

Для достижения цели занятий и получения действенного результата необходимо соблюдение определенных условий для предельно гибкого включения студентов в новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Это:

- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями путем информирования и просвещения молодежи, оказания помощи при приобретении недостающих знаний и умений;
- формирование мотивации посредством актуализации ценностей собственного здоровья и окружающих;
- педагогическое сопровождение индивидуально-дифференцированной работы занимающихся;
- создание «зоны комфорта», проявляющееся в психологической окраске занятий и основанное на общих интересах и потребностях занимающихся;
- обеспечении возможности самосовершенствования молодых людей в данном виде оздоровительной деятельности.

Перечисленные условия ориентирует студентов на «прямое включение» в процесс здоровьесбережения.

Список использованных источников

1. Заварика, Г.М. Современные технологии и инновации в туризме и Гостеприимстве / Г.М. Заварика, К.С. Федоренко // Туризм и гостеприимство. – 2020. – № 2. – С.28–35.
2. 50 упражнений для растяжки мышц всего тела – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/> – Дата доступа: 22.05.2022.
3. Ничипорко, Н.Н. Особенности питания при занятиях силовыми видами фитнеса / Н.Н. Ничипорко, С.М. Блоцкий, И.И. Петровец // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріалі ХІІ міжнар. наук.-практ. конф. (Одесса, 13–14 верасня 2018 року, Ч.2) / голов. Ред. А.І. Босенко. – Одеса : видавець Букаев Вадим Вікторовіч, 2018. – С.164–167.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.С. Ночевная

УО «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, влияющие на физическое воспитание студентов в высших учебных учреждениях. Представлены результаты опроса студентов 1–4 курсов по модулям анкеты для выявления наиболее значимых факторов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, факторы, учебная дисциплина.

Введение. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предъявляет достаточно высокие требования к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности подрастающего поколения, в том числе и студенческой молодежи [1; 2].

Физическая культура представлена в учреждениях высшего образования (УВО) как обязательная учебная дисциплина и осуществляется в форме учебных занятий [3].

Целью учебной дисциплины в УВО является формирование социально-личностных компетенций студентов по использованию средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности, т. е. формирование физической культуры личности студента [3].

Высшие учебные учреждения характеризуются наличием определенной обучающей среды, которая напрямую связана с государственной политикой в сфере физической культуры и спорта. Обучающая среда является одним из важных факторов успешного развития образовательного процесса, так как основная деятельность студента протекает именно в университетской среде [4].

Многочисленные исследования показывают, что двигательный режим студенческой молодежи с каждым годом снижается. Обязательные занятия в университете зачастую для большинства студентов являются единственной формой двигательной активности [2].

При анализе литературных источников выявлено, что многие авторы выделяют похожие факторы, влияющие на физическое воспитание в УВО:

- образовательный фактор включает в себя теоретический и практический материал по физической культуре в соответствии с учебной программой;
- организационно-методический фактор включает в себя организацию и проведение учебных занятий, учет гендерных особенностей студентов; вне учебная физкультурно-оздоровительная работа: проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий; наличие секций по видам спорта;
- психолого-педагогический фактор включает в себя содержание, качество, уровень проведения учебных занятий, учет желаний и интересов студентов, индивидуальный подход, эмоциональность, а также личностные качества преподавателя, его общекультурный уровень, научную и методическую грамотность, педагогическое мастерство;
- материально-технический фактор. Наличие современной спортивной базы; наличие необходимого спортивного оборудования и разнообразного инвентаря в достаточном количестве; соответствие мест занятий санитарно-гигиеническим нормам.

Для подготовки материалов статьи были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, освещающие состояние

проблемы в современном обществе, социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы, математико-статистическая обработка данных.

Целью настоящего исследования было выявление факторов, влияющих на физическое воспитание в высших учебных учреждениях.

Исследование проводилось в январе – феврале 2022 года. В нем приняли участие 918 студентов 1–4 курсов: 466 студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), 283 студента Белорусского национального технического университета (БНТУ), 169 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ).

Численность анкетированных по курсам обучения распределилась следующим образом: 44,1 % или 405 человек – студенты 1 курса, 34,2 % или 314 человек – студенты 2 курса, 15,4 % или 141 человек – студенты 3 курса, 6,3 % или 58 человек – студенты 4 курса; по половому признаку 63,7 % или 585 респондентов – девушки и 36,3 % или 333 – юноши. Из них к основной медицинской группе относились 39,4 % или 362 студента, к подготовительной 60,6 % или 556 студентов.

Прежде всего нас интересовало отношение студентов к учебной дисциплине «Физическая культура». На вопрос о необходимости учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО только 15,8 % респондентов посчитали, что она нужна на всех курсах обучения, 28,4 % – что дисциплина нужна только на 1–2 курсах обучения, 40,2 % считают, что дисциплина должна быть факультативной на всех курсах обучения, 6,1 % – затруднились дать ответ.

Достаточным 1 занятия в учебную неделю посчитали 48,6 % респондентов, 44,9 % опрошенных – 2 занятия в учебную неделю, 6,3 % – 3 занятия, 0,2 % (2 человека) – 4 и более занятий.

В следующем модуле вопросов респондентам было предложено оценить уровень практических навыков, сформированных на учебных занятиях по физической культуре. Большинство студентов оценили его как средний – 61,4 %, 24,6 % – высокий и 14 % – низкий уровень практических навыков. 41,9 % анкетированных с уверенностью ответили, что могут самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений, 46,1 % не пробовали это сделать, 12 % дали отрицательный ответ. Из года в год улучшают свои результаты контрольных нормативов только 21,4 % респондентов, 9,6 % – не улучшают, 44,6 % – не знают свои результаты, 24,4 % опрошенных ответили, что для них это не важно.

По опросу студентов получают теоретические знания на занятиях по физической культуре 63,0 % респондентов, 37,0 % ответили отрицательно.

Таким образом, исходя из ответов респондентов можно увидеть, что у большинства студентов отсутствует четкое понимание целей и задач учебной дисциплины в высшем учебном учреждении. Полученные ответы показывают недостатки образовательного фактора, т. е. недостаточную теоретико-методическую подготовленность студентов к осуществлению самостоятельной двигательной активности.

В рамках изучения организационно-методического фактора были проанализированы причины пропусков студентами учебных занятий по физической культуре. 49,2 % респондентов пропускают занятия по уважительной причине (при наличии оправдательного документа), 18,0 % опрошенных занятия не пропускают, 7,6 % пропускают из-за работы, 5,7 % – не любят данную дисциплину, оставшиеся 19,5 % отметили неудобное расписание, большие форточки перед физической культурой. В большинстве это были студенты лингвистического университета, недовольство вызвано тем, что учебная дисциплина вынесена за сетку академических часов.

В связи с пандемией Covid-19 большинство физкультурно-спортивных мероприятий в университетах были отменены вплоть до 21/22 учебного года. Исходя из этого 86,9 % респондентов ответили, что не принимают участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, 8,3 % анкетированных хотели бы принимать в них участие и только 4,8 % – принимают участие.

Важную роль в процессе обучения играет психолого-педагогический фактор, таким образом, исходя из ответов респондентов, 91,0 % удовлетворены качеством проведения занятий по физической культуре, 9,0 % ответили отрицательно.

Большинство респондентов – 46,9 % ответили, что посещают занятия по физической культуре в безразличном настроении, 43,9 % испытывают позитивное настроение, 9,2 % посещают занятия в плохом настроении, стараются всячески их избегать.

По одному из модулей вопросов респондентам было предложено оценить педагогическое мастерство и профессионализм своего преподавателя: 36,3 % отметили грамотность преподавателя и хорошее владение предметом, 56,1 % выбрали такие варианты ответа, как опытный, внимательный, тактичный, 1,4 % – невнимательный, 1,3 % – неграмотный, 4,9 % – нудный.

Общекультурный уровень преподавателя респонденты оценили следующим образом: 48,2 % – культурный, доброжелательный, 42,4 % – вежливый, коммуникабельный, 2,4 % – грубый, 1,9 % – безразличный, 3,5 % – посредственный, 1,6 % – неуравновешенный.

Большая часть респондентов – 57,4 % отметили, что учебные занятия разнообразные, познавательные и развивающие, 16,1 % – однообразные, 10,0 % – неинтересные, 9,5 % – бесполезные, 7,0 % – скучные.

Значительное место в процессе обучения играет материально-технический фактор. 52,0 % респондентов оценило качество спортивной базы как отличное, 45,2 % – удовлетворительное, неудовлетворительным место занятий считают 2,8 % респондентов.

Также студентам было предложено оценить разнообразие и качество спортивного инвентаря, используемого на занятиях: 85,3 % опрошенных ответили, что есть в наличии и используется разнообразный инвентарь, 11,0 % – инвентарь есть в наличии, но не используется, 3,7 % респондентов – инвентарь находится в неудовлетворительном состоянии.

Заключение. Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что факторы, влияющие на физическое воспитание в высших учебных заведениях, могут как способствовать, так и препятствовать этому процессу.

Список использованных источников

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с
2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т.А. Глазко [и др.]. – Минск : МГЛУ, 2017. – 300 с
3. Физическая культура : типовая программа для учреждений высшего образования / сост. : В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с
4. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов : моногр. / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов. – Минск : БГПУ, 2019. – 400 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА

В.Н. Осянин, В.В. Кошман

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Автором отмечается снижение показателей состояния здоровья, физического развития и подготовленности студенческой молодежи вследствие несформированности потребности к занятиям физической культурой и низкого уровня мотивации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, потребность, мотивация, студенты, формирование, здоровье, высшее образование, анализ, исследования.

Важнейшей задачей современного общества является воспитание образованных, социально активных и физически здоровых граждан. Здоровье и благополучие молодежи определяют здоровье и благополучие нации. Обществу необходимы специалисты с высоким уровнем умственного и физического развития. Происходящие в стране социально экономические изменения оказывают влияние и на уровень жизни, и на состояние здоровья. В настоящее время наблюдается факт падения престижа физической культуры среди молодежи, качество преподавания физической культуры в учебных заведениях не способствует стремлению молодежи к освоению ценностей физической культуры, к занятиям физкультурой и спортом. Основой педагогических воздействий, способствующих развитию как личностных, так и физических качеств, служит процесс формирования мотивации студентов к физической активности и установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Формирование мотивации к занятиям способствует росту числа здорового населения, распространению здорового образа жизни и массовости занятий физкультурой и спортом.

В соответствии с поставленной задачей исследования были проведены исследования показателей физического развития и физической подготовленности студентов, а также проведены измерения физического состояния студентов с помощью специально подобранных тестов. Были подобраны разные методики проведения занятий.

Результаты измерения антропометрических данных и их сравнение с показателями физической подготовленности указывает на то, что студенты в зависимости от спортивных специализаций и направленности физиологической нагрузки развиваются индивидуально. Некоторые студенты находятся в фазе замедленного биологического роста, в то время как другие прогрессируют, улучшая физические показатели и повышая уровень физической подготовленности.

На первом этапе исследования был выявлен уровень физической подготовленности студентов технического УВО. Было установлено, что в основном студенты находятся на среднем уровне (40 %), на высоком уровне (26 %) и на низком уровне (34 %). Среди доминирующих сторон физической подготовленности были выявлены следующие: силовые, скоростно-силовые и скоростные способности. Менее развитыми оказались такие физические качества, как выносливость, особенно специальная; гибкость и координационные способности (ловкость).

Была проведена диагностика потребностно-мотивационной сферы профессиональной физической культуры студентов с помощью анкеты. В диагностике принимали участие студенты всех факультетов нашего университета. При интерпретации полученных ответов были сделаны следующие выводы. На первый вопрос анкеты: Любите ли вы заниматься физической культурой и спортом? Ответ «да» дали 97 % опрошенных (45 % студенток, 52 % студентов) и ответ «нет», затрудняюсь ответить дали 3 % опрошенных (1 % студенток, 2 % студентов). По данным первого вопроса, можно сделать вывод, что большинство студентов увлекаются и занимаются физической культурой и спортом и проводят свободное время преимущественно за этим занятием.

При ответе на второй вопрос анкеты: Какими видами физической культуры вы предпочитаете заниматься? 70 % студентов (40 % студентов, 30 % студенток) признались, что любят спортивные игры; 20 % опрошенных предпочитают гимнастику; 27 % студентов любят легкую атлетику; 3 % опрошенных дали другой ответ, потому что любят разные физические упражнения. Исходя из результатов второго вопроса, можно сделать вывод, что большинство студентов любят физкультуру и спорт.

На третий вопрос анкеты: «Сколько времени в день вы тратите на занятие физической культурой и спортом?» ответ – 1–2 часа дали 70 % студентов; ответ – больше 2 часов дали 15 % опрошенных; до часа тратят 10 % студентов; 5 % опрошенных признались, что занимаются физическими упражнениями около 0,5 часа. Таким образом, мы можем сделать вывод, что половина опрошенных нами студентов занимается физической культурой и спортом, что позитивно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Остается большое количество студентов, которые не охвачены спортивной работой по физическому воспитанию.

Студенты отмечают хорошее самочувствие после занятий физической культурой (более 83 %). Они не испытывают чувство страха при занятии физической культурой (84 %). На вопрос анкеты: «Какие эмоции вы испытываете при занятии физической культурой?» многие учащиеся ответили: в основном положительные (93 %). При этом у них наблюдается хорошее самочувствие после занятий физической культурой (91 %). На вопрос анкеты «Возникало ли у вас желание постоянно заниматься физической культурой и спортом?» 83 % ответили положительно. В отношении идеала физического совершенства, которому был посвящен вопрос анкеты: «На кого вы хотели бы быть похожи при занятии физической культурой?» многие учащиеся ответили (85 %), что в основном на героев кинофильмов и великих спортсменов, в основном зарубежных. На вопрос анкеты: «Если бы вам предложили вступить на спортивных соревнованиях в УВО, то какой вид спорта Вы выбрали бы?» большинство студентов ответили, что выбрали бы свои любимые виды спорта, в которых у них лучшие результаты. В УВО студенты занимаются теми видами спорта, которые вуз организует и проводит занятия. Учащиеся любят заниматься на свежем воздухе и в компании друзей.

По итогам проведенного анкетирования (рисунок 1), можно сделать вывод, что современная молодежь отдает предпочтение современным видам спорта, но недостаточно активно занимается физической культурой. Данное исследование показало, что большинство студентов подвергаются негативному влиянию интернета, СМИ и пропаганды, рекламы табака и спиртных напитков. Остается только предполагать, чем занимаются студенты в свободное время и как на самом деле это влияет на их здоровье.

При интерпретации полученных ответов были сделаны следующие выводы. Сравнительный анализ результатов, полученных на основании анкеты, направленной на выявление предпочтений студентов при занятии физической культурой представлен на рисунке. Участие студентов в спортивной работе по физическому воспитанию со сверстниками и взрослыми расширяет его социальный опыт, учит адекватному

взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает профилактику и реабилитацию нарушений коммуникативной сферы и девиантного поведения.

Студент в коллективе проявляет индивидуальные особенности, что способствует формированию внутреннего мира будущего специалиста с проблемами, утверждению в нём чувства социальной значимости.

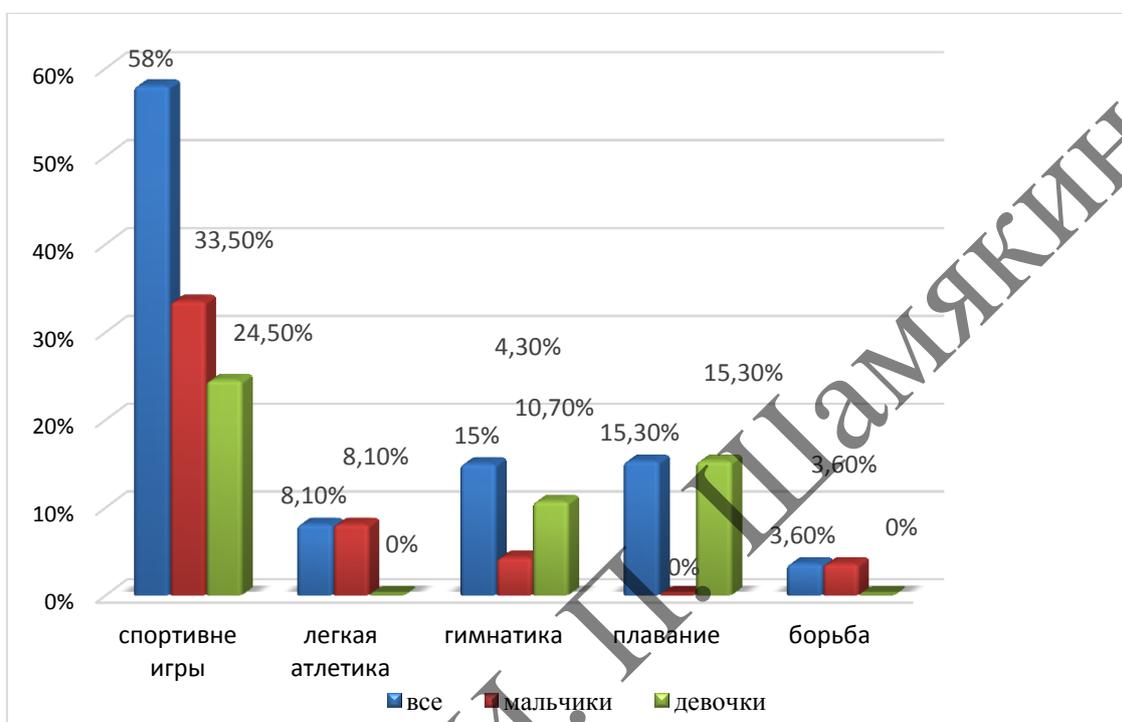


Рисунок 1 – Предпочтения студентов при занятии физической культурой и спортом

Все виды спорта, которыми студенты занимаются, влияют на адекватность их поведения, помогают регулировать эмоциональные проявления в коллективе, семье, способствуют их коррекции. Реабилитационный и профилактический эффект воздействия физической культуры и спорта на студентов выражается также в том, что общение со спортом помогает им «очиститься» от наскоившихся негативных переживаний, отрицательных проявлений и вступить в новый путь отношений с окружающим миром.

На основании проведенных научно-методических исследований можно сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что в целом студенты имеют довольно высокий уровень сформированности физкультурно-спортивных мотивов. Однако следует реализовывать индивидуально-дифференцированный подход для конкретизации и опредмечивания данных мотивов.

2. Установлено, что средний и высокий уровни физической подготовленности являются оптимальными в структуре профессиональной физической культуры студентов университета транспорта.

3. Было установлено, что в основном студенты находятся на среднем уровне (40 %), на высоком уровне (26 %) и на низком уровне (34 %). Среди доминирующих

сторон физической подготовленности были выявлены следующие: силовые, скоростно-силовые и скоростные способности. Менее развитыми оказались такие физические качества как: выносливость, особенно специальная; гибкость и координационные способности (ловкость).

4. Определены оптимальные соотношения объема и интенсивности нагрузки с учетом уровня физического здоровья занимающихся.

5. Показатели уровня физического развития и подготовленности непостоянны и меняются в зависимости от субъектно-субъективных причин обучающихся, а также они тесно связаны с образом учебы и персональной жизнедеятельности, психологическими и генетическими особенностями студентов.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПРИ ПОМОЩИ СКАКАЛКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.И. Полунина, П.А. Внукова

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
Московская область Коломна, Российская Федерация*

Аннотация. В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости. Предлагается включить в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки. Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей старшего школьного возраста позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения.

Ключевые слова: группа начальной подготовки, гимнастика, гибкость, скакалка.

Актуальность исследования. Основная масса упражнений в художественной гимнастике, исходя из своих биомеханических свойств, требуют подвижности в суставах, а многие всецело зависят от того, насколько хорошо это качество сформировано. Благодаря гибкости обеспечивается выполнение всех видов гимнастических упражнений: равновесия, прыжков, поворотов, волны, что является основой всей художественной гимнастики в целом. Гибкость придает гимнастке изящество, мягкость, пластичность. Поэтому гибкость следует считать основным физическим качеством в художественной гимнастике. Без неё невозможно воспитывать выразительность движений и совершенствовать их технику [1; 2]. Развитие гибкости является необходимой частью тренировочного процесса, особенно это относится к детям старшего дошкольного возраста. В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости. Педагогическое исследование строится на включении в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки [3].

Цель работы – обосновать разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Для эксперимента были отобраны по 10 девочек 5–6 лет первого года обучения и разделены на две группы (контрольная и

экспериментальная). Комплекс упражнений, состоящий из 8 упражнений применялся в процессе учебно-тренировочных занятий на разогретые мышцы из различных исходных положений. Упражнения применялись в основной части занятий и составляли 20 минут в середине основной части тренировочного процесса три раза в неделю. Учитывая физиологию данного возраста, темп выполнения данных упражнения должен постоянно меняться и быть умеренно интенсивным. Согласно данным «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», а также учебного пособия «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», на начальном этапе у девочек преобладал низкий уровень развития гибкости.

Результаты исследования и их обсуждение. По условиям педагогического эксперимента гимнастки первого года обучения начальной группы подготовки проходили тестирование 2 раза – до и после его проведения. Тесты подобраны и направлены на развитие гибкости – прокручивание рук при помощи скакалки; мост; прогиб, упор лёжа на бёдрах прогнувшись; складка вперёд из положения стоя на скамейке; шпагат продольный: а) на правую ногу; б) на левую ногу; шпагат поперечный. Основная часть занятия направлена на развитие гибкости. Она составляет около 60 % времени от всего занятия. Растяжка проводится на разогретые мышцы. Использовался метод целостного упражнения. В зоне растяжки нагрузка имела непрерывный характер. Упражнения выполнялись начиная с маховых и пружинистых движений средней амплитуды и заканчивались на максимальном её значении с удерживанием данного положения тела некоторое время. В начальном периоде тренировочных занятий девушки не могли быстро улучшать гибкость, в то время, как специализированные упражнения со скакалкой выполнялись с большим интересом. Подобранный комплекс упражнений со скакалкой включал в себя упражнения: *Капелька*. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч на центре раскрытой скакалки (как усложнение задания ноги вместе). Руки опущены вдоль тела держат концы скакалки. Гимнастка выполняет прокручивание рук со скакалкой, одновременно наклоняется назад в прогиб. Задача: перебирая руками, приблизиться к центру скакалки, прогибаясь назад как можно ниже. *Дровосек*: И.п. – о.с, ноги на ширине плеч, руки прямые за спиной, в руках скакалка, сложенная в восемь раз, колени прямые. Гимнастка выполняет наклоны корпуса вперёд и вниз, руки поднимает сзади вверх до максимального положения, держа скалку, не сгибая локтей, начинает пружинистые движения рук и корпуса. Задача – достать руками до пола, не выполняя прокручивание в плечевых суставах. *Обратная складка со скакалкой*. И.п. – лёжа на животе, руки спереди на полу, в руках скакалка, сложенная в 4 раза, ноги на ширине плеч, колени прямые, стопы натянутые (как усложнение ноги вместе). Гимнастка выполняет прогиб назад, сгибая колени, зацепляется скакалкой за ноги и полностью выпрямляет колени. Локти в согнутом положении направленные вверх, без прокручивания в плечевом суставе. Задача – удержаться в этом положении, не сгибая колен и не отпуская скакалку. Затем по традиционной методике девочки обучались гимнастическим элементам, таким как: боковое равновесие; боковое панше; равновесие «нога вперёд»; равновесие «ласточка»; поворот «яблочко»; поворот «карандаш»; прыжок «чупа-чупс»; прыжок подбивной; передняя, задняя волна; кабриоль передняя, задняя, боковая. Складочка со скакалкой на полу. Якорь. Растяжка в боковом равновесии со скакалкой. Захват на животе со скакалкой.

Вывод. Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей старшего школьного возраста позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения. При его использовании достигнута эффективность в развитии гибкости за относительно короткий промежуток времени (рисунок 1).

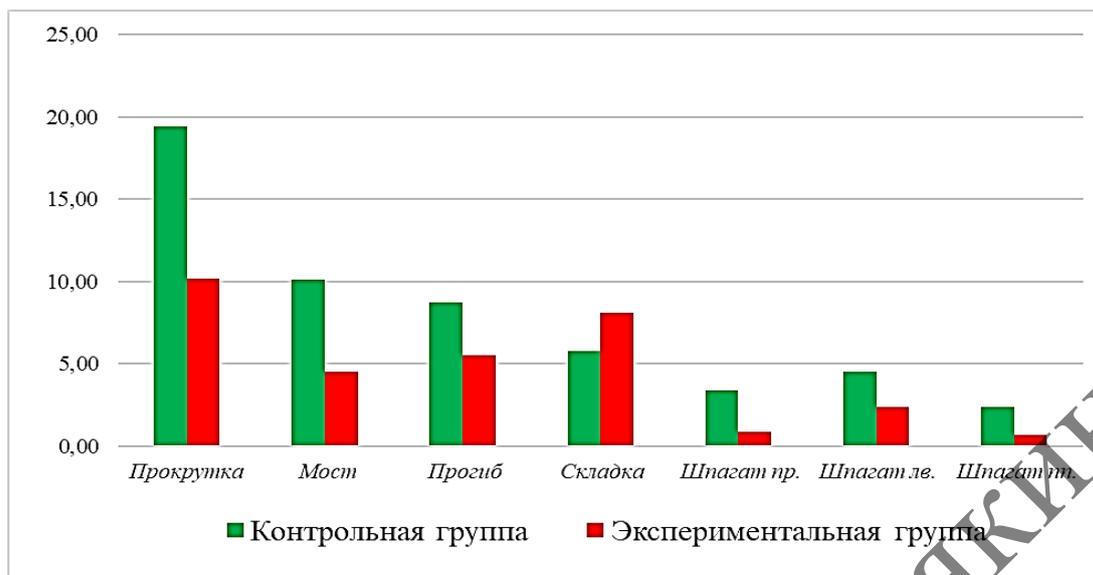


Рисунок 1 – Результаты эксперимента

Список использованных источников

1. Золотова, М.Ю. Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека / М.Ю. Золотова, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – 72 с.
2. Митусова, Е.Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – 43 с.
3. Швец, Г.В. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы / Г.В. Швец, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – 28 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Г.М. Цыркунова, А.В. Бутько

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье рассматривается вопрос более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях, когда возможности занятия физической культурой ограничены.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, физическая подготовка, студенты.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Пронизывая весь социум, спорт оказывает огромное влияние на все сферы

жизнедеятельности общества. Физическая культура способна в полной мере влиять на статус и положение человека, модные тенденции, образ жизни. Помимо этого, физическая культура оказывает профилактику вредных привычек.

Особенно важно правильно организовать режим труда и отдыха в напряженный период студенческой жизни. Двухразовые занятия в неделю лишь в течение двух-трех лет при относительно небольшой их интенсивности и малом объеме нагрузок не создают условий для развития и совершенствования физических качеств.

В связи с этим возникает потребность более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Они необходимы для повышения двигательной активности студентов, успешного выполнения программного контрольного тестирования, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряженного периода обучения в вузе.

Сегодня, во время пандемии и в условиях карантина, возможности занятия спортом ограничены. Но, несмотря на это, в данный момент, физическая нагрузка имеет особую значимость как для физического, так и для психического здоровья. Сниженная физическая активность в связи с прекращением работы многих специализированных организаций, снижение числа занятий в учебных заведениях по причине перевода на дистанционную форму обучения и впоследствии пребывание дома в течение длительного периода времени способны серьезно осложнить поддержание физической активности студентов.

О теоретической и практической актуальности темы работы свидетельствует растущее число исследований различных авторов как зарубежных, так и отечественных. Данный интерес подтверждается большим массивом публицистических работ, который представлен журнальными статьями, учебными пособиями, докладами, рассчитанными на узкую и широкую публику. В результате анализа литературы по теме исследования было установлено, что существует большое количество исследований различных авторов (Г.М. Цыркунова, А.В. Бутько, В.В. Коледа, С.И. Бочкарева, С.А. Фирсин и др.), раскрывающих специфику понятия физической культуры.

В.А. Коледа и А.Н. Дворак в своем учебном пособии «Основы физической культуры» дают следующее определение данному понятию: «Физическая культура – это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей. Именно поэтому она носит гетерогенный характер, так как включает в себя самые разнообразные виды, направленные на формирование и развитие личности, что требует от нее самовыражения, познания, общения, оптимизации психофизического состояния, высокой работоспособности» [2].

Пассивный образ жизни и малый уровень физической подготовки во время пандемии оказывает негативное влияние на здоровье, а длительное нахождение в карантинном режиме вызывает дополнительный стресс. Это говорит о том, что физическая активность и занятия спортом являются неотъемлемой частью благополучия каждого человека. Для поддержания оптимального физического состояния организма студентам необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 8–10 часов в неделю, включая обязательные, секционные и самостоятельные занятия. Но эффект от выполнения физических упражнений зависит не только от суммарного времени их продолжительности в недельном цикле, но и от частоты проведения и продолжительности отдельно взятых занятий, а также их интенсивности и индивидуальности» [3].

В связи с этим, необходимо прибегать к поиску иных форм организации физической подготовки студентов. Подходящим вариантом являются удаленные самостоятельные занятия. Для студента выполнение самостоятельных физических

занятий, несомненно, важно. Значимость этих занятий проявляется как в поддержании организма и формирования здорового образа жизни, так и иных физиологических способностей человека.

Проведение самостоятельных физических занятий может осуществляться в удобное для студента время и в комфортных условиях как дома, так и на улице, в пределах специально оборудованных площадок. Перед проведением самостоятельных занятий студенту стоит проконсультироваться со специалистом или преподавателем по физической культуре, подобрав подходящий список упражнений индивидуально и в зависимости от специфических особенностей здоровья. «Если к студентам основной группы здоровья можно применить некий шаблон физических упражнений и это будет в целом верно, — отмечают В.Д. Эдер и И.В. Иванов, — то к студентам подготовительной и специальной групп нельзя, так как у каждого учащегося индивидуальный набор противопоказаний и рекомендаций на счёт определённых упражнений или даже видов спорта» [4]. Время и форма занятий определяются в соответствии с их целью и задачами.

Специализированный характер самостоятельных физических тренировок подразумевает заблаговременную подготовку, включающую в себя выбор и подготовку тренировочных средств, подбор места, времени и характера нагрузок.

Каждая тренировка должна в обязательном порядке состоять из трех частей, а именно: подготовительной части, основной и заключительной. Последовательный переход частей занятия поможет подготовить организм к физическому напряжению, провести тренировку в уверенном темпе и завершить ее, восстановив дыхание.

Примером одной из форм самостоятельных занятий может служить утренняя гигиеническая гимнастика, которая выполняется ежедневно.

М.В. Гришкевич в своем учебно-методическом пособии обозначил рекомендуемую последовательность в выполнении упражнений утренней гигиенической гимнастики:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) 20–30 с;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием» [1].

К числу самостоятельных форм организации физической подготовки можно также отнести ходьбу и бег, оздоровительное плавание, гимнастику, спортивные игры, закаливание, а также обязательное соблюдение личной гигиены и рационального питания.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями отличаются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья студентов. Результатом постоянных самостоятельных занятий является существенное увеличение физических возможностей организма, улучшение технической подготовленности. После постоянных самостоятельных занятий студент становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым.

Подводя итог, стоит отметить, что организация и проведение самостоятельных занятий спортом во время пандемии играет важную роль в жизни студента, так как из-за отсутствия полного комплекса физической активности возможно серьезное осложнение поддержания физической активности студентов и ухудшение общего состояния здоровья.

В процессе планирования самостоятельной активности необходимо проконсультироваться со специалистами для составления подходящего графика тренировок и списка упражнений. Выполнение физических упражнений возможно как в домашних условиях, так и в пределах специально оснащенных уличных площадок или спортивных комплексов.

Список использованных источников

1. Гришечкин, М.В. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / М. В. Гришечкин. – Гомель : УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2005. – 36 с.

2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

3. Цыркунова, Г.М. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов учреждений высшего образования / А.В. Бутько, Г.М. Цыркунова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол. : В.А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 81 – 85.

4. Эдер, В.Д. Роль самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы/ В.Д. Эдер, И.В. Иванов// Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – № 14 (195). – С. 116–118.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.М. Ярош

ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря»

Аннотация. В статье проанализированы особенности проведения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования, рассматриваются упражнения, которые включаются в подготовительную, основную, заключительную части учебно-тренировочных занятий по баскетболу, уделяется большое внимание технико-тактическим действиям и техническим приёмам игры в баскетбол.

Ключевые слова: факультативные занятия, баскетбол, учебно-тренировочные занятия, технико-тактические действия, технические приёмы.

Большинство видов спорта имеют свои прототипы в древности. Вот и баскетбол появился не просто так. Древние индейцы майя придумали игру, которую называли «пок-та-пок». Она заключалась в том, что игрокам двух команд нужно было забросить тяжелый мяч, сделанный из цельного каучука, в каменное кольцо. Игра усложнялась тем, что диаметр кольца был немногим больше диаметра самого мяча.

Баскетбол как спортивная игра привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол,

по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Следует отметить, что при выборе учителем физической культуры и здоровья содержательного наполнения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» для учащихся II ступени общего среднего образования количество и перечень изучаемых видов спорта не регламентируются. При организации факультативных занятий «Час здоровья и спорта» сохраняется тот же порядок разработки и утверждения программно-планирующей документации, как и при организации учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». К проведению факультативных занятий «Час здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Поделимся собственным опытом проведения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» в нашем учреждении образования «Средняя школа № 16 г. Мозыря». Учитывая тот факт, что в городе с достаточно большим количеством спортивных секций по различным видам спорта, отсутствуют спортивные секции по баскетболу, мы целенаправленно включаем в программу обучения факультативные занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования. Баскетбол, как вид спорта, для мальчиков и девочек, входит в программу районной, областной, республиканской спартакиады учащихся. Ввиду отсутствия тренеров детских спортивных школ по баскетболу, учителям физической культуры нашего региона приходится обучать учащихся II ступени общего среднего образования основам игры в баскетбол, используя в своей педагогической деятельности часы уроков, факультативных занятий по предмету «Физическая культура и здоровье».

Очень важно, перед тем как приступить к изучению элементов баскетбола, на каждом факультативном занятии «Час здоровья и спорта» следует уделять внимание усвоению учащимися II ступени общего среднего образования простейших навыков ходьбы, бега, прыжков, равновесия, метания лёгких предметов. С этой целью в подготовительную часть факультативных занятий необходимо включать упражнения для развития мышц рук, туловища, ног, а также простейшие подвижные игры и комбинированные эстафеты, состоящие из элементов бега, прыжков, остановок, поворотов, переноса предметов [1].

Следует включать в подготовительную часть факультативных занятий по баскетболу комплексы общеразвивающих упражнений с баскетбольными, набивными мячами, со скакалкой.

Неоспоримым является тот факт, что в основной части факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу в классах с большим числом учащихся необходимо организовывать не менее трёх-четырёх встречных колонн, расстояние между которыми 5–8 метров. При таком расположении встречных колонн, учащиеся поочередно выбегают из колонны, чтобы выполнить упражнение с мячом и перебежать в противоположную колонну. Это позволяет выполнять упражнения поточно, без задержки. При этом количество и расположение колонн необходимо изменять, если учащиеся выполняют повороты, передачи и ведение мяча в различных направлениях.

Следует отметить тот факт, что при обучении броскам мяча по кольцу, нужно перед каждой колонной на расстоянии 2–3 метра на высоте 2–3 метра начертить мелом круг диаметром 30–40 см. Учащиеся должны попасть баскетбольным мячом в круг. При этом обучение броскам в корзину можно проводить в сочетании с элементами ловли, передачи и ведения мяча.

Очень важно при проведении факультативных занятий по баскетболу, в начале учебного года, в основной части занятия упражнения с мячом проводить в течение 15–20 минут, а на подвижные игры или игровые действия отводить 10–15 минут. Ближе к завершению I полугодия нужно постепенно сокращать время на упражнения с мячом, увеличивая время на подвижные игры и игровые действия.

При проведении факультативных занятий «Час здоровья и спорта» следует обращать внимание на правильное и целесообразное выполнение технических приёмов и элементарных тактических действий.

Следует отметить, что в защитных действиях во время передвижения приставными шагами учащиеся не должны перекрещивать ноги, а для большой устойчивости необходимо передвигаться приставным шагом: вперёд, назад, влево, вправо, постоянно соблюдая широкую стойку и скольжение опорной ноги.

Заслуживает внимания и то, что для быстрого выполнения любой передачи выпуск мяча нужно осуществлять энергичным «захлестом» кисти, а в условиях единоборства и плотной защиты широко применять кистевые передачи, выполняемые за счёт внезапного и быстрого движения кистью руки.

Очень важно при выполнении технических приёмов с мячом добиваться того, чтобы соперник не смог оказать противодействия, то есть учащиеся должны прикрывать мяч туловищем, всегда передавая его дальше от соперника рукой, не забывая при этом укрывать мяч при помощи поворотов.

Необходимо обращать внимание на ведение мяча учащимися, особенно в условиях противодействия нужно вести мяч сбоку, прикрывая его корпусом от выбивания.

При отработке бросков мяча по кольцу необходимо следить за свободным, расслабленным выпрямлением туловища и руки и заключительным движением кисти. При броске мяча в корзину рука должна сопровождать мяч, выпуская его за счёт захлестывающего движения кисти.

Следует отметить, что все технические приёмы (с мячом и без мяча) выполняют свободно, расслабленно, без излишнего напряжения.

В основной части факультативного занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу учитель физической культуры и здоровья должен быть максимально методически активным. Он постоянно должен передвигаться вдоль шеренг учащихся и осуществлять персональное обучение технико-тактическим действиям, исправлять ошибки, следить за правильностью выполнения того или иного технического действия, давать организационно-методические указания.

Заслуживает внимания тот факт, что двусторонние игры следует проводить на факультативных занятиях по баскетболу при условии, когда учащиеся овладеют технико-тактическими действиями. При этом двусторонние игры нужно проводить вначале по программе мини-баскетбола, стритбола и баскетбола по упрощённым правилам. Постепенно, по мере хорошего овладения учащимися технико-тактическим действиям, можно переходить к проведению таких игр в основной части факультативных занятий по баскетболу с соблюдением всех правил игры.

Следует обратить внимание на то, что при организации двусторонних игр, команды необходимо комплектовать так, чтобы составы играющих были равными по силе. При этом вначале составы команд должны быть уменьшенными (три-четыре игрока), а затем по мере овладения техническими приёмами и тактическими действиями, игры проводятся в полных составах, то есть в пятером.

Очень важно то, что после того как учащиеся усвоят основные технические приёмы и смогут правильно действовать в игре, нужно переходить к обычной двусторонней игре, время на игру от занятия к занятию увеличивая от 3 до 10 минут.

Следует отметить, что в конце факультативного занятия «Час здоровья и спорта» подводят итоги. При этом необходимо выполнять упражнения на релаксацию с целью снизить активность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, растянуть и расслабить напряженные и уставшие мышцы, постепенно вернуть организм в состояние покоя [2].

В заключение следует выделить то, что по своей продолжительности проведения факультативные занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу уступают тренировочным занятиям, что будет заметно сказываться на успешном овладении учащимися II ступени общего среднего образования техническим приёмам, технико-тактическим действиям игры в баскетбол. Но вместе с тем, дополняя учебный материал факультативных занятий на уроках физической культуры и здоровья, проводя секционные занятия по баскетболу, учитель физической культуры и здоровья вместе с учащимися сможет добиться высоких результатов на соревнованиях самого различного уровня.

Список использованных источников

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с. : ил. – (Высшее образование).

2. Физическая культура и здоровье : подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.: ил. – (Библиотека учителя).

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

М.С. Данилов¹, В.Д. Спирин¹, И.К. Яичников²

¹ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»

²МОО «Спортивно-технический центр “МОНОЛИТ”», Санкт-Петербург

Аннотация. Проведенные нами исследования позволяют заключить, что актуальная проблема современности – психоэмоциональная, локомоторно-соматическая видовая ретардация Homo Sapiens может быть преодолена в проблемно-ориентированных образовательных технологиях активации «Инстинкта Цели», в парадигме единства когнитивных и оперантных мотиваций, в дидактике разрабатываемой нами спортивно-игровой платформы ФРОДБОЛ.

Ключевые слова: образовательные технологии, ФРОДБОЛ.

Введение. Термином «проблема» принято обозначать необходимость перемен, которая может быть преодолена только эмерджентно – как сверхсуммарный эффект от успешного решения минимально достаточной совокупности конкретных задач [2; 3].

«Дети Миллениум», «Дети Индиго», «Поколение Зет» и прочее – эти массмедиа характеристики принципиального отличия поколений «отцов и детей» современности в параметрическом спортивно-педагогическом мониторинге выявляются вполне конкретными примерами; «гиподинамия и гипокинезия» прошлого оказались теперь «синдромом моторной недостаточности», неспособности, например, выполнить нормативы ГТО своих бабушек и дедушек, любознательность и самостоятельность мышления преобразовали интернет зависимость в «клиповое мышление» и т. д. [4; 5; 9]. В спортивно-педагогических образовательных технологиях вуза нами разрабатывается методология эмерджентной активации познавательного потенциала индивида в конструкциях многовекторной спортивно-игровой платформы, названной нами «ФРОДБОЛ» [1; 9].

Целью настоящего исследования явилась дальнейшая разработка паттернов Фродбола как активатора функциональной готовности к преодолению возрастных барьеров онтогенеза, интегратора понятийной целостности базовых педагогических векторов в совокупности образовательных программ младшего, среднего и старшего школьного возраста. В задачи исследования входило: а) оптимизация алгоритмов Фродбола по показателям успеваемости академических дисциплин, б) разработка педагогических критериев сопряжения академической успешности ученика с личными и командными достижениями во Фродболе.

Материал и методы исследования. В исследовании принимали участие 28 мальчиков из общеобразовательной средней школы. Исследование проводилось в первой половине учебного дня в осеннем семестре в протоколах, согласованных с рекомендациями комиссии по Этике.

Протокол игровой физической нагрузки Фродбол на основе правил гандбола состоял из следующих пунктов: 1) в игре участвуют три команды, а не две, как обычно,

2) в каждой команде имеется по четыре полевых игрока, 3) две команды имеют по вратарю каждая, и каждая из них носит название «ОУНЕР» (owner), поскольку владеет воротами, 4) третья команда не имеет ни ворот, ни вратаря и наименована как «ФРОД» отсюда и название разрабатываемой нами игры – «ФРОДБОЛ» (fraud+ball – «Лукавый Мяч» [1]. В качестве сопряженных с Фродболом в едином педагогическом образовательном блоке были привлечены дисциплины «Организация безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» и «Иностранный язык – английский (ИнЯз)».

Данные обрабатывались статистически – «Критерий знаков (КЗ)» при уровне доверительных значений $P \leq 0,05$, КЗ [6; 8].

Результаты и заключение. Основные правила формата игры, разрабатываемого нами на основе гандбола, в своей отличительной части содержат следующее: 1) игра идёт в три тайма по 5 минут каждый; 2) в первом тайме команда Фрод играет в составе одной из команд Оунер (по жребию); 3) во втором тайме (без перерыва) команда Фрод играет уже в составе другой команды Оунер против предыдущей (восемь игроков против четырех); 4) та команда Оунер, которая по результатам первых двух таймов пропустила в свои ворота наибольшее число мячей, выбывает из игры с результатом «Поражение»; 5) в третьем тайме (без перерыва) команда Фрод получает ворота и вратаря; 6) та команда, которая по результатам всех трех таймов забивает наибольшее количество голов – становится победителем Игры ФРОДБОЛ. Эмерджентность событий заключается в том, что команде ФРОД в динамике борьбы первых двух таймов нельзя допустить большой разрыв в очках с вероятным противником (все время «вычислять» нужно) третьего тайма, иначе шанс на победу у команды Фрод минимален.

В целом обнаружилось высоко мотивированное стремление мальчиков, особенно среднего школьного возраста, войти в состав «эмерджентной» команды, а именно команды «Фрод». Стало «не хватать» уроков физкультуры и пришлось организовать секцию «Гандбол-Фродбол» во внеурочное время; и этого оказалось недостаточно, чтобы снизить «накал страстей». В результате на педсовете по поводу «физкультурной гиперреактивности» возник интересный образовательный формат: спортивно-игровая конкурентность – это неразрывное сочетание агрессивности и корректности, индивидуальности и командной сплоченности в достижении превосходства над противником, победы! То же самое необходимо усвоить в дидактических алгоритмах академической дисциплины ОБЖ – контроль над ситуацией путем дозиметрии, разведки, организации коллективного противостояния выявленной опасности, связь со специализированными организациями в координации пропорций локальных неотложных мероприятий и своевременной грамотной эвакуации. В дисциплине ИнЯз грамматика английского языка идеально конкретизирует подробности игровых ситуаций – кто, когда, после чего, как долго и т. д., в грамотном употреблении временных форм «Indefinite», «Continues», «Perfect», «Perfect Continues» в коучинге прошедших и предстоящих спортивных поединков.

Выявилось, что в старании оказаться в составе команды Фрод мальчики среднего школьного возраста наиболее прилежны в поиске аналогий и параллелей с коллизиями отношений во Фродболе и в дисциплине ОБЖ – «Оказание первичной неотложной помощи пострадавшему»: повязки, остановка кровотечения, транспортировка и т. д., эти отличия оказались статистически достоверными $P \leq 0,05$, КЗ по отношению к мальчикам старшего школьного возраста. Однако в отношении дисциплины ИнЯз, старшеклассники охотнее и результативнее анализировали тактику и стратегию игры и своего места в общем успехе ($P \leq 0,05$, КЗ) на английском языке по сравнению с младшими по возрасту. Важно отметить, что школьники – члены эмерджентной команды Фродбол, проявили большие старания в освоении всех академических дисциплин, чем остальные сверстники, и при этом практически перестали пользоваться гаджетами на уроках.

Таким образом, проведенные нами исследования позволяют заключить, что актуальная проблема современности – психоэмоциональная, локомоторно-соматическая видовая ретардация Homo Sapiens может быть преодолена в проблемно-ориентированных образовательных технологиях активации «Инстинкта цели» [4; 6; 7], в парадигме единства когнитивных и оперантных мотиваций, в дидактике разрабатываемой нами спортивно-игровой платформы ФРОДБОЛ.

Список использованных источников

1. Джаясекера, П. Шанти. Фродбол – опыт формирования индивидуально организующих образовательных технологий / Шанти П. Джаясекера, И.К. Яичников // Дух Времени. – СПб. : Изд-во МУФО, 2019. – С. 14–16.
2. Доронин, А.М. Моделирование и многопараметрический анализ систем в структуре педагогического мониторинга / А.М. Доронин, М.Л. Романова, Д.А. Романов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 43–46.
3. Оценка физической подготовленности студентов / Т.В. Михайлова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 60. – С. 233–241.
4. Нормативные кризисы развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа: 21.02.2020.
5. Яичников, И.К. Приоритеты рекреационного стиля жизни современного студента / И.К. Яичников, А.А. Ефимов, И.Л. Бондарчук // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 2. – С. 18–21.
6. Яичников, И.К. Параметрический мониторинг физиологического обеспечения физической работоспособности человек / И.К. Яичников // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи, февр. 2015 г. / Ульяновский гос. техн. ун-т. – Ульяновск, 2015. – С. 155–162.
7. Яичников, И.К. Система мониторинга резервных возможностей человека при физических нагрузках / И.К. Яичников // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы III междунар. науч.-техн. конф. – Минск, 2013. – С. 117–120.
8. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем : учеб.-метод. пособие / И.К. Яичников. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 54 с.
9. Cognitive coaching under university educational technologies / A.K. Namazov [et al.] // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs./>: 18th PCSF. 2018. P.243–252.

КОУЧИНГ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТА В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТЕНТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

М.С. Данилов¹, Д.А. Щечилин¹, И.К. Яичников²

¹ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»

²МОО «Спортивно-технический центр “МОНОЛИТ”», Санкт-Петербург

Аннотация. Интерактивно организуемая самооценка студентом своих текущих перспектив на конкретные достижения в динамике УТЗ, повышает эффективность спортивно-педагогического образовательного процесса в вузе.

Ключевые слова: коучинг, спортивно-педагогический процесс.

Введение. В нашей многолетней практике спортивно-педагогического коучинга – интерактивного сотрудничества со студентами в освоении дидактического багажа дисциплины «Теория и Методика Футбола», мы брали за основу рекомендации проверенного временем руководства: «... Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта. ... (с. 3, цитата по [8])». В этой связи было установлено, что «... мы разработали “матрицу” соотношения целей и задач любого исследования, которое решает в комплексе не только спортивно-педагогические задачи роста спортивного мастерства, но также задачи сохранения и преумножения резервов жизнедеятельности спортсмена, сохранения Потенциала Здоровья популяции *Homo Sapiens* в рамках эволюционно выработанной биологической достаточности. ... (с. 118, цитата по [1])», что многопараметрические массивы спортивно-педагогических, медико-биологических данных «осеннего» и «весеннего» студента принципиально различны по совокупности бытовых признаков интенсивности механизмов жизнеобеспечения [1; 10; 11], что аппаратно-программный мониторинг функциональной готовности организма при всей его безусловно мощной информативности, тем не менее, не обладает выраженными преимуществами перед *real-time* данными безаппаратурного самоконтроля, проводимого самостоятельно самим студентом [6; 7], и, наконец, популярные «Дневники самоконтроля студента» [2] все-таки, по нашему мнению, в современной техногенной среде онтогенеза недостаточны в связи с отсутствием в них некоторых концептуальных разработок мощной спортивно-педагогической Школы Университета им. П.Ф. Лесгафта [3; 4; 5; 10].

Целью нашего исследования было продолжение разработки пакета алгоритмов интерактивного участия студентов в выполнении спортивно-педагогической программы учебно-тренировочных занятий. В задачи исследования входило: а) структурирование вводной, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия для методологического обеспечения последующего анализа итогов спортивно-педагогического наблюдения б) проведение экспресс-оценки текущего состояния общефизической работоспособности индивида, с) проведение текущей хронобиологической экспресс-оценки индивида, d) интерактивная (в тандеме тренер-преподаватель – студент) интеграция общего пула полученных данных в форматах статистического анализа и последующей выработки индивидуальных рекомендаций успешного освоения алгоритмов специальной физической работоспособности футболиста.

Материал и методы. Исследование проводилось совместно с пятьюдесятью восемью юношами в возрасте 19–23 года, имевшими допуск спортивного диспансера к выполнению интенсивных физических нагрузок соревновательного характера в протоколах, согласованных с рекомендациями Комиссии по Этике.

Структурирование спортивно-педагогической содержательности учебно-тренировочного занятия (УТЗ) включало в себя, например, такие основные разделы, как Раздел I «Контроль физической и спортивно-технической подготовленности (выполнение тестов в беге на 100 м, 3000 м; в подтягивании и поднимании прямых ног к перекладине, сгибаний и разгибаний рук на брусьях «на количество раз и т. д.», Раздел II «Техническая подготовка – изучение и совершенствование технических приемов игры футболиста; методика обучения ведению мяча в сочетании с ударами

по воротам; эстафета во встречных колоннах; изучение и совершенствование техники обманных движений (финтов); финту “уходом”, финту “ударом” по мячу ногой и т. д.», Раздел III «Тактическая подготовка – освоение индивидуальных, групповых и командных действий игроков в атаке и обороне; обучение игроков простейшим атакующим действиям; закрепление навыков атакующих действий игроков в двусторонней игре и т. д.», Раздел IV «Психологическая подготовка – формирование волевых качеств, мышления, двигательной памяти, чувствительности и наблюдательности для овладения различными сторонами спортивной подготовки; самоконтроль за функциональным состоянием организма (психологическое тестирование, функциональные пробы) и т. д.»

Текущее состояние общефизической работоспособности спортсмена оценивалось по результатам выполнения первой нагрузки пробы Летунова [6; 7] – «Двадцать глубоких приседаний за тридцать секунд, подсчет пульса исходно, сразу после, через одну, две, три минуты после окончания приседаний»; восстановление пульса на первой минуте – оценка «Отлично», на второй – «Хорошо», на третьей – «Удовлетворительно».

Экспресс оценка хронобиологического статуса спортсмена проводилась как по результатам вычисления текущей фазы «Физического Многодневного Физиологического Биоритма (ФМФБ)» [3; 10; 11] – $50-130^\circ$ – позитивная, $230-310^\circ$ – негативная, $350-10^\circ$ и $170-210^\circ$ – критическая фаза, так и с учетом фазы Индивидуального Эндогенного Года (ИЭГ) [10] – «Месяц перед датой рождения – Оперантное Неблагополучие (ОН)» и «Месяц после даты рождения – Оперантная Успешность (ОУ)».

Результаты и заключение. Современные спортивно-педагогические образовательные технологии, построенные на инициативном равноправном участии педагогов и аудитории в процессе освоения новыми знаниями, навыками, умением – «Контентом», в параллель традиционным лекционным форматам, получили название «Коучинг (Coach – Тренер)» [9]. В процессе проводимого нами коучинга определялся контингент, названный нами «Лидеры» – параметры ОФР «Отлично», ФМФБ «Позитивно», ИЭГ «ОУ» ($P \leq 0,05$, t), «Хелперы» – параметры ОФР «Хорошо», ФМФБ «Негативно», ИЭГ «ОН» ($P \leq 0,05$, t), «Аутсайдеры» – параметры ОФР «Удовлетворительно», ФМФБ «Критично», ИЭГ «ОН» ($P \leq 0,05$, t).

Для Лидеров актуальность УТЗ определялась главным образом по Разделу II «Техническая подготовка» в параметрах выполнявшихся упражнений (нагрузок) – «На ловкость», «На выносливость», «На скорость» с результативностью по тренерским оценкам «Отлично и Хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ), по Разделу III «Тактическая подготовка» в параметрах «Командные действия индивидуально и в группе в атаке», в параметрах «Командные действия индивидуально и в группе в обороне» с результативностью по тренерским оценкам «Отлично и Хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ).

Для Хелперов актуальность УТЗ определялась главным образом по Разделу II «Техническая подготовка» в параметрах – «На ловкость», «На скорость» с результативностью по тренерским оценкам «Хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ) и по Разделу IV «Психологическая подготовка» – самоконтроль, формирование «Двигательной памяти», «Наблюдательности» на «Отлично и Хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ).

Для Аутсайдеров актуальность УТЗ определялась главным образом по Разделу I «Контроль физической и спортивно-технической подготовленности» в параметрах «Тест в беге на 100 м, 3000 м», «Тест в подтягивании на перекладине» на «Хорошо и Удовлетворительно» ($P \leq 0,05$, КЗ), Разделу IV «Психологическая подготовка» «Психологическое тестирование», «Функциональные пробы» на «Хорошо» ($P \leq 0,05$, КЗ).

Таким образом, интерактивно организуемая самооценка студентом своих текущих перспектив на конкретные достижения в динамике УТЗ повышает эффективность спортивно-педагогического образовательного процесса в вузе.

Список использованных источников

1. Данилов, М.С. Спортивно–педагогическая технология когнитивного конструирования спортивного лидерства / М.С. Данилов, И.К. Яичников // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы VI междунар. науч.-техн. конф. – Минск : Научное электронное издание БНТУ, 2020. – С. 74–79.
2. Дневник самоконтроля : пособие для студентов дневн. формы обучения / авт.-сост.: Е.Н. Ярчак, С.Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007. – 19 с.
3. Нифонтов, М.Ю. Алгоритмы психосоматической коррекции в паттернах физических нагрузок развивающегося организма / М.Ю. Нифонтов и соавт. // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : сб. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 90–100.
4. Нифонтов, М.Ю. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных специалистов – футбол : учеб. пособие / М.Ю. Нифонтов, А.В. Привалов. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 104 с.
5. Нифонтов, М.Ю. Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств / М.Ю. Нифонтов, М.С. Данилов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 148–149.
6. Организация учебного процесса по физической культуре со студентами специализации «Футбол» / сост.: Н.Г. Лутченко и соавт. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 82 с.
7. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. ред. А.С. Солодкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с.
8. Футбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
9. Что такое коучинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://alfaladv.om/samorazvitic/309-cto-takoe-kouching.html>. – Дата доступа: 07.04.2019.
10. Шапошникова, В.И. Временная генетическая программа, эндогенного годового цикла индивидуального развития человека и явление ее квантования в процессе онтогенеза / В.И. Шапошникова, В.Ф. Таймазов, Р.П. Нарциссов // Ученые записки. – 2014. – № 8 (114). – С. 189–200.
11. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем : учеб.-метод. пособие / И.К. Яичников. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 54 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

В.А. Боровая, М.В. Коняхин, Е.С. Нецветаева

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению тренирующего эффекта различных средств развития прыгучести спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье. Выявлено такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивает определенную контрастность тренирующих воздействий, что исключает стабилизацию приспособительных сдвигов в организме и способствует его неуклонному функциональному совершенствованию.

Ключевые слова: легкоатлетическое многоборье, прыгучесть, средства, прыжковые упражнения.

Успех спортивной подготовленности в наше время определяется уже не только удачным выбором средств и методов тренировки, но и в большей степени умением организовать их в определенную систему, дающую максимальный тренировочный эффект при минимальных затратах времени. Такая система должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии, в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки. Несмотря на обилие работ, касающихся легкоатлетических многоборий, у специалистов нет единого мнения о значимости отдельных видов подготовки многоборцев. Важнейшими направлениями подготовки называются: скоростно-силовая подготовка, скоростная подготовка, силовая подготовка, комплексная подготовка. Отсутствуют исследования, посвященные изучению средств развития скоростно-силовой подготовленности квалифицированных спортсменок на различных этапах годичного цикла.

Цель исследования – изучить тренирующий эффект различных средств развития прыгучести, а также определить рациональную последовательность их применения в тренировке квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, в подготовительном периоде.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие три экспериментальные группы спортсменок I и II разрядов, которые тренировались с сентября 2021 г. по февраль 2022 г. в одинаковых условиях и по одному плану. Исключение составила только программа специальной силовой подготовки.

На первом этапе (сентябрь – октябрь) все спортсменки выполняли традиционные прыжковые упражнения (на месте и в движении без отягощений, поточные прыжки, «скачки», подскоки). Всего было проведено 8 специальных занятий (общий объем – 2100 прыжков). На втором этапе (ноябрь – первая половина декабря) две группы переключились на упражнения со штангой и на прыжковые упражнения с отягощением (классические движения, приседания, выпрыгивания и ходьба со штангой на плечах, специальные упражнения для отдельных групп мышц и т. д.). Объем за 12 занятий составил 20 тонн. На третьем этапе (вторая половина декабря – январь) программа тренировки изменилась только у третьей группы, которая полностью начала применять отталкивания после прыжка в глубину (1–2 раза в неделю по 30 прыжков с высоты 0,50–0,75 м). Всего было проведено 9 специальных занятий – 180 прыжков.

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, первая группа в течение всего эксперимента применяла только прыжковые упражнения, вторая – в начале прыжковые, а затем упражнения со штангой и другими отягощениями. И в той, и в другой группе интенсивность силовой подготовки постепенно повышалась к концу подготовительного периода при некотором сокращении объема применяемых средств. Третья группа последовательно переходила от прыжковых упражнений к работе со штангой и отягощениями, а затем к отталкиваниям после прыжка в глубину. Для наблюдения за изменениями уровня специальной силовой подготовленности в начале и конце эксперимента, а также между его этапами применялись контрольные упражнения силового, скоростно-силового и скоростного характера. Динамика показателей в контрольных упражнениях в течение педагогического эксперимента отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей в контрольных упражнениях на этапах педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Начало эксперимента	Этапы		
		1	2	3
<i>I экспериментальная группа</i>				
Бег 30 м, с	4,8±0,11	4,7±0,13	4,7±0,13	4,8±0,15
Тройной прыжок, м	6,27±0,12	6,78±0,11	7,03±0,14	6,54±0,14
Прыжок вверх, см	45±2,1	47±3,0	49±1,9	43±3,2
Бросок ядра 3 кг снизу-вперед, м	10,45±0,54	10,71±0,42	11,48±0,44	10,63±0,56
<i>II экспериментальная группа</i>				
Бег 30 м, с	4,9±0,13	4,8±0,14	4,6±0,11	4,7±0,13
Тройной прыжок, м	6,02±0,25	6,41±0,19	6,68±0,20	6,73±0,17
Прыжок вверх, см	47±3,5	48±3,1	51±2,6	52±3,4
Бросок ядра 3 кг снизу-вперед, м	10,26±0,74	10,57±0,61	10,92±0,63	11,27±0,51
<i>III экспериментальная группа</i>				
Бег 30 м, с	4,8±0,21	4,7±0,18	4,6±0,15	4,5±0,16
Тройной прыжок, м	6,23±0,45	6,51±0,32	7,07±0,36	7,53±0,34
Прыжок вверх, см	45±2,2	48±2,6	49±2,4	56±3,1
Бросок ядра 3 кг снизу-вперед, м	10,42±0,55	10,75±0,46	11,37±0,49	11,82±0,55

В первую очередь следует обратить внимание на идентичный характер сдвигов по всем контрольным показателям на первом этапе во всех трех группах и на втором этапе спортсменок второй и третьей групп. Это вполне естественно, ибо в том и другом случае тренировка была одинаковой. Однако на третьем этапе показатели третьей группы продолжают неуклонно расти, в то время как у второй группы они обнаруживают тенденцию к стабилизации.

Важно отметить также невысокий темп прироста контрольных показателей у спортсменок первой группы на втором этапе и существенное снижение их на третьем этапе. В целом же большую абсолютную величину сдвигов по всем показателям, а также лучшую подготовку к началу соревновательного периода имела третья группа.

Итоги эксперимента еще не дают основания для окончательного решения вопроса о рациональности данной системы развития прыгучести. Однако полученные данные позволяют, на наш взгляд, сделать следующие выводы.

Последовательное включение в тренировку средств с большим тренирующим эффектом является необходимым условием для неуклонного роста уровня специальной силовой подготовленности. В то же время увлечение одними и теми же средствами, даже при условии повышения их объема и интенсивности, не только не обеспечивает положительных сдвигов, но и приводит к снижению уровня специальной подготовленности.

Можно полагать, что это явление связано со стойкой стабилизацией нейромоторных механизмов, обеспечивающих качественную сторону движения, что ограничивает дальнейший рост функциональных возможностей организма спортсменок.

Прыжковые упражнения как средства развития прыгучести целесообразно часто применять только начинающим спортсменам. Для квалифицированных многоборков они имеют смысл лишь в начале подготовительного периода. Основным же средством

развития способности к «взрывным» усилиям, лежащей в основе прыгучести, должны стать прыжки в глубину.

Результаты эксперимента подтверждают, что «взрывную» силу целесообразно развивать поэтапно. Сначала необходимо выполнять работу преимущественно скоростного характера. Затем – совершенствовать способность нервно-мышечного аппарата к быстрому развитию значительного динамического усилия и, наконец, совершенствовать его способность к высоко интенсивным «взрывным» усилиям.

Можно полагать, что используемые в эксперименте средства для развития прыгучести и их преемственность соответствуют такой схеме, которой следует пользоваться при планировании годичной и многолетней подготовки. В последнем случае указанная последовательность применения специальных средств должна циклически повторяться из года в год, но каждый раз с более высоким уровнем интенсивности и неуклонным увеличением объема прыжков в глубину.

Необходимо подчеркнуть, что рассмотренная выше последовательность предполагает преимущественную роль тех или иных средств в тренировке. При этом нужно помнить, что на первом этапе прыжковые упражнения сочетаются с общеразвивающими силовыми упражнениями (со штангой и отягощениями). На втором этапе упражнения со штангой общего и специального характера сочетаются с соревновательными прыжковыми упражнениями, выполняемыми со средними и околопредельными усилиями, а также средствами, подготавливающими к прыжкам в глубину. На третьем этапе прыжки в глубину сочетаются с соревновательными прыжковыми упражнениями, выполняемыми с околопредельными и предельными усилиями, а также с небольшим объемом специальных силовых упражнений локально направленного характера. Такое сочетание средств обеспечивает определенную контрастность тренирующих воздействий, что исключает стабилизацию приспособительных сдвигов в организме и способствует его неуклонному функциональному совершенствованию.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ МТБ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЭМГ-КРИТЕРИЕВ

В.А. Воронов, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева, Р.В. Малкин

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва

Аннотация. В исследовании изучена электрическая активность мышечных групп велосипедистов МТБ высокой квалификации в процессе преодоления участков соревновательной дистанции. Определены основные мышечные группы, определяющие мощность педалирования на разных участках дистанции и выполнен их биодинамический анализ. На основании сравнительного анализа биодинамики мышечных сокращений в процессе выполнения упражнений силовой направленности выявлены наиболее эффективные средства специальной силовой подготовки велосипедистов МТБ.

Ключевые слова: упражнения силовой направленности, электромиография, нервно-мышечный аппарат, мощность педалирования, велосипедисты.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов велосипедистами МТБ высокой квалификации в значительной степени определяется уровнем специальной

силовой подготовленности и устойчивости работоспособности в зонах субмаксимальной (критической) и максимальной (надкритической) мощности при полной реализации возможностей аэробного и лактатного механизмов энергообеспечения. На соревновательной дистанции велосипедисты МТБ более 40 % времени работают на мощности, превышающей порог анаэробного обмена, а преодоление подъемов требует значительных мышечных усилий [1; 2]. В этой связи выявление эффективных специальных средств силовой подготовки велосипедистов МТБ высокой квалификации является актуальной научной задачей.

Цель исследования включала изучение биодинамики мышечного сокращения велосипедистов МТБ высокой квалификации в процессе моделирования элементов соревновательной деятельности, выполнения упражнений силовой направленности на местности, в условиях тренажерного зала и на шоссе, на основе сравнительного анализа миографических показателей выявления наиболее эффективных специальных силовых упражнений и режимов их выполнения.

Методы и материалы исследования. Электромиограмма регистрировалась помощью программно-аппаратного комплекса «СпортЛаб» (Россия), состоящего из 8-ми канальной телеметрической электромиографии, акселерометра, видеокамеры и устройства синхронизации [3; 4]. При выполнении упражнений на МТБ-трассе, на местности, в тренажерном зале и шоссе регистрировали поверхностную электромиограмму мышц: нижних конечностей – латеральная головка четырехглавой м. бедра – *m. vastus lateralis*; передняя головка четырехглавой м. бедра – *m. rectus femoris*; двуглавая м. бедра – *m. biceps femoris caput longus*; икроножная м. – *m. gastrocnemius medialis*; верхних конечностей и туловища: плечелучевая м. – *m. brachioradialis*; лучевой сгибатель запястья – *m. flexor carpi radialis*; локтевой сгибатель запястья – *m. flexor carpi ulnaris*; трехглавая м. плеча – *triceps brachii*; двуглавая м. плеча – *m. biceps brachii*; дельтовидная м. – *m. deltoideus*; прямая м. спины – *m. erector spinae*. Все измерения проводились с правой стороны. В исследовании приняли участие велосипедисты квалификации КМС и МС спортсменов 16 мужского и 8 женского пола.

Оценка биомеханической адекватности специальных силовых упражнений соревновательному упражнению осуществлялась на основе анализа следующих критериев: 1) соответствие по профилю ЭМГ; 2) совпадение по экстремуму ЭМГ; 3) углы в суставах, при которых достигается пик ЭМГ; 4) коэффициенты кросс-корреляции по профилям ЭМГ; 5) возможность силовой тренировки мышечных групп (оценивали по амплитуде миограммы).

Результаты исследования. Основными мышечными группами, влияющими на увеличение мощности педалирования в соревновательных условиях у велосипедистов МТБ, являются латеральная (боковая) головка четырехглавой мышцы бедра – *m. vastus lateralis*; передняя головка четырехглавой мышцы бедра – *m. rectus femoris*; двуглавая мышца бедра – *m. biceps femoris caput longus*; голень – икроножная мышца – *m. gastrocnemius medialis*. Общая тенденция при движении в подъем – возрастание амплитуды миограммы с увеличением темпа педалирования (скорости).

Выявлены существенные отличия в работе нервно-мышечного аппарата велосипедистов при преодолении подъемов в высоком темпе сидя в седле и стоя:

– в положении «стоя» увеличение амплитуды ЭМГ наблюдается у латеральной головки четырехглавой мышцы бедра (*m. vastus lateralis*) и двуглавой мышцы бедра (*m. biceps femoris caput longus*). При этом у передней головки четырехглавой мышцы бедра (*m. rectus femoris*) и икроножной мышцы (*m. gastrocnemius medialis*) электрическая активность в разных положениях педалирования значительных отличий не имеет;

– педалирование стоя увеличивает максимальную амплитуду ЭМГ дельтовидной и трехглавой мышц плеча (*m. deltoideus* и *m. triceps brachii*), а также прямой мышцы спины (*m. erector spinae*) на 50 % – 100 % по сравнению с педалированием сидя;

– педалирование стоя значительно увеличивает энергозатраты велосипедистов по сравнению с педалированием сидя и, по-видимому, не является рациональным в связи с незначительным увеличением скорости прохождения контрольных отрезков.

Анализ биодинамической структуры мышечного сокращения при выполнении упражнений силовой и скоростно-силовой направленности показал, что такие упражнения, как быстрая ходьба и бег в гору, многоскоки и прыжки на двух ногах в гору и вверх, относятся к средствам общей физической подготовки и могут успешно применяться на начальных этапах тренировочного процесса велосипедистов МТБ.

Упражнения «жим ногами лежа» и «приседания со свободными весами» будут приближаться к характеристикам педалирования, а тренировочный эффект возрастет, если индивидуально регулировать веса отягощения и скорость (темп) выполняемых движений. Упражнения на шоссейном велосипеде при движении по асфальту в подъемы с разным уклоном станут эффективными для развития специальных силовых качеств велосипедистов МТБ, если силовые (мощность) и темповые (cadence) характеристики будут соответствовать соревновательным параметрам педалирования на трассе для маунтинбайка.

Разработана классификация специальных тренировочных нагрузок силовой направленности для велосипедистов МТБ высокой квалификации. В соответствии с данной классификацией тренировочные нагрузки разделены на две группы: выполняемые в тренажерном зале и в условиях МТБ-трассы или шоссе. В первом случае нагрузки направлены на развитие максимальной силы мышечных групп, обеспечивающих увеличение мощности педалирования в процессе соревновательной деятельности, во втором – связаны с развитием силовой выносливости и адаптацией нервно-мышечного аппарата велосипедистов МТБ к специальной работе на уровне рекордных показателей мощности (скорости) преодоления подъемов на соревновательной дистанции.

Список использованных источников

1. Workload demands in mountain bike racing / B. Stapelfeldt [et al.] // Int J Sports Med. – 2004. – № 25. – P. 294–300.

2. Gregory J. Relative vs. absolute physiological measures as predictors of mountain bike cross-country race performance / J Gregory, DP Johns, JT Walls // J Strength Cond Res. – 2007. – № 21. – P. 17–22.

3. Воронов, А.В. Анатомическое строение и скоростно-силовые свойства мышц нижней конечности человека. автореф. дис. ... д-ра биол. наук / А.В. Воронов. – М., 2004. – 50 с.

4. Воронова, А.А. Определение методами электромиографии мышечных групп, влияющих на результат в скоростном спортивном скалолазании / А.А. Воронова, А.В. Воронов, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 24–26.

АНАЛИЗ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ И СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОШКОЛЬНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КИТАЕ

Ву Хао, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. Основываясь на практике и прикладных исследованиях, в качестве ориентира в работе анализируется развитие физической активности в различных детских садах на всех уровнях в Китае. Показана текущая ситуация и существующие проблемы физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, проанализированы причины,

выдвинуты предложения по физической активности детей дошкольного возраста, а также предоставлены теоретические и практические рекомендации по содействию здоровому росту детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольники, Китай, детские сады, физическая активность, спортивные мероприятия.

Введение. В современных социальных условиях развития общества остро стоит проблема здоровья детей. Это особенно важно в первые шесть лет, когда у ребенка закладываются основы гармонического физического развития, здоровья, а также всесторонней двигательной подготовленности [1; 3; 5]. Главная целевая направленность двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться высокого уровня их здоровья, всестороннего физического развития, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями в области здоровья, воспитать у них потребность в систематических занятиях физическими упражнениями [2; 4; 5].

Вопросы выбора индивидуальной физической нагрузки и оптимального двигательного режима для каждого ребенка дошкольного возраста актуальны и для Китая. Анализ текущей ситуации с дошкольным физическим воспитанием и выявление существующих проблем, влияющих на качество физического и психического здоровья детей в Китае, может исправить недостатки традиционной системы и обеспечить необходимую гарантию будущего всестороннего развития подрастающего поколения.

Цель работы – проанализировать современное состояние и направленность физкультурно-спортивной деятельности дошкольников 3–6 лет в Китае.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование, интервьюирование), педагогические наблюдения, методы математической статистики. Было обработано 243 анкеты, полученные от педагогов дошкольных учреждений, и взято интервью у 26 руководителей дошкольных образовательных учреждений.

Результаты исследования. Активное отношение педагогов к развитию спортивной деятельности детского сада является важным фактором, влияющим на эффективное осуществление физкультурно-спортивных мероприятий в детском саду. Данные показывают, что большинство (68 %) специалистов считает, что занятия спортом, начиная с детского возраста, поддерживает здоровье организма. Значительное количество опрошенных ответило, что занятие спортом улучшает психологические качества детей (15 %) и повышает социальную адаптивность (9 %). В то же время только 16 % анкетированных ответили, что они очень любят организовывать физические нагрузки, 22 % учителей любят организовывать физические нагрузки, а 29 % воспитателей прямо говорят, что не очень увлекаются организацией спортивных мероприятий и 32 % ответили, что очень не любят организовывать спортивные мероприятия в детском саду.

Оценка педагогами существующих спортивных объектов и оборудования в детском саду показала следующее. 71 % опрошенных считают, что они соответствуют требованиям, 39 % – что имеют в детском саду хороший инвентарь и оборудования для физической активности детей. При этом только 36 % респондентов отметили, что спортивный инвентарь и оборудование полностью соответствует возрастным особенностям и способствует развитию движения у детей.

Согласно полученным данным, 49 % педагогов проводят пять спортивных занятий в неделю с дошкольниками, то есть один раз в день. При этом всего 25 % организуют физические нагрузки более 1 часа в неделю, а 7 % занимаются с детьми от 0,5 до 1 часа в неделю. Конкретные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Время, затрачиваемое воспитателями на физическую активность в детских садах

Оценка	Количество преподавателей	Процент (%)
1–2 раза в неделю	14	6
3–4 раза в неделю	23	9
5 раз в неделю	118	49
30 минут в неделю	10	4
30–60 минут в неделю	18	7
Более 1 часа в неделю	60	25

Данные показывают, что больше всего опрошенным специалистам дошкольных учреждений не хватает знаний по физической подготовке детей (98 %), анатомии (96 %) и физиологии упражнений (95 %), способности к правильному показу упражнений (93 %). Также у них недостаточно умений в организации и проведении спортивных игр (88 %), а многие не имеют возможности пользоваться учебными пособиями (56 %).

Интересна оценка того, как воспитатели детского сада готовятся к занятиям физической активностью с детьми в детском саду, и частота, с которой в детских садах проводятся занятия, связанные со спортивными мероприятиями. Так, только 37 % педагогов ежедневно готовятся к физкультурным занятиям с детьми, а 17 % не готовятся никогда. Основное содержание физической активности в детском саду обычно включает в себя гимнастические упражнения (92 %) и различные игры (86 %). В то же время, спортивные мероприятия регулярно и часто проводятся только в 30 % организациях и не поводится никогда в 70 % детских садов.

Выводы. Анализ текущей ситуации с дошкольным физическим воспитанием в Китае показал, что стратегия улучшения физической активности в детском саду должна предполагать:

- а) повышение понимания роли физических нагрузок и спортивных мероприятий в детском саду;
- б) улучшение мест занятий физической активностью детей и пригодность спортивного оборудования в детском саду;
- в) повышение знаний воспитателей детского сада в области физического воспитания детей и их способностей для организации спортивных мероприятий;
- г) большее значение планирования и конкретного осуществления спортивных мероприятий в детском саду.
- д) улучшение качества подготовки специалистов в вузах, готовящих кадры для дошкольных учреждений.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Кожедуб, М.С. Новые подходы к исследованию критериев эффективности занятий оздоровительной физической культурой / М.С. Кожедуб, Г.И. Нарский, О.А. Ковалева // Материалы юбилейной науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – С. 241–243.
3. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск : Зорны верасень, 2006. – 184 с.
4. Chengwen, He. Innovation and Practice of Children's Physical Activity / He. Chengwen. – Beijing : Normal University Press, 2010. – 236 p.
5. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects / A.N. Yakovlev [et al.] // Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – № 5. – P. 57–59.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Т.В. Железная, С.М. Блоцкий, В.Н. Будковский

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

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения физической работоспособности студентов с использованием средств легкой атлетики. Особое внимание уделено анализу достижений положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, специальные упражнения, тестирование, студенты.

Введение. Актуальность исследования определена тем, что формирование здоровья неоспоримо связано с систематизацией двигательной активности и физической нагрузкой человека. Занятия по физической культуре для большинства студентов являются единственным способом увеличения двигательной активности и являются неоспоримым фактором, укрепляющим и сохраняющим здоровье студенческой среды. Известно, что наиболее эффективным способом для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья учащейся молодежи является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки. Легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом для направленной физической подготовки.

Цель исследования – проанализировать эффективность влияния методики использования средств легкой атлетики на физическую работоспособность студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по легкой атлетике, тестирование, методы математической обработки данных, методы анализа и синтеза полученной информации.

Результаты исследования. Исследовательская работа осуществлялась на базе УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В исследовании принимали участие студенты 1–2 курсов. В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 34 юношей и 42 девушек в возрасте 17–19 лет, студентов 1–2 курсов. Все студенты и студентки были разделены на две группы: экспериментальную (17 юношей и 21 девушка) и контрольную (17 юношей и 21 девушка) группы.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся (рисунок 1). С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на физическую работоспособность студентов.

Представители экспериментальной группы в течение осеннего и весеннего семестров систематически занимались по предложенной методике с использованием средств легкой атлетики и контрольную (17 юношей и 21 девушка), представители контрольной группы занимались физической культурой по традиционной программе для высших учебных заведений. Для оценки эффективности применяемой нами методики в конце исследования проводилось повторное тестирование физической подготовленности студентов.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «бег на 30 метров», «прыжок с места», «челночный бег 4×9 метров», «подтягивание в висе на высокой перекладине», «поднимание туловища», «бег 100 метров» и «бег 1500 метров».



Рисунок 1 – Основные положения экспериментальной методики использования средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 1 – юноши и в таблице 2 – девушки.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп юношей в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 17$		Экспериментальная группа $n = 17$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, сек.	4,60±0,08	4,3±0,08*	4,55±0,08	4,2±0,01*
Челночный бег 4×9 м, с	8,9±0,9	8,7±0,9*	8,9±0,7	8,6±0,2*
Прыжок в длину с места, см	241±2,0	245±3*	241±2,0	247±3,0*
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	12±1,0	14±1,0*	12±2,0	14±1,0*
Бег 1500 м, мин	6,01±0,08	5,49±0,08	6,01±0,07	5,44±0,05

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп девушек в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 21$		Экспериментальная группа $n = 21$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, с	5,35±0,08	5,2±0,08*	5,3±0,08	5,2±0,01*
Челночный бег 4×9 м, с	10,2±0,9	10,0±0,9*	10,2±0,7	9,9±0,2*
Прыжок в длину с места, см	187±2,0	193±3*	187±2,0	195±3,0*
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50±1,0	52±1,0*	50±2,0	54±1,0*
Бег 1000 м, мин	5,54±0,08	5,47±0,08	5,54±0,07	5,39±0,05

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Итак, средний результат студентов контрольной группы, например, в тесте «бег 30 м» у юношей улучшился на 6,54 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 4,60±0,08 с. В конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4,3±0,08 с. Средний результат студентов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен 4,55±0,08 с, в конце – наблюдалось достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей на 7,69 %.

Выводы. Сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп выявил наибольший прирост результатов в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

Исходя из вышесказанного, можно выделить ряд особенностей использования средств легкой атлетики. Это применение:

- упражнений с различного рода отягощениями, характеризующихся высокой мощностью мышечных сокращений;
- упражнений с сопротивлениями, воздействующих на мышцы, которые несут необходимую нагрузку;
- различного рода прыжков, быстрых подниманий спортивных снарядов, скоростные перемещения циклического характера, выполняемых за короткое время с высокой интенсивностью и т. д.;
- интервалов отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений для полного восстановления и др.

ФАКТУРНАЯ СТРУКТУРА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

А.Ю. Журавский¹, В.В. Шантарович²

¹УО «Полесский государственный университет»

²УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В статье представлен факторный анализ морфологических показателей телосложения высококвалифицированных белорусских гребцов на каноэ. Выявлена особая значимость 8 признаков, на основании которых выявлены наиболее информативные показатели телосложения гребцов на каноэ.

Ключевые слова: гребля, каноэ, телосложение, факторная структура.

Для определения основных факторов, характеризующих структуру телосложения высококвалифицированных белорусских спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в программу факторного анализа было введено 56 морфологических показателей. В результате статистической обработки данных выявлена особая значимость 8 признаков. На основании этого выявлены наиболее информативные показатели телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ у мужчин.

Ведущим фактором, определяющим структуру телосложения высококвалифицированных спортсменов (таблица 1), специализирующихся в гребле на каноэ, вклад которого в совокупную дисперсию составил 38,91 %, стал фактор «Тесты Попеску». Этот фактор объединил такие признаки, как длина тела (0,795), длина тела сидя с вытянутыми вверх руками (0,784), длина тела, сидя до 7-го позвонка (0,802), размах рук (0,827). Такой подбор признаков в первом факторе свидетельствует о большом значении тотальных размеров тела и тестов О. Попеску. Его вклад в обобщенную дисперсию равен 36,92 %.

Таблица 1 – Факторная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ (мужчины)

Факторы	I		II		III	
	Тесты О. Попеску		Мышечный компонент		Жировой компонент	
Признаки	Длина тела	0,795	Абсолютная мышечная масса	0,708	Абсолютная жировая масса	0,746
	Длина тела стоя на коленях с вытянутыми вверх руками	0,784	Относительная мышечная масса	0,792	Относительная подкожная жировая масса	0,821
	Длина тела сидя, до 7-го шейного позвонка	0,802				
	Размах рук	0,827				
Факторный вес	0,811		0,836		0,832	
Дисперсия	36,92		34,81		25,67	
Суммарный вклад 97,4 %						

Второй фактор объединил такие признаки с наибольшими весами, как абсолютная и относительная мышечная масса (0,708; 0,792). А также индексы, характеризующие отношение обхвата голени и обхвата бедра к длине ноги (0,704), обхвата голени к длине голени (0,685), обхвата бедра к длине бедра (0,694), обхвата плеча к обхвату предплечья (0,741). Эти признаки объединились в один фактор, который можно назвать «Мышечный компонент». Его вклад в обобщенную дисперсию равен 34,81 %.

Третий фактор объединил признаки с наибольшими весами, такие как абсолютная (0,746) и относительная подкожно-жировая масса (0,821). Этот фактор может быть определен как «Жировой компонент». Его вклад в обобщенную дисперсию равен 25,67 %.

Исследованные факторы дают нам представление о структуре телосложения высококвалифицированных гребцов – каноистов. Их суммарный вклад в обобщенную дисперсию составил в среднем 94,4 %.

Лишь 5,6 % выборки не находит объяснения в рассматриваемых переменных и составляет группу факторов, не вошедших в рассматриваемые характеристики.

В таблице 2 представлена факторная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ (женщины). Из 56 морфологических показателей, введенных в программу факторного анализа, выявлена особая значимость также 8 признаков. На основании этого составлены наиболее информативные показатели телосложения высококвалифицированных женщин, специализирующихся в гребле на каноэ.

Таблица 2 – Факторная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ (женщины)

Факторы	I		II		III	
	Тесты О. Попеску		Мышечный компонент		Жировой компонент	
Признаки	Длина тела	0,732	Абсолютная мышечная масса	0,802	Абсолютная жировая масса	0,741
	Длина тела стоя на коленях с вытянутыми вверх руками	0,793				
	Длина тела, сидя до 7-го шейного позвонка	0,728	Относительная мышечная масса	0,748	Относительная подкожная жировая масса	0,769
	Размах рук	0,851				
Факторный вес	0,756		0,725		0,792	
Дисперсия	33,86		25,07		26,35	
Суммарный вклад 85,28 %						

При анализе факторной структуры телосложения высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в гребле на каноэ, выявлено, что ведущим фактором является фактор «Тесты Попеску». Данный фактор объединил такие признаки, как длина тела (0,732), длина тела сидя с вытянутыми вверх руками (0,793), длина тела сидя, до 7-го позвонка (0,728), размах рук (0,851). Такой подбор признаков в первом факторе свидетельствует о большом значении тотальных размеров тела и тестов Попеску. Его вклад в обобщенную дисперсию равен 33,86 %.

Второй фактор объединил такие признаки с наибольшими весами, как абсолютная (0,802) и относительная мышечная масса (0,748). А также индексы, характеризующие отношение обхвата голени и обхвата бедра к длине ноги (0,791), обхвата голени к длине голени (0,774), обхвата бедра к длине бедра (0,736), обхвата плеча к обхвату предплечья (0,639). Эти признаки объединились в один фактор, который можно назвать «Мышечный компонент». Его факторный вес составил в среднем 0,725 условных единиц. А вклад в обобщенную дисперсию составил в среднем 27,05 %.

Третий фактор объединил такие признаки с наибольшими весами, как абсолютная (0,741) и относительная подкожно-жировая масса (0,769). Этот фактор может быть определен как «Жировой компонент». Его вклад в обобщенную дисперсию равен в среднем 26,35 %.

Исследованные нами факторы дают представление о структуре телосложения высококвалифицированных каноисток. Их суммарный вклад в обобщенную дисперсию составил в среднем 85,28 %. Лишь 14,72 % выборки не находит объяснения в рассматриваемых переменных и составляет группу факторов, не вошедших в рассматриваемые характеристики, что может быть связано с различными неизвестными нам составляющими.

Таким образом, выделенные в факторном анализе валидные показатели высококвалифицированных спортсменов могут быть использованы при отборе в греблю по морфологическим показателям, а также при комплектовании командных лодок и составлении модельных характеристик телосложения гребцов на байдарках и каноэ.

Список использованных источников

1. Журавский, А.Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ : моногр. / А.Ю. Журавский ; М-во образования Респ. Беларусь, УО «Полесский гос. ун-т». – Чебоксары : Среда, 2018. – 212 с.

2. Журавский, А.Ю. Индивидуализация подготовки спортсменов к гребле на байдарках и каноэ : моногр. / А.Ю. Журавский, В.В. Шантарович ; М-во образования Респ. Беларусь, УО «Полесский гос. ун-т». – Пинск : ПолесГУ, 2020. – 194 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СКАЛОЛАЗОВ

О.Н. Канаиш

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В данной статье предложен анализ методических основ и исследований по развитию силовых качеств скалолазов различной спортивной квалификации. В современных условиях подготовка спортсменов-скалолазов становится все более сложной и продолжительной, уровень подготовленности спортсменов растет, растет конкуренция на соревнованиях, повышаются результаты и растут рекорды на трассах. В связи с этим необходимо больше внимания уделять развитию физических качеств, в частности, силы.

Ключевые слова: скалолазание спортивное, физические качества, сила, физическая подготовка, тренировочный процесс.

Введение. Чтобы достичь высоких результатов в спорте, следует развивать все физические качества. Однако в каждом виде спорта лидирует одно основное качество. Например, в скалолазании главным физическим качеством является сила, с помощью которой спортсмены преодолевают трассы.

В настоящее время многие исследователи занимались проблемами развития силовой подготовки. К таким исследованиям можно отнести работы таких авторов, как Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, Н.И. Волков, А.А. Николаев, А.П. Бондарчук и др. В исследованиях данных авторов освещаются различные стороны спортивной подготовленности спортсменов. Проблемы развития силовых качеств скалолазов впервые были исследованы А.Е. Пиратинским (1987), чуть позже был представлен труд И.В. Гусака (2010) и А.В. Ваваева (2019).

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (Зациорский, 1966). Мышечную силу определяют три процесса: сокращение мышц, их изометрическое напряжение и расслабление. В зависимости от того, в каком режиме работают мышцы, формируются и их силовые качества [1].

Основными средствами воспитания силовых способностей служат силовые упражнения. Повышенное мышечное напряжение создается в силовых упражнениях чаще всего внешним отягощением. На начальном этапе для скалолаза в качестве внешнего отягощения используются упражнения с отягощением веса собственного тела

(подтягивания, отжимания). Со временем использование непредельных отягощений (относительно небольшие величины) с предельным числом повторений функционально подготовит организм спортсмена к последующим силовым нагрузкам повышенной интенсивности и обеспечит развитие силовой выносливости. Не следует увлекаться использованием предельных или около предельных отягощений. Этот метод используется в бодибилдинге для наращивания мышечной массы, но не в скалолазании.

Среди всех проявлений силовых способностей скалолаза главенствующую роль играют силовая выносливость и максимальная сила. Немаловажна также роль взрывной силы и реактивной способности мышц [2].

От уровня развития максимальной силы зависит способность скалолаза совершать те или иные движения на трассах, а также уровень развития силовой выносливости. Имеется тесная положительная связь между максимальной силой и силовой выносливостью при работе, требующей больших сопротивлений – 70 % – 90 % уровня максимальной силы. Роль силовой выносливости в лазании длинных маршрутов на трудность тяжело переоценить.

Лазание по сложному рельефу – это достаточно интенсивный вид деятельности, часто выполняющийся на фоне недостатка кислорода (анаэробно). Кислорода не хватает потому, что скорость его использования мышечными клетками превышает скорость доставки его кровью. Высокая скорость использования кислорода связана с высокой интенсивностью мышечной деятельности при силовой нагрузке. Лазание при длительном времени, выполняемое во время статических висов, приводит к появлению чувства онемения в мышцах. Этот режим является самым неблагоприятным для организма, так как напряженные мышцы, сдавливая сосуды, препятствуют нормальному кровоснабжению.

Анализируя результаты тестирования силовой подготовленности спортсменов-скалолазов, можно отметить, что скалолазание предъявляет высокие требования к уровню развития всех компонентов силовых качеств, т. е. силе, взрывной силе, силовой выносливости [3].

Выделяют следующие методы силовой подготовки:

- повторный метод;
- метод до отказа;
- метод максимальных усилий.

Повторный метод – это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). Например, в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов [4].

Метод максимальных усилий включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Этот метод обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы.

Для начинающего скалолаза силовые упражнения включают различные подтягивания и фиксации: тренировка способности мышц удерживать тело в определенных положениях. При выполнении упражнений на перекладине применяется несколько видов хватов: подтягивание обычным (прямым) и узким хватами, подтягивание обратным хватом, подтягивание широким хватом за голову, подтягивание на перекладине на выносливость до 100–150 раз за тренировку (для разрядников) за несколько подходов. Для новичков суммарное количество подтягиваний примерно 50 раз и более. Для тех, кто не может подтягиваться, следует применять эластичную ленту или подтягиваться с опорой одной-двух ног на гимнастической лестнице в полугоризонтальном положении.

Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании, поэтому они выполняются максимально. Делать это можно двумя способами. Для начинающих скалолазов быстрое подтягивание выполняется по одному. Каждое подтягивание начинается с вися на прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Второй вариант – быстрое подтягивание в серии. После каждого быстрого единичного подтягивания скалолаз не опускается до конца, он как бы ловит себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасывает себя вверх. При опускании руки распрямляются примерно до 120 градусов.

Выводы. В спортивном скалолазании рост результатов обусловлен наличием определенного уровня развития силовых качеств. По результатам исследования можно сказать, что силовая подготовка является одной из главных составляющих процесса совершенствования спортсменов-скалолазов различной квалификации. Чаще всего речь идет о совокупности силовых качеств динамической, статической, взрывной, стартовой или силовой выносливости.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 4-е. – М. : Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 216 с.
2. Николаев, А.А. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с.
3. Канаш, О.Н. Динамика скоростно-силовых показателей юных скалолазов / О.Н. Канаш, А.Я. Пташиц // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. тр. V-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 50-летию фак. физ. культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, 26 нояб. 2021 г. / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 282–285.
4. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. – М. : Спорт, 2019. – 224 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

А.В. Кардаш¹, Т.В. Маринич²

¹ Учреждение «Мотольская специализированная ДЮСШОР»

² УО «Полесский государственный университет»

Аннотация. Применение методики психофизиологической диагностики в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой системы предоставляет возможность и необходимость создания и практического использования моделей для каждого обследуемого, что позволяет эффективно реализовать контроль его подготовки, позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, более рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

Ключевые слова: психофизиологическая диагностика, индивидуализация тренировочного процесса, прогнозирование физических возможностей.

Анализ исследований в области прогнозирования индивидуальной успешности и неуклонный интерес к данной проблеме со стороны спорта высших достижений показал

важное значение этого процесса для правильного отбора и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса юных спортсменов единоборцев.

В последние десятилетия отмечен неуклонный интерес к психофизиологической диагностике спортсменов, которая помогает выявить ранние признаки переутомления вегетативной нервной системы под воздействием физических нагрузок и спрогнозировать успешность на любом из этапов подготовки. Проблемная ситуация обусловлена неуклонным ростом спортивных достижений и конкурентной борьбы в современном спорте на фоне сравнительно низкой эффективности прогнозных решений об успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Вместе с тем, как отмечают многие специалисты, эффективность процессов отбора и прогноза все еще весьма недостаточна, особенно в ситуационных видах спорта [9; 10]. Исследования успешности прогнозирования тренерами технико-тактических действий борцов показали, что прогнозирование осуществляется с малой долей вероятности [1, с. 84], базируется больше на интуиции и личном опыте тренера [4, с. 40]. Отбор спортсменов на раннем этапе в большей степени происходит с учетом морфологических и антропометрических особенностей организма спортсмена, а также контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке [7; 8; 11].

Отсев занимающихся в спортивных секциях после первого года обучения, как показывает практика спорта, достигает до 90 % [6, с. 94], а точность прогнозов успешности выступлений спортсменов-единоборцев на ответственных международных соревнованиях колеблется в пределах 30 % – 80 % и находится, в среднем, на уровне 50 % [3, с. 21]. Этим во многом определяется неточность производимых спортивных прогнозов. Особенно низкой эффективностью отличаются прогнозы так называемой неперспективности спортсменов, что приводит к потере многих спортивных талантов [2; 5].

Все более ясным становится, что для преодоления этих недостатков требуется более детальное изучение особенностей реагирования организма юных спортсменов – борцов на повышающийся уровень физической нагрузки в тренировочном процессе.

На основании вышесказанного нами были определены цель и задачи нашего исследования, сформированы направления исследования, произведено тестирование уровня ОФП и СФП, а также проведена диагностика и оценка психофизиологического состояния спортсменов в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Целью нашей работы было предложить программу индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов борцов на раннем этапе подготовки на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы, а также тестирования текущего физического состояния спортсменов в различные периоды подготовки.

В процессе работы проводилась диагностика психофизиологического, общепедагогического состояния кардио-респираторной системы 98 спортсменов – борцов групп начальной подготовки первого года обучения Мотольской СДЮШОР, ГУСУ «Дрогоичинской СДЮШОР» и «Брестской СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы». Обследование проводилось на базах школ в подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

В самом начале исследования (сентябрь – октябрь 2021 года) был оценен уровень ОФП и СФП спортсменов, спустя 4 месяца (февраль – март 2022 года) проанализирована динамика (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень ОФП и СФП в группах спортсменов

Период подготовки	Выборка количество, п	Уровень подготовленности					
		ОФП			СФП		
		уд.	хор.	отлич.	уд.	хор.	отлич.
Подготовительный	98	78	16	4	72	21	5
Предсоревновательный	98	16	64	18	7	69	22

Для диагностики и оценки психофизиологического состояния спортсменов проводилось изучение особенностей сенсомоторных и когнитивных функций с помощью психофизиологических методик, представленных в аппаратно-программном комплексе Нейрософт-Психотест (ООО «Нейрософт», г. Иваново). В процессе исследования использовались следующие методики:

- «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)».
- «Реакция различения».

Выявленные изменения (таблица 2) свидетельствуют о том, что под влиянием физической нагрузки, сопровождающейся стрессорным состоянием для ЦНС, время простой и сложной зрительно-моторных реакций увеличивается, время устойчивости реакции также не сохраняется, что дает возможность предполагать, что физические нагрузки, повлекшие улучшение уровня физической подготовленности, дестабилизировали нервную систему, что может привести к дезадаптации юного организма спортсмена. Таким образом, изменение показателей среднего времени простой и сложной зрительно-моторных реакций указывает на то, что физические нагрузки в первую очередь приводят к мышечному утомлению, которое сопровождается центральным и умственным утомлением, а усиленная или монотонная умственная нагрузка вызывает преимущественно утомление центрального типа, поэтому необходима своевременная коррекция и индивидуализация тренировочного процесса, которая поможет спрогнозировать успешность выступления.

Таблица 2 – Время и уровень функциональных возможностей ПЗМР и РР в группе спортсменов-борцов под воздействием физической нагрузки

Период тестирования	Выборка кол-во, n	Среднее время ПЗМР±SD, мс (перед нагрузкой)	УФВ±SD, мс	Среднее время реакции различения±α, мс	Среднее ВПНП±α, мс
Подготовительный (до нагрузки)	98	218,23±33,94	3,80±0,56	301,06±109,38	84,08±4,61
Предсоревновательный (после нагрузки)	98	225,82±39,21	3,47±0,67	334,46±87,72	103,89±3,91

Примечание – Достоверные различия на уровне значимости $p < 0,05$.

Все это позволяет нам с уверенностью утверждать, что успешность прогноза возможна только при системном подходе к проблеме прогнозирования.

Список использованных источников

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81–91.
2. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности юных спортсменов : учеб. пособие / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов. – Смоленск : СГИФК, 1984. – 99 с.
3. Жбанков, О.В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 20–23.
4. Зефирова, Е.В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев / Е.В. Зефирова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 39–44.
5. Зефирова, Е.В. Психолого-педагогическое прогнозирование успешности спортивной деятельности / Е.В. Зефирова, Г.Г. Дмитриев, С.М. Сильчук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2011. – № 4 (13). – С. 71–76

6. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2019. – 112 с.
7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – М. : Спорт, 2016. – 624 с.
8. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте / Е.С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2018. – 75 с.
9. Капилевич, Л.В. Физиология спорта : учеб. Пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2018. – 192 с.
10. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, систематичность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26–31.
11. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ МТБ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАГРУЗКИ РАЗНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

П.В. Квашук, В.А. Воронов, Г.Н. Семаева, Р.В. Малкин

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва

Аннотация. В исследовании представлены материалы доказывающие, что эффективным механизмом поддержания специальной работоспособности высококвалифицированных велосипедистов является уровень межмышечной координации при увеличении мощности педалирования. Высокий синергический эффект мышечных групп бедра и голени проявляется при достижении их ЭМГ-активность $> 80\%$ max, при этом уровень аэробного метаболизма увеличивается $> 90\%$ VO_2 max, а интенсивность выполняемой нагрузки достигает субмаксимальной физиологической мощности.

Ключевые слова: велосипедисты, работоспособность, ЭМГ-активность мышц, аэробный метаболизм, интенсивность физической нагрузки.

Введение. Для выявления эффективных средств специальной физической подготовки квалифицированных велосипедистов необходимо иметь представление об особенностях регуляции локомоторного аппарата и вегетативных функций при выполнении упражнений в разных режимах интенсивности.

Считается, что работоспособность в зоне аэробно-анаэробного перехода и соответственно в зоне субмаксимальной мощности обеспечивается за счет дополнительной активации мышечных волокон типа II-A (*FR* – Fast Fatigue Resistant), что положительно сказывается на увеличении функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата [1; 2; 3]. Вместе с тем сегодня известно, что у профессиональных велосипедистов характер рекрутирования двигательных единиц не зависит от состава мышечных волокон [4; 5]. Возможно, это связано с техникой педалирования.

Цель исследования состояла в выявлении механизма поддержания работоспособности высококвалифицированных велосипедистов, специализирующихся в маунтинбайке на основе анализа взаимосвязи метаболических и силовых возможностей мышц при выполнении тестирующей нагрузки увеличивающейся мощности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 5 велосипедистов квалификации МС. Исследование проводилось в лабораторных условиях. Тестирующая нагрузка выполнялась на велостанке ELITE модель «REAL-TURBO-MUIN» (Италия) (спортсмены использовали свои гоночные велосипеды), время ступени – 2 мин, начальная мощность – 140 Вт, с увеличением мощности на 30 Вт

на последующих ступенях работы. Электромиографическую активность мышц регистрировали с помощью программно-аппаратного комплекса «СпортЛаб» (Россия), состоящего из 8-ми канальной телеметрической электромиографии, акселерометра, видеокамеры и устройства синхронизации. В процессе тестирующей нагрузки изучалась электрическая активность следующих мышечных групп: мышцы бедра – m. vastus lateralis; m. rectus femoris; m. biceps femoris caput longus; мышцы голени – m. tibialis anterior; m. soleus; m. gastrocnemius medialis. Все измерения проводились с правой стороны. Электромиограмму инвертировали и сглаживали методом скользящего среднего (окно усреднения 50 мс). Рассчитывали показатели средней миостоимости одного оборота педали и миоработу в минуту [6]. Для исследования внешнего дыхания и газообмена применялась система кардиореспираторной нагрузочной диагностики MetaLyzer 3В фирмы CORTEX (Германия).

Результаты исследования. Максимальные показатели аэробной производительности, мощности работы и концентрации лактата ($M \pm \sigma$) у велосипедистов МТБ, принимавших участие в исследовании, соответственно составляли: $VO_2 \max$ – $4,58 \pm 0,19$ л ($68,7 \pm 0,78$ мл/мин/кг); Power – 473 ± 13 Вт ($7,09 \pm 0,11$ Вт/кг); La – $11,6 \pm 1,2$ ммоль/л.

Анализ электрической активности (миоработы) разных мышечных групп при выполнении ступенчатого теста показал, что наибольшую работу в процессе педалирования выполняют мышцы бедра: латеральная (боковая) головка четырехглавой мышцы бедра – m. vastus lateralis, передняя головка четырехглавой мышцы бедра – m. rectus femoris и двуглавая мышца бедра – m. biceps femoris caput longus. Мышцы голени: передняя большеберцовая мышца – tibialis anterior; икроножная мышца – m. gastrocnemius; камбаловидная мышца – m. soleus также принимают активное участие в педалировании, однако их электрическая активность начинает существенно увеличиваться только на высоких режимах интенсивности (мощности). Высокий синергический эффект мышечных групп бедра и голени проявляется при достижении их ЭМГ активность $> 80\%$ max. Таким образом, чтобы достичь согласованной работы разных мышечных групп нижних конечностей по реализации их силового потенциала, необходимо увеличивать интенсивность (мощность) выполняемой нагрузки до субмаксимального уровня (90 % max).

На рисунке 1 отражена взаимосвязь показателей аэробного метаболизма и реализации силовых возможностей мышц велосипедистов МТБ при выполнении нагрузки разной физиологической мощности. Выявлено, что реализация силового потенциала мышц нижних конечностей у велосипедистов МТБ достигает высоких величин при достижении ими аэробной производительности на уровне 90 % $VO_2 \max$ и выше.

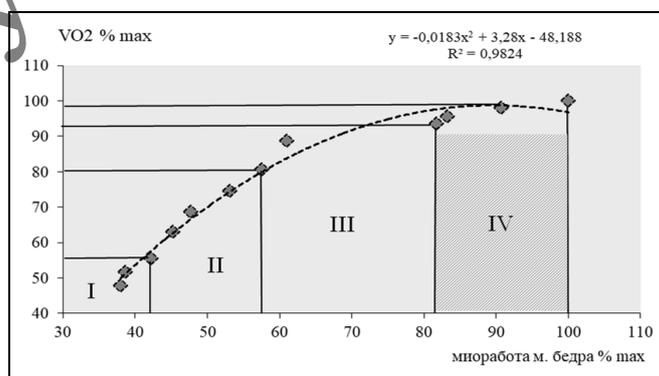


Рисунок 1 – Динамика показателей аэробного метаболизма и силовых возможностей при выполнении нагрузки разной физиологической мощности велосипедистами МТБ высокой квалификации

Примечание – I – зона умеренной мощности (активное восстановление); II – зона умеренной мощности (развитие аэробной выносливости); III – зона большой мощности (АнП); IV – зона субмаксимальной (критической) мощности.

Выводы. Установлено, что активация механизма межмышечной координации обеспечивает согласование работы разных мышечных групп при увеличении требований внешней нагрузки для поддержания необходимого уровня работоспособности. Высокий синергический эффект мышечных групп бедра и голени проявляется в зоне субмаксимальной физиологической мощности, а тренировочные упражнения, выполняемые в этом режиме, будут наиболее эффективными для развития специальных силовых качеств велосипедистов высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Moritani T, deVries HA. Re-examination of the relationship between the surface integrated electromyogram (iEMG) and force of isometric contraction / T Moritani, HA deVries // Am J Phys Med. – 1978. – № 57. – P. 263–277.
2. The mechanistic bases of the power-time relationship: muscle metabolic responses and relationships to muscle fibre type / A Vanhatalo [et al.] // Journal of Physiology. – 2016. – P. 1–17.
3. The slow component of oxygen uptake during intense, sub-maximal exercise in man is associated with additional fibre recruitment. P Krstrup [et al.] // Eur J Physiol. – 2004. – № 447. – P. 855–866.
4. Analysis of the aerobic-anaerobic transition in elite cyclists during incremental exercise with the use of electromyography / A Lucia [et al.] // Br J Sports Med. – 1999. – № 33. – P. 178–185.
5. EMG signs of neuromuscular fatigue related to the ventilatory threshold during cycling exercise / F Hug [et al.] // Clin Physiol Funct Imaging. – 2003. – № 23. – P. 208–214.
6. Basmajian J.V., De Luca C.J. Muscles alive. Their functions revealed by electromyography / J.V. Basmajian, C.J. De Luca. – Baltimore : Williams and Wilkins Waverly Press, 1985. – 675 p.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ ОТБОРЕ В ГРЕБЛЮ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

• К.В. Колоцей

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

Аннотация. Настоящая статья посвящена морфофункциональному отбору гребцов в спортивную секцию по гребле на байдарках и каноэ и переходу на следующую ступень физического совершенствования, оценку физических показателей. Особое внимание уделено анализу достижений положительной динамики в развитии антропометрических данных.

Ключевые слова: морфофункциональное развитие, спортивные достижения, спортивный отбор, учебно-тренировочный процесс, гребля на байдарках и каноэ.

Введение. Спорт высших достижений занимает особую роль в социальной иерархии человека. Особое положение занимает выявление наиболее одаренных и перспективных спортсменов. Известно, что рекордные достижения характерны при предрасположенности организма к конкретному виду спорта. Каждый человек имеет определенный набор данных, позволяющих выполнять различные задачи двигательных действий и нагрузок. Показатели размера и пропорции тела влияют на выбор спортивной специализации и имеют высокую наследственную обусловленность.

Цель – работы заключается в сравнении полученных данных с материалами литературы, определение наиболее подходящей методики для отбора юных спортсменов

в спортивные секции, определение уровня положительной динамики развития морфо-функциональных качеств.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы; наблюдение; анализ физических показателей.

Результаты исследования. При анализе литературных источников было определено, что современный уровень спортивных достижений требует целенаправленной подготовки, поиска эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Однако, несмотря на имеющиеся многочисленные данные, отбор талантливых спортсменов находится в стадии поиска и требует решения многих задач для общей картины в целом. Отбор юных спортсменов происходит поэтапно, из чего можно предложить следующие принципы:

- 1) комплексное изучение поведения и двигательной активности;
- 2) длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

Поиск одаренных спортсменов является важной задачей в многолетней подготовке. Весь вектор отбора и прогнозирования складывается из показателей, таких как: длина туловища, длина рук, ширина плеч. В связи с этим выделяют три типа спортсменов (с длинным туловищем, с длинными руками, с широкими плечами). Но встречаются и другие типы спортсменов: длинный (высокое туловище, длинные руки), широкий (широкие плечи, длинные руки), короткий (руки и туловище короткие).

Все перечисленные типы различаются по индивидуальным характеристикам и требуют точного определения техники тренером:

1. Длинный тип спортсмена. Эффективность гребли обуславливается соотношением рук-туловища. Разница у юношей – 23–24 см, у девушек – 24–25 см.

2. Широкий тип спортсмена. Эффективность гребли обуславливается большим разворотом туловища. Длина рук до 80 см у юношей, до 75 см у девушек.

3. Короткий тип спортсмена. Недостаточная длина рук и туловища компенсируется высоким темпом гребли (120–140 гребков в минуту в байдарке и 45–50 в каное).

Контроль морфофункционального развития юных спортсменов занимает значительное место в системе многолетней подготовки. Результаты исследований свидетельствуют о том, что с каждым годом показатели меняются. Многие выдающиеся спортсмены в детском возрасте не отличались высокими показателями и наоборот, подававшие надежды не смогли реализовать ожидания. Это объясняется множеством факторов, одним из которых является соответствие биологического возраста паспортному. Преобладают и уникальные спортивные качества. Так у 1 из 100 детей уровень быстроты зацепа за водную гладь составляет 0,09 с. При этом реализация контроля возможна путем параллельного использования шкал, характеризующих темп прироста спортивного результата, достижения в тестах и контрольных показателей.

Для поиска новичков в определенный вид спорта так же используют измерения массы тела, размах рук, длина тела с вытянутыми руками вверх, длина тела до 7-го шейного позвонка, жизненная ёмкость легких, кистевая динамометрия.

Последним фактором индивидуальности спортсмена является его соматический тип. Можно выделить два вектора морфологических различий у человека: эколого-биологическое и социальное.

На эколого-биологическом уровне доминирующими факторами является:

- экзогенный уровень. Доминирующим значением является фактор среды, температура, влажность, уровень моря, геохимия почв и воды, радиация, инсоляция, магнитное поле;
- эндогенный уровень. Показателями являются генетические, расовые, половые, конституционные.

Доминирующим фактором социального уровня является питание, профессиональная деятельность, медицинское обслуживание, жилищные условия, физическая активность и занятия спортом.

Заключение. Эффективность спортивного отбора во многом зависит от качества тренировочного процесса, а оно обусловлено в определенной степени морфофункциональными особенностями спортсмена. Индивидуальные показатели роста и развитие организма показывают только предпосылки спортсмена к тому или иному виду спорта и исключают массовость ошибок при выборе конкретной специализации у детей. Экономия ресурсов и времени позволяет той или иной группе разных социальных слоев построить свои действия рационально и добиваться высоких спортивных результатов с большим процентным соотношением. Было выявлено, что спортсмены, обладающие определенным набором физических данных, не всегда подходят для занятия конкретным видом спорта, таким как гребля. Требуется учитывать разные факторы функциональных и морфологических показателей для уменьшения травматизма, экономии времени, создание максимально благоприятных условий для занятия гребным спортом.

Список использованных источников

1. Технология отбора и ориентация гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки : пособие : в 2 ч. / В.Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 320 с.

2. Каллаур, Е.Г. Оценка генотипа и функционального состояния спортсмена при отборе в греблю на байдарках и каноэ : моногр. / Е.Г. Каллаур, В.В. Шантарович. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 76 с.

3. Шантарович, В.В. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации : пособие / В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 100 с.

4. Комплексная оценка спортивного потенциала гребцов на байдарках и каноэ / В.Ю. Давыдов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 94–98.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

В.А. Конопацкий, М.О. Мельник, В.И. Метлушко

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

Аннотация. В статье рассматривается круговая тренировка юных боксеров при построении учебно-тренировочного процесса. Представлены физические упражнения круговой тренировки с целью совершенствования физических качеств и использования их в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Ключевые слова: юные боксеры, круговая тренировка, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

В Республике Беларусь значительное внимание уделяется совершенствованию методики спортивной подготовки детей и подростков как юношей, так и девушек, специализирующихся в спортивных единоборствах, что в значительной степени определяет положительный успех выступлений на международной спортивной арене.

Подготовка юных спортсменов-боксеров является одной из основных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа бокса в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными

при построении учебно-тренировочного процесса, так как развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов зависит от эффективности решения поставленных задач.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки, так как невозможно достичь высоких спортивных результатов, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость [1; 2; 3].

Постоянно растущая конкуренция в боксе требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к боксу. Одним из условий повышения требований к физической подготовке юных боксёров, совершенствованию физических качеств является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Цель исследования – обосновать и разработать комплексы упражнений круговой тренировки с целью совершенствования физических качеств юных боксеров при построении учебно-тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов по общей физической подготовке.

Круговая тренировка – основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств. Тренировочная программа круговой тренировки состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. При проведении круговой тренировки в зале бокса отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции для выполнения физических упражнений размещается инвентарь, оборудование (собственный вес, вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра и др.). В качестве предмета отягощений применяют набивные мячи, гири, гантели, штанги, диски от штанг и другой инвентарь. Станции располагаются по кругу. Для каждого упражнения может отдельно определяться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз [4].

Средствами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. В круговую тренировку юных боксеров включают упражнения время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с дозированными интервалами отдыха между упражнениями.

С целью совершенствования физических качеств юных боксеров были составлены и внедрены в их тренировочный процесс нижеперечисленные комплексы упражнений круговой тренировки:

– прыжки через скамейку (упражнение укрепляет икроножные мышцы, способствует развитию равновесия после приземления, принятия положений для атаки или контратаки);

– выбрасывания облегченного грифа вперед из положения стоя, гриф у груди (упражнение направлено на развитие взрывной силы и быстроты работы движений рук, плечевого пояса);

– запрыгивания на тумбу с элементами боя с тенью (упражнение укрепляет икроножные мышцы, связки стоп, выполнение техники движений);

- выбрасывание вперед в стену утяжеленного мяча от плеча (упражнение развивает взрывную силу, быстроту движений рук, плечевого пояса, таза, ног, координацию движений);
- нырки, уклоны (упражнения развивающие вестибулярную устойчивость боксера);
- выталкивание вперед вертикального грифа поочередно правой, левой рукой из исходного положения боксерская стойка (упражнение развивает силовую выносливость мышц рук, плечевого пояса);
- поднятие и опускание туловища из положения лежа (упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, устойчивость к ударам);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (упражнение укрепляет кисти, способствует развитию правильному положению кулака при нанесении удара);
- кувырок вперед (упражнение направлено на развитие вестибулярной устойчивости боксеров, сохранения динамического равновесия);
- упражнения с гантелями (упражнение развивает технику нанесения ударов, развитие взрывной силы);
- прямые удары с сопротивлением (упражнение с резиновым жгутом развивает силу мышц рук, а также способность мышц быстро расслабляться после быстрого и сильного сокращения);
- передвижения (упражнение совершенствует координацию движений ног, скорость перемещений);
- упражнения со скакалкой (развивает выносливость, ударную силу, координацию движений ног);
- упражнения в ударах по мешку (развивают силу, выносливость при нанесении ударов в быстром темпе, а также технику нанесения ударов);
- бой с тенью (упражнение, направленное на изучение и усвоение технических действий, элементов, без участия партнера).

В ходе исследования проведен сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных боксеров до и после проведения эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных боксеров 12–13 лет по общей физической подготовке до и после эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	49,3	25,6	8,4	0	12,7	36,1	38,6	12,6
Бег «змейкой» 10 м, с	0	13,5	38,6	30,1	17,8	0	5,4	36,2	39,3	19,1
Подтягивание в висе на перекладине	16,8	41,4	33,4	8,4	0	12,8	37,4	34,5	14,1	1,2
Прыжок вверх с места, см	0	37,1	30,2	24	8,7	0	25,1	34,3	30,4	10,2

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих

развитие физических качеств у спортсменов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне (таблица 1).

Улучшились такие показатели физической подготовленности боксеров, как: бег 10 м – 38,6 %, достаточный уровень (до эксперимента – 41,3 %, удовлетворительный уровень); бег «змейкой» – 39,3 %, достаточный уровень (до эксперимента – 38,5 % удовлетворительный уровень); прыжок в вверх с места – 34,3 %, удовлетворительный уровень (до эксперимента – 37,1 % низкий уровень). Подтягивание в висе на перекладине находится на низком уровне – 37,4 % и (в сравнении с показателями до эксперимента – 41,4 %) наблюдается их прирост.

Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных боксеров способствует совершенствованию физических качеств, функциональных возможностей юного спортсмена, повышает плотность занятий и физическую подготовленность, улучшает двигательную активность юных спортсменов, необходимую для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : «Астрель», 2002. – 864 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 804.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

В.С. Лемешков¹, И.Е. Пивовар²

¹*УО «Белорусский государственный технологический университет»*

²*УО «Белорусская государственная академия музыки»*

Сегодня нередко можно встретить с точкой зрения, согласно которой, современный спорт нельзя делить на олимпийский и профессиональный, во всяком случае по отношению к тем его видам (например, легкая атлетика), в которых для профессиональных спортсменов и так называемых любителей существует общий спортивный календарь [1; 2]. Когда речь идет о принципиальных различиях между олимпийским и профессиональным спортом, предопределенных всей историей их развития и современным состоянием, то дело здесь не в наличии единой федерации или общего календаря соревнований и не в количестве зарабатываемых денег (в настоящее время спортсмены за победы на Олимпийских играх нередко зарабатывают больше, чем спортсмены профессионалы). Различие состоит в системообразующих факторах, определяющих всю систему подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, находящихся преимущественно в сфере Олимпийского и профессионального спорта [3; 4]. Результат закономерен: на фоне отдельных эпизодических успехов в соревнованиях, проводимых по линии спортивных федераций, в основном коммерческих, – тяжелые поражения на олимпийской арене.

Такая ориентация приводила к концентрации усилий и средств на подготовку относительно небольшой группы спортсменов, реально претендующих на успех, а также молодых и перспективных, с позиции подготовки к следующим играм, атлетов. Для сравнения укажем, что, например, в Китае при подготовке к играм Олимпиады в Рио-де-Жанейро на заключительном этапе все внимание было сконцентрировано на спортсменах, способных добиться успехов на играх. Большинство сильнейших спортсменов Китая были выведены на пик готовности к моменту участия в соревнованиях Игр Олимпиады, что позволило спортсменам этой страны получить на 8–10 золотых медалей больше по сравнению с прогнозом.

Важнейшим компонентом структуры целенаправленной системы олимпийской подготовки являются национальные сборные команды и центры олимпийской подготовки по видам спорта, которые в свою очередь опираются на систему детско-юношеского спорта – комплексные и специализированные детские спортивные школы, училища олимпийского резерва [5].

Наличие таких центров позволяет создать необходимые условия для перспективного спортивного резерва путем привлечения наиболее одаренных спортсменов из спортивных школ, УОР для централизованной подготовки. Принципиальным моментом здесь является подчиненность всей деятельности центров и взаимодействующих с ними структур детско-юношеского спорта задач полноценной подготовки к ближайшим и последующим Олимпийским играм.

При формировании рациональной системы многолетней подготовки важно не только создать соответствующую организационную структуру (школы, центры и др.), но и обеспечить соблюдение важнейших положений. Все сводится к тому, что все организационные структуры, все этапы многолетнего совершенствования должны быть обеспечены равным вниманием как в отношении необходимого, материально-технического и финансового, так кадрового обеспечения.

При правильной организации подготовки, эффективном научно-методическом и медицинском обеспечении, высокой квалификации тренеров, наличии современной материально-технической базы и др., от 10 % до 20 % спортсменов, находящихся на этапах подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства, оказываются способными к достижению результатов, позволяющих им бороться за награды на таких крупнейших соревнованиях, как чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры [6; 7].

Важной стороной эффективной организации олимпийской подготовки является заблаговременное (за 3–4 года) комплектование контингента спортсменов, способных добиться на Олимпийских играх высоких спортивных результатов. Самой большой ошибкой, которую здесь можно совершить, является ориентация при отборе контингента спортсменов для участия в очередных играх 2024 г. на результаты, показанные ими в прошедших играх. Этот подход приемлем лишь к очень небольшой группе спортсменов, показывающих, с одной стороны, высокие результаты, а с другой, – не имеющих последствий серьезных травм, тренировавшихся в прежние годы без чрезмерных нагрузок и не перешедших верхней границы оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших достижений.

Современная система олимпийской подготовки, даже применительно к странам с большим населением и хорошо развитым спортом, предусматривает такую стратегию, при которой все виды спорта делятся на три группы. В первой группе хорошо развитые в стране основные виды, в которых реальным является успех на Олимпийских играх. Во второй группе – дополнительные виды, в которых при удачном стечении обстоятельств возможны успехи отдельных спортсменов и которые в перспективе могут быть отнесены к первой группе. И, наконец, в третьей группе – бесперспективные

с точки зрения достижения успехов на Олимпийских играх виды спорта. В этом случае удастся правильно сконцентрировать финансовые средства, организационные усилия, организовать действенный контроль [8].

В современных условиях эффективность использования достижений научно-технического прогресса напрямую связана со способностью спортивно-педагогических школ различных стран оперативно внедрить конкретные новшества в систему подготовки спортсменов, делать их элементами ее передовых технологий. В этом плане преимущество получают спортсмены не тех стран, где были разработаны те или иные новинки, а тех, в которых хорошо развита теория и методика спортивной подготовки, имеются высококвалифицированные тренеры, специалисты, способные к оперативному внедрению достижений научно-технического прогресса в практику. Здесь хорошие перспективы имеют спортсмены восточноевропейских стран. Вопрос состоит в том, насколько оперативно будут анализироваться разработанные достижения научно-технического прогресса, отбираться, приобретаться, апробироваться и внедряться их наиболее эффективные образцы [9].

Из всего сказанного следует общие выводы. Место и перспективы команд различных стран на Играх Олимпиады-2024 в решающей мере будут зависеть от правильности избранной стратегии олимпийской подготовки и способности ее реализовать с позиций конечного результата, в качестве которого должны быть определены достижения спортсменов в непосредственно на Олимпийских играх. Эта стратегия должна предусмотреть подчинение всех компонентов системы олимпийской подготовки спортсменов (отбор и комплектование команд, построение подготовки и соревновательной деятельности в течение четырехлетнего олимпийского цикла, научно-методическое и медицинское обеспечение и др.) основной цели – достижению наивысших индивидуальных и командных результатов олимпийского четырехлетия непосредственно на летних Олимпийских играх.

Список использованных источников

1. Суслов, Ф.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзия / Ф.П. Суслов, С.П. Шепель // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010.
4. Столяров, В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ) : моногр. / В.И. Столяров. – Бишкек : Из-во «Максат», 2015. – 462.
5. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В.С. Лемешков [и др.] ; под ред. В.С. Лемешкова. – Минск : НИИ ФКиС, 2007.
6. Платонов, В.Н. Структура многолетнего годичного построения / В.Н. Платонов // Современная система спортивной тренировки. – М. : СААМ, 1995.
7. Разумовский, А.Е. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.Е. Разумовский ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1993. – 48 с.
8. Вайцеховский, С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С.М. Вайцеховский ; Центр. гос. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 48 с.
9. Лемешков, В.С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : моногр. / В.С. Лемешков ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи : БарГУ, 2019.

ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА ОТСРОЧЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ БОЛИ НА СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАБОТКИ ЗРИТЕЛЬНЫХ СТИМУЛОВ

Н.О. Мартусевич, А.А. Кирейцев

УО «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»

Аннотация. Изучалось влияние синдрома отсроченной мышечной боли на когнитивные способности студентов. Когнитивные способности (внимание и концентрация) оценивались по скорости обработки информации при выполнении психомоторных тестов «Простая зрительно-моторная реакция» и «Реакция различения» (разновидность сложной сенсомоторной реакции). Не удалось обнаружить статистически значимого влияния постнагрузочной мышечной боли на скорость ответной реакции на зрительный стимул при выполнении тестов ПЗМР и СЗМР ($p > 0,05$).

Ключевые слова: крепатура, субъективная оценка острой боли, сенсомоторные реакции.

Введение. Различают два вида боли, появляющейся в процессе и после интенсивных (непривычных) физических нагрузок. Ощущение жжения, которое возникает в ходе тренировки, вероятнее всего, сопряжено с изменением параметров кислотно-щелочного равновесия, которые быстро нивелируются действием буферных систем, а также работой дыхательной и мочевыделительной систем. Отсроченная мышечная боль (крепатура) является результатом частичного повреждения – микротравм, мышечных (сократительные элементы имели беспорядочный и деформированный вид) и связочных структур нагружаемых мышц [1; 2]. Помимо травматических причин, определенный вклад в развитие крепатуры вносит нарушение капиллярного кровотока, что является неизбежным следствием интенсивных физических нагрузок. Боль, особенно хроническая, негативно сказывается на ключевых аспектах жизни человека, в том числе страдает способность усваивать и обрабатывать новую информацию, поскольку внимание человека во многом сконцентрировано на негативных переживаниях.

Цель исследования – изучить влияние потснагрузочной мышечной боли на скорость и качество обработки зрительных стимулов.

Методы исследования. Исследование проведено на базе лаборатории кафедры спортивных и медико-биологических дисциплин МГУ имени А.А. Кулешова. Произведена оценка влияния отсроченной мышечной боли на скорость и качество обработки сенсорной информации. В исследовании приняли участие студенты факультетов физического воспитания, начального и музыкального образования МГУ имени А.А. Кулешова дневной формы обучения 18–20 лет, обоих полов, в количестве 20 человек. Экспериментальный этап (до нагрузки) включал определение времени простой (ПЗМР) и сложной зрительно-моторных реакций – реакции различения (РР) с использованием компьютерного комплекса для психофизиологического тестирования «НС–ПсихоТест» (фирма «Нейрософт» г. Иваново). Затем участники эксперимента выполняли комплекс общеразвивающих физических упражнений в течение 25 минут. На следующий день после нагрузки производился вторичный сбор данных (ПЗМР, РР). На протяжении 5-ти дней испытуемые 3 раза в день (сразу после пробуждения в 10.00, в 18.00) оценивали уровень болевых ощущений. Субъективная оценка болевых ощущений производилась по 10-балльной визуально-аналоговой шкале (рисунок 1). Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Statistica 10.0.



Рисунок 1 – Десятибалльная шкала болевой чувствительности

Результаты исследования. Не обнаружено достоверных различий в скорости и качестве обработки зрительных стимулов (выполнение тестов «Простая зрительно-моторная реакция», «Реакция различения») до и после появления синдрома отсроченной боли, что может свидетельствовать об отсутствии влияния крепатуры на качество обработки визуальных сигналов (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние постнагрузочной мышечной боли (крепатуры) на функциональное состояние нервной системы (показатели теста «Простая зрительно-моторная реакция» и «Реакция различения»)

Показатель	До выполнения комплекса физических упражнений	После выполнения комплекса физических упражнений	Результат расчетов	Критическое значение
Скорость ПЗМР, мс	203,2	204,6	0,437	2,228
Скорость РР, мс	328,6	324,3	0,444	2,447
Количество ошибок цвета РР	2,83	2,7	0,001	2,447
Уровень функциональных возможностей	4,51	4,58	0,436	2,228

Список использованных источников

1. Kokkinos, Peter. Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention / Peter Kokkinos. – Jones & Bartlett Learning, 2009. – P. 111–112.
2. Nosaka, Ken. Muscle Soreness and Damage and the Repeated-Bout Effect / Ken Nosaka. – Human Kinetics, 2008. – P. 59–76.

КРИТЕРИИ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА БАЙДАРКАХ

М.И. Масло¹, Г.Н. Семаева²

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

²ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Аннотация. В результате выполненного исследования разработаны критерии этапного контроля (модельные характеристики) функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации. Анализ результатов тестирования осуществлялся

на основании изучения критериев мощности, экономичности, устойчивости и лабильности функциональных систем, определяющих специальную работоспособность и спортивную результативность гребцов.

Ключевые слова: этапный контроль, функциональные возможности, модельные характеристики, гребцы на байдарках высокой квалификации.

Введение. Качество этапного управления подготовкой спортсменов высокой квалификации в значительной степени определяется наличием объективной системы контроля эффективности тренировочного процесса и его коррекции [1; 2].

Исследование функциональных возможностей спортсмена является важной задачей этапного контроля, т. к. сопоставление индивидуальных данных с модельными характеристиками лежит в основе объективного выбора путей достижения запланированного тренировочного эффекта и спортивного результата [3].

Контроль динамики функциональных возможностей спортсменов высокой квалификации невозможен без правильной оценки физиологических показателей, обеспечивающих специальную работоспособность спортсмена [4; 5]. В этой связи разработка критериев оценки функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации на этапах годичного цикла подготовки является актуальной научной задачей.

Цель исследования включала разработку критериев этапного контроля функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации на специально-подготовительном этапе и этапе основных стартов годичного цикла подготовки.

Методы и организация исследования. В основе исследования результаты двухлетнего констатирующего педагогического эксперимента, направленного на изучение годичной динамики специальной физической работоспособности и функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации. Тестирование гребцов проводилось в условиях централизованной подготовки в ноябре – декабре (общеподготовительный этап), феврале – марте (специально подготовительный этап) и июне – июле (этап главных стартов). В качестве тестирующей нагрузки применялись тесты на гребном эргометре конструкции Г.М. Ефремова [6]. На общеподготовительном этапе ступенчатый тест с нарастающей нагрузкой «до отказа», на специально подготовительном и этапе главных стартов тесты моделирующие нагрузку соревновательного упражнения – 2-х-минутный тест у байдарочниц (500 м) и 4-х-минутный тест у байдарочников (1000 м). Для исследования внешнего дыхания и газообмена применялась система кардиореспираторной нагрузочной диагностики MetaLyzer 3В фирмы CORTEX (Германия). Воздушный поток измеряли с помощью турбинного преобразователя (Triple V). Двухточечная калибровка газа (первый газ – 15 % O₂, 5 % CO₂; второй газ – окружающий воздух) проводился ежедневно. Перед каждым испытанием проводили калибровку газа по одной точке с помощью окружающего воздуха, а также калибровку датчика потока с использованием шприца объемом 3 л (Hans Rudolph, Kansas City, USA). Забор крови для определения концентрации лактата выполнялся на третьей минуте восстановления из мякоти пальца, анализ проводился экспресс-методом с помощью портативного автоматического фотометрического прибора Accusport (Германия). Анализ результатов тестирования осуществлялся на основании изучения критериев мощности, экономичности, устойчивости и лабильности функциональных систем гребцов [4]. В исследовании приняли участие 12 байдарочниц и 14 байдарочников квалификации МС и МСМК.

Результаты исследования. В таблицах 1, 2 представлены критерии этапного контроля (модельные характеристики) функциональных возможностей гребцов на байдарках (мужчины и женщины) высокой квалификации в годичном цикле подготовки.

Таблица 1 – Модельные характеристики функциональных возможностей гребцов на байдарках высокой квалификации на этапах годового цикла подготовки

Показатели	Этапы подготовки		
	Общеподготовительный (ступенчатый тест)	Специально-подготовительный (4-х-минутный тест)	Этап главных стартов (4-х-минутный тест)
VE, л/мин	160–180	180–200	180–200
VO ₂ , л/мин	4,5–5,0	5,0–6,0	5,0–6,0
VO ₂ , мл/мин/кг	55,0–60,0	58,0–65,0	58,0–65,0
ПАНО%МПК	78–85	–	–
O ₂ пульс мл/уд	24–27	–	–
t достижения 80 % VE max, с	–	90–120	60–80
t достижения 80 % VO ₂ max, с	–	90–120	70–90
t начала увеличения VE/VO ₂ , с	–	60–90	90–120
t начала увеличения VE/VCO ₂ , с	–	120–180	180–210
RER	1,0–1,05	1,05–1,15	1,15–1,25
ЧССmax, уд/мин	185–205	–	–
La, мМоль/л	11,0–13,0	13,0–16,0	14,5–17,0
V утилизации La с 3 по 8 мин восстановления, мМоль/мин	–	0,20–0,30	0,40–0,50

Таблица 2 – Модельные характеристики функциональных возможностей байдарочниц высокой квалификации на этапах годового цикла подготовки

Показатели	Этапы подготовки		
	Общеподготовительный (ступенчатый тест)	Специально-подготовительный (2-х-минутный тест)	Этап главных стартов (2-х-минутный тест)
VE, л/мин	110–120	110–120	115–130
VO ₂ , л/мин	3,1–3,5	80 % VO ₂ max	90 % VO ₂ max
VO ₂ , мл/мин/кг	45,0–55,0	–	–
ПАНО%МПК	73–80	–	–
O ₂ пульс мл/уд	16–20	–	–
t достижения 50 % VE max, с	–	40–50	25–35
t достижения 50 % VO ₂ max, с	–	40–50	30–40
RER	1,0–1,05	1,05–1,15	1,15–1,25
ЧССmax, уд/мин	180–195	–	–
La, мМоль/л	9,0–12,0	12,0–14,0	13,0–5,5
V утилизации La с 3 по 8 мин восстановления, мМоль/мин	–	0,15–0,25	0,30–0,45

Список использованных источников

1. Ширковец, Е.А. Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук / Е.А. Ширковец. – М., 1995. – 285 с.
2. Квашук, П.В. Актуальные направления системы научного и медицинского обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации и резерва / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева // Вестн. спортивной науки. – 2017. – № 6. – С. 14–19.
3. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.
5. Семаева, Г.Н. Диагностика функционального состояния спортсменов высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук, А.В. Воронов // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки,

оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы I (XIV) междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 7–8 окт. 2021 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины.

6. Масло, М.И. Оценка специальной физической подготовленности гребцов на байдарках высокой квалификации в подготовительном периоде тренировки / М.И. Масло, П.В. Квашук // Весн. МДПУ імя І.П. Шамякіна. – 2021. – № 2 (58). – С. 98–102.

7. Ефремов, Г.М. Рекомендации по использованию тренажера Г.М. Ефремова для подготовки спортсменов высокой квалификации / Г.М. Ефремов // Мир гребли. – 2007. – Сент. – С. 17–21.

СПЕЦИФИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕШАНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е.А. Маслова

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

Аннотация. В статье представлен анализ образовательных технологий в учебном процессе студентов-спортсменов, для которых данное направление актуально на протяжении всего обучения. Качественные изменения в современном обучении студентов-спортсменов проявляются в переориентации целевых установок системы высшего образования для подготовки специалистов, сочетающих высокий профессионализм с широким общегуманитарным кругозором. Одной из главных задач развития высшего образования специалисты видят в его инновационном изменении, совершенствовании его форм и содержания. Анализируется идея создания образовательных курсов в условиях цифровой среды, использование смешанных технологий обучения студентов-спортсменов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, цифровые технологии, смешанные технологии, система высшего образования.

Современные исследования в системе физкультурного образования характеризуются модернизацией методик и программно-методического обеспечения на базе цифровых технологий, внедренных в образовательный процесс. Современный мир переходит к масштабному использованию цифровых и смешанных технологий во всех сферах деятельности, и физическая культура, как неотъемлемая часть развития государства, должна успевать за тенденциями научного прогресса.

Специфика обучения студентов-спортсменов является особой частью в категории образования [3]. Студенты-спортсмены относятся к категории обучающихся, и приоритетным направлением для них является спортивная карьера, поэтому студенты много времени посвящают тренировкам, соревнованиям или сборам. В спортивных образовательных организациях реализация образовательной программы обучающихся подразумевает внедрение смешанных технологий, которые предоставляют множество возможностей для учебного процесса: взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, обучение вне зависимости от места нахождения обучающегося, проявление самоорганизации и самостоятельности [2]. Несмотря на то, что смешанные образовательные технологии существуют не одно десятилетие, анализируя и изучая особенности подготовки и обучения спортсменов, мы приходим к выводу, что для студентов-спортсменов остается актуальным использование смешанного или заочного обучения.

Анализ научно-методической литературы показал, что для студентов-спортсменов актуально использование новых педагогических моделей организации процесса обучения и индивидуального подхода. В исследовании И.В. Царенко отмечено, что студенты относятся к дистанционному и смешанному обучению следующим образом: 34 % респондентов ответили, что качество смешанного обучения выше, чем аудиторного, однако 50 % при этом сказали, что оно находится на одном уровне. Следует отметить, что проблематикой смешанного обучения студентов-спортсменов уделяли внимание такие авторы, как В.Н. Буянов, В.Я. Субботин, считая, что введение элементов смешанного обучения для студентов-спортсменов «значительно повышает качество обучения и увеличивает количество времени для учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях» [1]. Вопросы совершенствования обучения студентов-спортсменов на основе формирования компетенций раскрываются в научных статьях В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, Г.В. Бобровой, Т.В. Нурматовой, И.В. Горшениной, Л.Т. Кудашовой, И.В. Манжелей, С.Н. Черняковой, Г.Н. Сагеевой, Н.Н. Дьяченко, В.П. Симень. В работах различных авторов эффективность формирования уровня компетентности студентов-спортсменов в образовательном процессе рассматривается путем повышения компетенций, мотивации, переносимости психологической нагрузки, типа темперамента. Обосновывается высокий потенциал уровня образования на основе реализации системного, личностно ориентированного, профессионально-деятельностного, компетентностного, философско-культурологического подходов, концептуальных положений, теории содержательного обобщения в процессе обучения [4].

Образовательный процесс студентов-спортсменов специфичен: подготовка и участие в соревнованиях обуславливает их длительную территориальную удаленность от преподавателя и учебного заведения. Особенно это характерно для студентов, обучающихся очно по индивидуальному плану или заочно. Это становится возможным благодаря внедрению в образовательный процесс дистанционных ресурсов и технологий, реализуемых при смешанной форме обучения и обеспечивающих равные образовательные возможности всем студентам-спортсменам: доступ к качественному образованию вне зависимости от формы обучения, состояния здоровья и т. д.

Рассмотрев наиболее распространенные современные образовательные платформы (таблица 1) управления обучением, мы сделали вывод, что функционал LMS Moodle отвечает всем критериям массовой разработки и внедрения в учебный процесс учреждения высшего образования персонализированных адаптивных обучающих систем и опережает рассмотренные системы по общему количеству выполнения критериев. Преимуществом свободно распространяемых систем выступает широкий набор функциональных возможностей, который не уступает функционалу коммерческих систем. Но при этом сводит к минимуму затраты образовательных организаций и снимает проблемы ежегодного продления лицензий.

Таблица 1 – Современные образовательные платформы

Критерий	Blackboard	eFront	Sakai	ILIAS	Moodle
Реализация учебных целей	+	+	+	+	+
Открытый исходный код	-	+	+	+	+
Формирование индивидуальной статистики студента на всех этапах обучения	+	-	+	+	+
Настройка автонавигации в электронной среде (построение индивидуальных образовательных траекторий)	+	-	-	-	+
Использование учебных объектов разных форматов	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы 1

Система проверки образовательных результатов	+	+	+	+	+
Средства коммуникации, организации обратной связи	+	+	+	+	+
Простота интерфейса	-	+	-	-	+
Система отчетности о деятельности студентов	+	+	+	-	+
Модульность	+	+	+	+	+

LMS Moodle широко используется для разработки обучающих курсов и систем, реализующих смешанную модель обучения. Несмотря на то, что Moodle является системой с открытым кодом, она решает класс задач, тех же, что и системы коммерческого использования. У LMS Moodle есть возможность ее доработки, развития и адаптации к условиям и целям текущей образовательной ситуации. Отличительная особенность LMS Moodle состоит в том, развитием системы активно занимается сформировавшееся вокруг нее международное сетевое сообщество разработчиков и пользователей. Учитывая актуальность персонализации образовательного процесса в условиях цифровизации, преимуществом LMS Moodle выступает возможность построения персонального образовательного пространства, реализации индивидуальной образовательной траектории и стратегий адаптации образовательного контента к индивидуальным особенностям обучающихся.

Выводы. Таким образом, для смешанного обучения характерно сохранение общих и традиционных принципов (рисунок 1) построения учебного процесса с включением элементов цифрового обучения. Соотношение этих двух форм обучения определяется готовностью образовательного учреждения к подобному построению учебного процесса студентов-спортсменов, а также желанием и техническими возможностями.

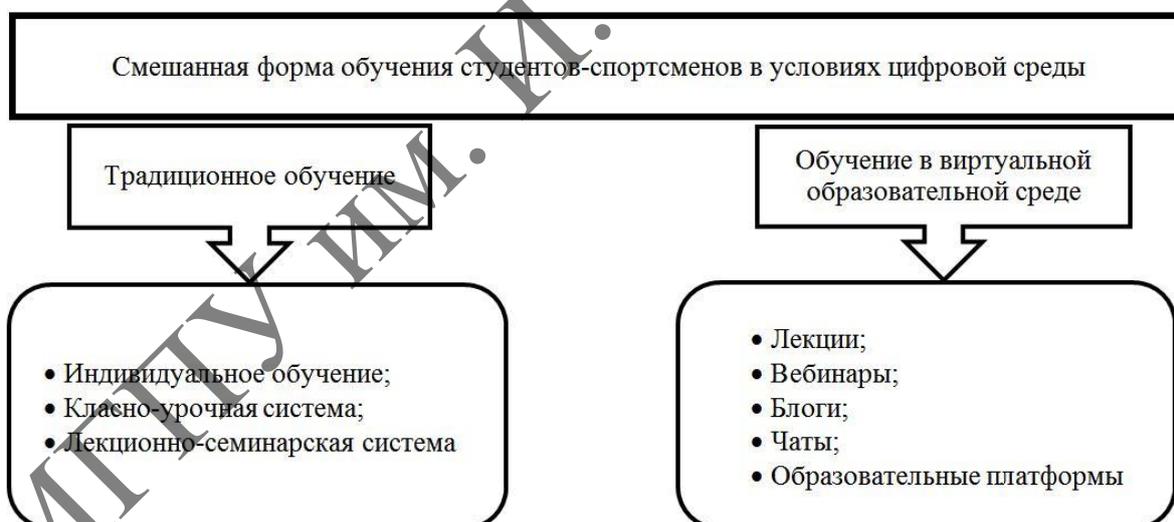


Рисунок 1 – Смешанная форма обучения студентов-спортсменов в условиях цифровой среды

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19.
2. Боброва, Г.В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций / Г.В. Боброва, Т.В. Нурматова, И.В. Горшенина // Изв. Тульского гос. ун-та. – 2018. – Вып. 1. – С. 9–16.

3. Сагеева, Г.Н. Элективные занятия по физической культуре как средство формирования общекультурных компетенций / Г.Н. Сагеева, Н.Н. Дьяченко // Интерэкспо Гео-Сибирь : сб. ст. по материалам междунар. науч. конгр / Сибирский гос. ун-т геосистем и технологий. – 2016. – Т. 10. – С. 178–180.

4. Симень, В.П. Организационно-методические особенности формирования универсальной компетенции студентов при реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе / В.П. Симень // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 нояб. 2020 г. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2020. – С. 360–362.

БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ

В.А. Медведев, О.П. Маркевич

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Аннотация. В статье рассмотрены биомеханические критерии эффективности взаимодействия спортсменов с упругой опорой (гимнастический мостик). Обоснованы способы получения количественной оценки техники выполнения движения отталкивания и предлагаются направления по ее совершенствованию.

Ключевые слова: толчок ногами, биомеханика, импульс силы, коэффициент экономичности.

Выполнение гимнастических опорных прыжков включает фазу толчка ногами (ФТН) и фазу толчка руками (ФТР). Отталкивание ногами выполняется от упругой опоры (гимнастический мостик), а руками – от твердой опоры (гимнастический конь) и протекают в короткие интервалы времени, особенно ФТН – 0,10–0,12 с.

Одним из критериев, отражающих степень реализации целевого действия в этих фазах, является величина вертикальной скорости вылета общего центра масс (ОЦМ) тела спортсмена. Другой критерий должен отразить степень соответствия этого процесса оптимальному техническому варианту. Ряд авторов [1; 2; 3] считают одним из важнейших критериев оптимальности биологических систем критерий экономичности.

Для обоснования названных критериев был проведен эксперимент с последующим биомеханическим анализом. В качестве методик исследования были использованы киноциклография и акселерография. Расчет кинематических характеристик, полученных в результате киноциклографии, производился по специальной программе на ЭВМ. Акселерография осуществлялась в подвижной системе координат индуктивными датчиками ДУ-5С, которые крепились на дистальных частях голени и предплечья и поясничном отделе туловища испытуемых, в качестве которых выступали квалифицированные спортсмены (мастера спорта).

Импульс вертикальной силы, который спортсмен способен приложить к поверхности опоры при отталкивании, лимитируется возможностями его опорно-двигательного аппарата. Поэтому, чем более экономичен способ передачи вертикальной силы от опорного звена к вышерасположенным звеньям тела, тем, при прочих равных условиях, выше степень реализации цели, то есть больше вертикальная скорость вылета ОЦМ. Таким образом, качество передачи импульса вертикальной силы в биологической системе отражает степень совершенства применяемого технического варианта.

Интегральную оценку технического варианта движения отталкивания можно получить, определив коэффициент экономичности ($K_э$):

$$K_э = \frac{S_t}{S_n}$$

где S_t – суммарный импульс вертикальной силы, сообщённый в результате отталкивания туловищу;

S_n – суммарный импульс вертикальной силы опорного звена.

В результате взаимодействия спортсмена с упругой опорой в ФТН происходит изменение ускорений различных отделов его опорно-двигательного аппарата. Анализируя акселерограммы, можно отметить, что примерно через 0,015 с после окончания фазы амортизации – начала фазы отталкивания сообщение усилий туловищу начинает резко уменьшаться по сравнению с усилиями, действующими на опорное звено, и этот процесс продолжается до окончания опорного периода. Из этого следует, что туловищу сообщается только часть того усилия, которое было приложено к опорной поверхности при отталкивании.

Для оценки качества передачи вертикальных усилий внутри биомеханической системы были вычислены коэффициенты экономичности ($K_э$) ФТН при выполнении прыжков переворотом вперёд и лёгом спортсменами высокой квалификации (таблица 1).

Таблица 1 – Величины суммарных импульсов вертикальных сил, действующих в фазах амортизации и отталкивания на опорное звено и туловище

№ наблюдения	Импульс вертикальной силы фазы амортизации (Н x с)		$K_э$	Импульс вертикальной силы фазы отталкивания (Н x с)		$K_э$
	опорное звено	Туловище		опорное звено	туловище	
2	43,05	40,77	0,95	222,05	156,99	0,71
3	42,92	40,77	0,95	203,84	168,98	0,83
6	28,13	25,68	0,91	224,75	170,81	0,76
7	62,65	58,70	0,94	216,29	152,26	0,70
4	22,92	21,20	0,93	184,60	146,35	0,79
8	45,15	41,99	0,93	195,50	156,79	0,80

Примечание – В наблюдениях 2, 3, 6, 7 выполнялись прыжки переворотом вперёд, а в наблюдениях 4 и 8 – лёгом.

Приведенные данные свидетельствуют о различной степени передачи вертикальных усилий внутри системы в фазах амортизации и отталкивания. Так, в фазе амортизации $K_э$ превышает 0,90, в то время, как в фазе отталкивания он составляет от 0,70 до 0,83 (таблица). Это свидетельствует о снижении степени передачи усилий в биомеханической системе по мере увеличения времени её взаимодействия с упругой опорой. Эти результаты согласуются с исследованиями Б.М. Савина [4], показавшего, что при ударных взаимодействиях биомеханическая система до 0,080 с реагирует, как твердое тело.

Вновь обратимся к данным, приведенным в таблице. В фазе отталкивания исследуемый М. (наблюдение 7) развивает импульс силы опорного звена 216,29 Н x с, в то время как у С. (наблюдение 3) этот показатель составляет 203,84 Н x с, то есть

разница равна 12.45 Н х с. Теперь сравним эти показатели для верхнего звена (туловища). Здесь картина иная: 168,98 Н х с в наблюдении 3 и 152,28 Н х с в наблюдении 7. При этом K_z для наблюдения 3 равен 0,83, а для наблюдения 7—0,70.

Таким образом, прилагая меньшее усилие к опорной поверхности, С. достигает большего эффекта в данном наблюдении, чем М. (наблюдение 7). Следовательно, по K_z можно судить о технике отталкивания, что позволяет говорить о нем как об одном из количественных критериев технического мастерства.

Полученные данные свидетельствуют, что для анализа процессов, происходящих при выполнении ФТН, необходимо иметь сведения как об усилиях, прилагаемых к опорной поверхности (или действующих на опорное звено), так и об усилиях, передающихся в течение этого периода на туловище. Такой подход позволяет учитывать процессы, происходящие при передаче усилий в биомеханической системе и оценивать технику выполнения движения отталкивания.

Вместе с тем, сведения о величине вертикальных импульсов силы для различных звеньев биомеханической системы наряду с K_z позволяют определить пути совершенствования движения отталкивания. Так, при низком значении K_z , но большей величине импульса вертикальной силы опорного звена необходимо, в первую очередь, совершенствовать технику отталкивания. Если же величина K_z достаточно велика, но при этом мала величина импульса вертикальной силы опорного звена, то путь повышения степени реализации цели фазы отталкивания связан с развитием скоростно-силовых возможностей.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что определение импульсов вертикальной силы реакции опоры для ускоряемых звеньев дает возможность количественно оценить усилия, возникающие при взаимодействии спортсмена с упругой опорой в фазе толчка. При этом коэффициент экономичности является одним из критериев технического мастерства спортсмена при выполнении им отталкивания и позволяет определить пути оптимизации выполнения этого движения.

При помощи K_z можно сделать заключение о техническом мастерстве выполнения спортсменом отталкивания, однако для интегральной оценки этого движения необходимы сведения относительно цели данной фазы, то есть о величине, сообщенной системе вертикальной скорости. При целостном выполнении опорного прыжка эта характеристика зависит от ряда факторов, часть из которых может оказать отрицательное влияние на выполнение отталкивания, то есть снизить эффективность целевого действия. Устранив эти неблагоприятные факторы, можно определить потенциальные возможности спортсмена относительно сообщения ОЦМ вертикальной скорости при выполнении отталкивания с использованием гимнастического мостика.

Оптимальные условия для проявления возможностей спортсмена создавались путем вычленения ФТН из целостного акта опорного прыжка.

Контрольным тестом служила высота вылета ОЦМ спортсмена при толчке о гимнастический мостик с разбега. Определив коэффициент реализации (K_p) как отношение вертикальной скорости ОЦМ спортсмена при выполнении ФТН в опорном прыжке к этому же показателю при тестовом упражнении, можно судить как о реализации скоростно-силовых возможностей, так и о самих возможностях.

В качестве интегрального критерия оценки уровня достижения цели целесообразно применять среднее арифметическое K_z и K_p . Статистическая обработка экспериментальных данных показала, что интегральный показатель K имеет высокую корреляционную связь ($+0,81$) с конечной вертикальной скоростью ОЦМ в ФТН.

Таким образом, коэффициент экономичности позволяет оценить как технику выполнения движения отталкивания, так и степень реализации цели этого движения, что позволяет применять его в качестве интегрального критерия оценки уровня достижения цели при взаимодействии спортсмена с упругой опорой.

Список использованных источников

1. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 129 с.
2. Милсум, Д. Анализ биологических систем управления / Д. Милсум. – М. : Мир, 1969. – 215 с.
3. Розен, Р. Принцип оптимальности в биологии / Р. Розен. – М. : Мир, 1969. – 215 с.
4. Савин, Б.М. Гипервесомость и функции центральной нервной системы / Б.М. Савин. – Л. : Наука, 1970. – 283 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

С.В. Мельников, А.Г. Нарскин

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлены наиболее важные аспекты управления спортивной тренировкой высококвалифицированных пловцов на основании данных этапного контроля. Разработанные подходы базируются на использовании алгоритма управления, в котором определены основные составляющие и последовательность использования средств этапного контроля для осуществления системной работы по управлению спортивной подготовкой.

Ключевые слова: контроль, спортивное плавание, спортивная тренировка, управление, эргоспирометрия.

Четко выстроенное научно-методическое обеспечение, контроль и управление процессом спортивной тренировки является основой для повышения качества спортивной подготовки.

В ходе управления спортивной тренировкой при осуществлении комплексного контроля представляется возможным дать оценку изменениям функционального, физического и психологического состояния спортсменов, меняющихся в зависимости от объема и интенсивности используемых тренировочных воздействий. Отмечается [1], что использование показателей, отражающих функциональные возможности организма спортсмена, и сопоставление их с выполненной тренировочной нагрузкой позволяет определить динамику происходящих изменений в организме, оценить уровень тренированности и степень воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок как на уровень физической подготовленности, так и на состояние здоровья спортсмена в целом.

В свою очередь, этапный контроль, используемый для оценки этапного состояния спортсменов 3–4 раза за макроцикл, широко используется для комплексной оценки степени воздействия тренировочных нагрузок как серий занятий, так и отдельных этапов макроцикла (общеподготовительного, специально-подготовительного, предсоревновательного) [2].

Так, применение средств этапного контроля в начале общеподготовительного этапа подготовки решает задачу выявления текущего состояния организма пловца в период начала тренировочных занятий после периода отдыха.

Контроль в начале специально-подготовительного этапа дает возможность оценить проведенную тренировочную работу и определить сдвиги в функциональном и физическом состоянии спортсменов, вызванные тренировочной работой на предыдущем этапе подготовки, что позволяет вносить коррекции в дальнейший процесс спортивной тренировки.

Использование комплексного контроля в начале соревновательного периода подготовки на предсоревновательном этапе применяется как для оценки степени готовности спортсмена к демонстрации высоких результатов, так и с целью прогнозирования будущего результата на основании особенностей функционального состояния организма пловца.

В ходе проведенного многолетнего мониторинга нами были выявлены основные аспекты, составляющие алгоритм управления спортивной тренировкой высококвалифицированных пловцов на основании данных этапного контроля. Разработанный алгоритм отражает взаимосвязь различных параметров системы спортивной подготовки и основан на коррекции объема и интенсивности выполняемой работы в соответствии с функциональным состоянием организма спортсменов.

Так, в процессе проводимого контроля выполняется мониторинг основных параметров газообмена и внешнего дыхания при выполнении тестирующей работы. Среди наиболее часто исследуемых показателей при проведении эргоспирометрии, получившей широкое распространение в практике спортивной подготовки, регистрируются такие, как максимальная частота сердечных сокращений, минутный объем дыхания, порог анаэробного обмена, абсолютное и относительное максимальное потребление кислорода как на уровне ПАНУ, так и на уровне МПК, максимальное выделение углекислого газа, кислородный пульс. Оценка данных показателей и анализ их динамики позволяет оценивать изменения как функционального состояния, так и физической работоспособности, а также общей и специальной подготовленности спортсменов [3].

Немаловажным моментом в ходе управления спортивной тренировкой является также сопоставление полученных данных о функциональной подготовленности спортсменов со специально разработанными нормативными уровнями, что позволяет осуществлять контроль за динамикой функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов, а также определять факторы, как обеспечивающие высокий уровень работоспособности, так и лимитирующие ее [4].

Важно подчеркнуть, что рациональное планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок является одним из ключевых моментов организации процесса спортивной подготовки. При этом большого внимания заслуживает методика построения малых циклов подготовки (микроциклов), при планировании которых необходимо учитывать как индивидуальные особенности протекания процессов утомления и восстановления в организме пловцов после выполненных тренировочных нагрузок, так и взаимосвязь тренировочных эффектов после выполнения нагрузки различной преимущественной направленности [5].

Еще одним аспектом успешного управления спортивной тренировкой является обязательное внесение коррекций в тренировочный процесс и подбор оптимальных объемов нагрузок на основании данных о влиянии выполненной работы в различных зонах энергетического обеспечения на основные исследуемые показатели функционального состояния спортсменов. Вместе с тем, информация о текущем состоянии организма спортсмена может способствовать как увеличению, так и снижению объема запланированных тренировочных нагрузок, выполнение которых может способствовать повышению функциональной и физической подготовленности спортсменов и, как следствие, росту их спортивного мастерства. При этом в процессе становления последнего интегративным показателем специальной подготовленности, по мнению ряда специалистов принято считать спортивный результат как системообразующий фактор системы спортивной подготовки.

Рассмотренные аспекты позволяют сделать вывод о том, что для рационального управления спортивной тренировкой рекомендуется учитывать следующие обязательные

условия: точное определение уровня функциональной подготовленности и последующее сравнение полученных данных со специальными нормативными уровнями; рациональное планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок и внесение соответствующих коррекций в тренировочный процесс; повторный контроль в начале следующего этапа подготовки.

Список использованных источников

1. Нарскин, Г.И. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / Г.И. Нарскин, А.Г. Нарскин, С.В. Котовенко // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2009. – № 6 (57). – С. 173–179.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : моногр. / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.
4. Мельников, С.В. Нормативные уровни функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров / С.В. Мельников, А.Г. Нарскин // Мир спорта. – 2018. – № 3 (72). – С. 16–20.
5. Красильников, В.Л. Планирование тренировочного макроцикла на основе моделирования основных компонентов, входящих в подготовку пловца / В.Л. Красильников, А.Д. Котляров // Вестн. Южно-Уральского гос. ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 4 (104). – С. 25–28.

О ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

А.Г. Нарскин, С.В. Мельников, М.Е. Кобринский

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы функциональной подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Определено, что в основе развития тренированности и повышения результативности соревновательной деятельности в циклических видах спорта лежат особенности специфической адаптации ведущих физиологических систем, обеспечивающих эффективность двигательной деятельности в определенных зонах мощности мышечной работы

Ключевые слова: спортивная тренировка, функциональная подготовка, циклические виды спорта, энергообеспечение мышечной деятельности, управление спортивной подготовкой

Согласно современным представлениям, спортивная тренировка, конечной целью которой является достижение наивысшего спортивного результата, изначально направлена на формирование высокого уровня функциональных возможностей организма спортсмена, способного достигать этого результата. Поэтому в последние годы в теории спорта вполне закономерно активно развивается новое направление исследований – понятие о функциональной подготовленности и функциональной подготовке.

Известная достаточно давно и широко применяемая в настоящее время классификация видов спортивной подготовки достаточно условна и применяется главным образом с целью определенной формализации. Традиционно выделяют

физическую, техническую, тактическую, психическую и интегративную подготовку, что в определённой степени целесообразно при планировании и использовании средств и методов спортивной тренировки, установлении генеральных стратегий в развитии необходимого компонента подготовленности спортсмена на конкретном этапе подготовки.

Вместе с тем, такое положение уменьшает значимость функциональной подготовки как для тренера, так и спортсмена, что зачастую приводит к негативным последствиям: нарушению механизмов адаптации и развитию перетренированности, отсутствию роста физиологических резервов и снижению работоспособности, что обуславливает ухудшение спортивных результатов. В этой связи многие исследователи подтверждают необходимость введения в действующую классификацию еще одного из главных видов функциональной подготовки, которая должна являться биологической базой для всех других видов подготовки.

Адаптация составляет одну из наиболее существенных физиологических основ тренировочной деятельности спортсменов, так как фактически весь процесс спортивной тренировки направлен на формирование адаптации к специфической избранной мышечной деятельности.

Следует понимать, что каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на конкретных функциональных возможностях организма, так как в основе их формирования и проявления лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, включая все ее разновидности, в основном определяется и лимитируется уровнем развития ведущих механизмов энергообеспечения (так называемой анаэробной и аэробной производительностью), а также степенью их функциональной устойчивости – способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях значительных сдвигов гомеостаза.

Л.Р. Кудашова определяет функциональную подготовку как планомерный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств и методов спортивной подготовки. При этом целью функциональной подготовки в спорте, по ее мнению, должно являться расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства [1].

Так как уровень функциональной подготовленности является биологической базой для всех других видов спортивной подготовки, функциональная подготовленность может быть общей и специальной. И если задачей развития общей функциональной подготовленности является формирование систем транспорта и утилизации кислорода, обеспечивающих рост аэробных (кислородных) резервов организма, а также систем энергообеспечения, нервно-мышечной и гормонально-гуморальной, то задачи специальной функциональной подготовки определяются спецификой конкретной соревновательной деятельности, в которой специализируется спортсмен.

А.С. Солодков [2] отмечает, что в процессе адаптации организма спортсмена к задаваемым тренировочным нагрузкам функциональные резервы отдельных органов и систем органов реализуются лишь в рамках системной реакции организма в соответствии с особенностями мышечной деятельности, поэтому процесс повышения подготовленности сводится к совершенствованию механизмов избирательной мобилизации функциональных резервов, адаптации и формированию более совершенной системы их мобилизации. В связи с этим Ю.В. Верхошанский [3] считает необходимым интенсификацию режима работы организма спортсмена для активации процессов его приспособления к специфическим условиям спортивной деятельности, обеспечивая решение двух задач – повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена и адаптация его к выполнению режима работы, характерному при соревновательной деятельности.

В связи с тем, что функциональная подготовленность отражает ту сторону обеспечения спортивной работоспособности, которая обусловлена возможностями ключевых функциональных систем, в циклических видах спорта (в основном требующих преимущественного проявления выносливости), такой системой является система энергообеспечения мышечной деятельности. Так как преобразование энергии при мышечной деятельности осуществляется аэробным и анаэробным путем (причем в зависимости от длительности выполнения упражнений их удельный вес различен), при энергетической характеристике функциональных возможностей организма в качестве наиболее важных критериев выделяют показатели мощности, емкости и устойчивости систем энергообеспечения [4].

В теории и практике спортивной подготовки существуют различные варианты классификации мышечной деятельности в зависимости от мощности работы. Так, в классификации В.С. Фарфеля [5] предложено выделять четыре степени мощности работы, соответствующих четырем временным зонам: работа максимальной мощности выполняется в зоне продолжительностью 10–20 с, субмаксимальная по мощности работа выполняется в зоне, длящейся от 20 с до 5 мин, работа большой мощности осуществляется в зоне от 5 мин до 30 мин, а работа в зоне умеренной мощности составляет свыше 30 мин.

Согласно другой классификации, которую разработал Н.И. Волкова [6], первая зона (зона максимальной мощности) длится не более 15 с; вторая зона (зона субмаксимальной мощности) делится на две – продолжительность первой составляет от 15 с до 40 с, а второй – от 40 с до 2-х мин; к четвертой зоне (зоне большой мощности) относится работа от 2 мин до 10 мин; к пятой зоне (зоне умеренной мощности) относят физические упражнения, время работы в которых составляет свыше 10 мин. С физиологической точки зрения с учетом преимущественного энергообеспечения мышечной деятельности работа в первой зоне обеспечивается в большей степени креатинфосфатным механизмом энергопродукции (так называемая алактатная фаза анаэробного обмена); во второй зоне основную роль играет гликолиз (так называемая лактатная фаза анаэробного обмена); в третьей зоне, наряду с гликолизом, включается аэробный механизм производства энергии, который в четвертой зоне уже играет преобладающую роль; а уже в пятой зоне основная часть мышечной работы выполняется за счет именно аэробного механизма энергообеспечения двигательной деятельности.

К сожалению, в настоящее время в спорте контроль спортивной подготовленности осуществляется в основном лишь по показателю внешней механической работы (педагогическое тестирование, проводимое самим тренером). И лишь в отдельных случаях оценивается уровень адаптации организма к мышечным нагрузкам по отдельным физиологическим параметрам. Вместе с тем, на современном этапе развития спорта все большее применение получают технологии управления, базирующиеся на участии широкого круга специалистов, способных обеспечить комплексный контроль за ходом спортивной подготовки с использованием современных медицинских, физиологических и биохимических методик. Данный подход в управлении процессом спортивной подготовки предполагает регулярное сравнение реальной и модельной динамики ведущих показателей подготовленности, специфичных для избранного вида спорта, реализуясь в виде этапного и текущего контроля в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Использование современных технологий позволяет расширять и совершенствовать функциональные возможности организма спортсмена, повышая его резистентность к воздействию экстремальных факторов, создавать предпосылки для максимальной мобилизации и использования физиологических резервов не только в процессе адаптации к тренировочным нагрузкам, но и их максимальной реализации на соревнованиях.

Список использованных источников

1. Кудашова, Л.Р. Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов / Л.Р. Кудашова // Физиология мышечной деятельности : тез. докл. междунар. конф. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – С. 84–85.
2. Солодков, А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 131–143.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев : Здоровья, 1990. – 200 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
6. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков [и др.] ; под общ. ред. Н.И. Волкова. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 503 с.

НОВОВВЕДЕНИЯ В ПРАВИЛАХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

В.Г. Нехаева

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Статья посвящена анализу основных изменений в правилах соревнований в стрелковом спорте.

Ключевые слова: правила соревнований, Федерация стрелкового спорта, нововведения, финалы соревнований, квалификация.

В последнее время Международная федерация стрелкового спорта (ISSF) интенсивно искала новый формат проведения соревнований, который был бы интересен как для спортсменов, так и для зрителей.

До 2009 года изменения в правила соревнований можно было вносить только раз в четыре года (с первого января каждого олимпийского цикла изменения правил были недопустимы). Однако современность (телевидение и рекламные компании) диктует свои правила в поисках более зрелищного формата. Например, в 2019 году на четырех этапах Кубка Мира каждый раз руководствовались новыми правилами. Окончательный процесс внесения изменений в правила соревнований и регламент проведения будущих Олимпийских игр 2024 года в Париже завершился 1-го апреля 2022, с той оговоркой, что процесс обновления на этом не заканчивается и что-то еще могут изменить [1].

После 14 августа 2022 года изменения более будут недопустимы, так как это дата начала розыгрыша лицензий для Олимпийских игр в Париже 2024, потому что каждые соревнования, где проходит розыгрыш лицензий, должны проводиться в равных условиях для всех спортсменов.

Основные изменения правил последних десятилетий заключаются в следующем: в 2008 году выровняли количество стрелковых упражнений по дисциплинам, исключив из олимпийской программы упражнения в стрельбе «по движущей мишени» для мужчин и «дубль трап» для женщин. Таким образом, в стрельбе стали разыгрывать по пять комплектов медалей в каждой дисциплине (винтовка, пистолет и стендовая стрельба).

После Олимпийских игр 2016 года в Рио де Жанейро исключили из программы соревнований упражнения в стрельбе из пистолета (МП6), стрельбе из винтовки (МВ9), упражнение стендовой стрельбы для мужчин «дубль трап», заменив их на смешанные командные упражнения, где состав команды представлен женщиной и мужчиной. Это изменение было сделано для того, чтобы решить вопрос гендерного равенства количества упражнений, а также чтобы способствовать возможности большему количеству стран культивировать стрелковый спорт, поскольку упражнения в стрельбе из пневматического оружия не требуют больших помещений и более доступны для развития.

В 2013 году изменили правила проведения финалов, и набранные очки в квалификации теперь служат лишь критерием попадания в финал, но больше не суммируются с финальными очками. В финале спортсмены начинают борьбу с нуля и к тому же после определенного количества выстрелов начинают по очереди выбывать, пока не определится победитель. За счет этого итог финала стал более непредсказуем и зрелищным. Такой формат был впервые опробован во время проведения Финала Кубка мира 2010 года в Мюнхене в одном из упражнений (стрельба из скоростного пистолета – МП8), и он нашел свой отклик у организаторов.

В финале для определения победителя стали учитывать не сумму очков, а попадания (то есть, неважно, сколько очков спортсмен набрал в финальной серии из пяти выстрелов, а важно, сколько раз из пяти выстрелов он попал 10.2 в МП5 и 9.7 в МП8). Для других пистолетных упражнений и всех винтовочных упражнений продолжали использовать подсчет результатов в очках при проведении финалов, где после определенного количества выстрелов спортсмены с наименьшим количеством очков по очереди покидают огневой рубеж, пока не определится победитель.

В 2019 году начали применять балльную систему сначала для розыгрыша индивидуальных упражнений, а потом для розыгрыша командных и смешанных стартов.

Чтобы во всем соблюдалось гендерное равенство, в 2018 году увеличили количество выстрелов во всех женских упражнениях, сделав их такими же, как в подобных мужских упражнениях. Так, упражнения ВП4 и ПП2 увеличилось с 40 выстрелов до 60. А упражнение МВ5 увеличилось с 60 до 120 выстрелов. Но в последних правилах 2022 года опять внесли изменения по количеству выстрелов в упражнениях, сократив для мужчин и женщин упражнения со 120 выстрелов до 60.

Такая частая смена правил привела к тому, что отменили рекорды, так как ввиду разных правил более нельзя сравнивать результаты различных соревнований.

Изменения правил привели к перераспределению сил на мировой арене, смене стран-лидеров конкурентной борьбы в стрелковом спорте. В свою очередь, национальные федерации различных стран пересматривают свое отношение к культивированию определенных дисциплин в своей стране после исключения их из олимпийской программы.

На сегодняшний день программа олимпийских упражнений в стрелковом спорте выглядит следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Программа олимпийских упражнений в стрелковом спорте

Rifle	Pistol	Shotgun
10m Air Rifle Men	10m Air Pistol Men	Trap Men
50m Rifle 3 Positions Men	25m Rapid Fire Pistol Men	Skeet Men
10m Air Rifle Women	10m Air Pistol Women	Trap Women
50m Rifle 3 Positions Women	25m Pistol Women	Skeet Women
10m Air Rifle Mixed Team	10m Air Pistol Mixed Team	Skeet Mixed Team

В каждой дисциплине (винтовка, пистолет, стендовая стрельба) сейчас представлены по два мужских и по два женских упражнения и так же по одному смешанному упражнению, что уравнивает спортсменов по гендерному признаку.

Изменилось количество лицензий, выделенных Международным Олимпийским комитетом (МОК) для стрелкового спорта. Если ранее, начиная с 1988 года до 2016 года, для стрелкового спорта всегда выделялось 390 олимпийских лицензий, то для Олимпийских игр 2020 года – 360 лицензий, а по новому регламенту МОК для Олимпийских игр 2024 года в Париже будет выделено – 340 лицензий [2].

Вывод: стрелковый спорт в Олимпийском движении имеет более чем столетнюю историю и был включен в программу первых Олимпийских игр 1896 года. За это время форматы проведения соревнований неоднократно изменялись. Современные мировые тенденции продолжают требовать изменений, которые порой происходят настолько часто, что спортсмены, болельщики и судьи не успевают к ним привыкнуть. Конкуренция на рынке телевидения и рекламы порой требует жертв, даже таких, как исключения из программы олимпийских дисциплин, входивших в программу Игр со дня их основания Олимпийских игр. Например, для Олимпийских игр 2020 года отменили упражнение в стрельбе на 50 метров из пистолета. Это было любимое упражнение основателя олимпийского движения барона Пьера де Кубертена, который был семикратным чемпионом Франции в этой дисциплине.

Все подобные изменения не всегда радостно встречаются стрелковой общественностью, потому что это требует значительных финансовых затрат, чтобы соответствовать обновленным правилам (покупка нового оружия, обмундирования, экипировки).

Международный олимпийский комитет ставит такие задачи по изменениям правил не только для федерации стрелкового спорта (ISSF), но и для других федераций, для того, чтобы многие правила в различных видах спорта были в чем-то похожи и близки для понимания болельщикам при розыгрыше медалей. Конечно же, не последняя роль в этом процессе принадлежит телевизионным и брендовым компаниям, которые спонсируют соревнования и поэтому тоже диктуют свои права в надежде получения прибыли.

Список использованных источников

1. https://www.issfsports.org/getfile.aspx?cshipid=2728&mod=docf&pane=1&inst=529&file=Paris_formats.pdf.
2. <https://www.issfsports.org/getfile.aspx?cshipid=2728&mod=docf&pane=1&inst=528&file=Olympic-Games-Paris-2024-qualification-system-Shooting-Sport-English.pdf>.

ПСИХОМОТОРИКА ЮНЫХ БАТУТИСТОВ

О.В. Осипенко, Г.И. Нарскин, С.В. Шеренда

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования психомоторных реакций юных спортсменов, занимающихся прыжками на батуте в группах начальной подготовки. Показана необходимость включения психомоторных тестов в систему тестирования и отбора юных батутистов.

Ключевые слова: прыжки на батуте, специализированное учебно-спортивное учреждение, группа начальной подготовки, юные спортсмены, психомотрика.

Прыжки на батуте впервые были представлены на XXVII Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году. Уже тот факт, что это олимпийский вид спорта, подталкивает к всестороннему изучению системы подготовки батутистов.

Следует отметить, что анализ спортивных достижений во многих видах спорта показывает: основа стабильных результатов закладывается, как правило, в детском и юношеском спорте. В этой связи актуальным является обоснование методики отбора детей из групп начальной подготовки в группы спортивной специализации в прыжках на батуте.

Основной целью отбора является определение соответствия между специфическими требованиями конкретного вида спорта, узкой специализацией и определёнными способностями, необходимыми для стабильной положительной динамики и высокого спортивного результата в будущем. В специальной литературе наблюдается крайне мало исследований, которые всесторонне раскрывают содержание отбора в прыжках на батуте. Не решён вопрос выбора тестов по комплексной оценке общей специальной подготовленности, психологических факторов и др., с помощью которых можно определить перспективу начинающих батутистов. Современные требования организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах роста спортивного мастерства должны основываться на точном знании характера адаптационных перестроек основных двигательных и функциональных систем, на соответствии предполагаемых тренировочных средств способностям и уровню развития занимающихся.

Анализ государственной Программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [1] показывает, что основными критериями отбора в группах начальной подготовки (НП) является динамика показателей уровня общей физической подготовленности (ОФП). Проведённое нами анкетирование ведущих тренеров Республики Беларусь по прыжкам на батуте [2] выявило, что крайне скупо в тренерской практике используются подходы к развитию психомоторики батутистов. Психомоторика – (от греч. *psyche* – душа и *movere* – двигаться) – это разновидность психически обусловленных движений человека, типологически различных в зависимости от строения тела, основных духовных установок, возраста, пола и т.п. или совокупность сознательно регулируемых двигательных актов [3]. Глобально речь идет о том, как связать физическое развитие моторики и психическое развитие, т. е. рассматривать эти два процесса в некой целостности. Здесь мы имеем в виду выполнение различных сложных движений, которые могут дать нам какие-то свидетельства не только об уровне физического развития, но и об уровне психического развития человека.

Согласно государственной Программе нами, предварительно проведено педагогическое тестирование уровня ОФП в группах НП батутистов первого ($n = 10$), второго ($n = 15$) и третьего ($n = 15$) годов обучения СДЮСШОР № 4 г. Гомеля. Исследования были проведены по следующим показателям: мост из положения стоя, шпагат продольный, отжимание в упоре лежа, приседания, углы на гимнастической стенке за 30 с, бег 10 м. каждый тест оценивался от 1 до 5 баллов, а полученная сумма баллов сверялась по уровню развития каждого батутиста согласно программе.

В результате статистической обработки полученных данных выявлено: в группе НП-1 показано 30 % отличных результатов, 50 % – хороших и 20 % – удовлетворительных. В группе НП-2 – 80 % отличных и 13 % хороших оценок; в группе НП-3 – 93 % отличных и 7 % хороших оценок. В этих группах удовлетворительных оценок отмечено не было. В целом нами зафиксирована положительная динамика по годам обучения.

По мнению тренеров-практиков, кроме тестирования уровня ОФП, для юных батутистов очень важным является уровень их психомоторики. В качестве наиболее информативных показателей были предложены: проба Ромберга, проба Яроцкого, анализ волевых качеств, концентрация внимания, чувство ритма, творческое мышление (беглость, гибкость). Тестирование этих показателей было апробировано нами в тех же группах. Здесь мы зафиксировали следующие результаты: в группе НП-1 показано 30 % отличных оценок, 20 % – хороших и 50 % – удовлетворительных. В группе НП-2 это выразилось

в следующем процентном соотношении: хороших – 30 %, удовлетворительных – 54 %, неудовлетворительных – 13 %. Отличных оценок зафиксировано не было. В то же время в группе НП-3 нами отмечено 27 % отличных оценок и 73 % хороших.

Из полученного материала следует, что на первом году обучения состояние психомоторики начинающих батутистов находится в большей степени на удовлетворительном уровне, в то время как уровень ОФП в своем большинстве отвечает отличным и хорошим показателям.

Соотношение уровня ОФП и психомоторики второго года обучения еще больше разнится. Так, при достаточно высоких общефизических показателях нами не обнаружено отличных оценок по психомоторике, всего треть показала хороший уровень, в то время как больше половины занимающихся ограничились удовлетворительным уровнем и даже 13 % – неудовлетворительным.

На основании полученного экспериментального материала у батутистов третьего года обучения статистическая обработка показала, что их психомоторные способности находятся на должном уровне в пределах отличных и хороших отметок.

Таким образом, проведенное исследование выявило несоответствие уровня ОФП и психомоторных реакций юных батутистов. В тренировочном процессе следует больше внимания уделять объему и интенсивности средств и методов развития психомоторики занимающихся. На наш взгляд, включение тестов, показывающих уровень психомоторных процессов батутистов, должно занять достойное место в программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Список использованных источников

1. Прыжки на батуте. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / ГУ РУМЦ ВФН. – Минск, 2007. – 103 с.
2. Осипенко, О.В. Первичный отбор в прыжках на батуте: мнение специалистов / О.В. Осипенко, Г.И. Нарский // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 86–90.
3. Философский энциклопедический словарь. – Издательство: ИНФРА–М, 2009. – 570 с.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ АРМРЕСТЛИНГ

В.П. Павлов, В.А. Горовой, В.Ф. Дранец

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

Аннотация. В материале проведен анализ развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся армрестлингом, путем проведенного эксперимента со студентами I курса УО МГПУ имени И.П. Шамякина (непрофильных специальностей) в возрасте 17–18 лет, занимающихся армрестлингом.

Ключевые слова: армрестлинг, скоростно-силовые качества, студенты, тренировочные нагрузки.

Введение. Основным фактором, характеризующим уровень физической подготовленности, является степень развития тех или иных физических качеств человека, обеспечивающих формирование необходимых жизненно важных навыков и умений. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении те или иные показатели физического развития.

Скоростно-силовые качества (ССК) проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающих к преодолевающей работе. ССК проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом, чем выше внешнее отягощение, тем большее действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем большее действие становится скоростным. ССК зависят от возраста и пола занимающихся, а также от общего режима жизни, характера их двигательной активности и условий внешней среды. Наибольший естественный прирост показателей абсолютной силы происходит у занимающихся в 17–18 лет. Причем самыми высокими темпами увеличиваются показатели силы крупных мышц разгибателей туловища и ног. Армспорт по своему характеру – это силовой вид спорта. Мышечная сила является первоосновой и имеет важное значение для результата в этом виде спорта. В этой связи вопросы рациональной организации тренировочных занятий, структуры и последовательности применения тренировочных нагрузок различной интенсивности на этапе начальной подготовки и в начале спортивной специализации являются актуальными и требуют проведения научных исследований в этом направлении.

Целью работы является проведение анализа развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся армрестлингом.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, педагогический опыт и наблюдение, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования. Научой и практикой доказано, что наибольшие положительные сдвиги в организме при развитии мышечной силы вызывают большие силовые напряжения (в диапазоне 80 % – 100 % от максимальных). В то же время, если проанализировать движения звеньев тела человека, то можно установить, что большие силовые напряжения при движении звеньев с равномерной скоростью создаются не на всех, а только на отдельных участках. Это связано с тем, что каждое звено нашего тела представляет собой рычаг постоянной величины, что имеет большое значение в армрестлинге. Наибольшее полезное силовое напряжение может создаваться на очень небольшом отрезке (руки) в диапазоне от 55 до 125 градусов. Из этого можно сделать вывод, что для полноценного развития мышечной силы необходимо создать силовые напряжения во всех фазах сокращения мышц. При этом основное внимание специалистов уделяется вопросам оптимизации тренировочных нагрузок. Качественный подъем разработки этой проблемы был связан с исследованиями А.С. Медведева [1], В.Г. Никитупкина [2], А.В. Черняка [3] и многих других исследователей.

В нашем эксперименте принимали участие студенты I курса УО МГПУ имени И.П. Шамякина (непрофильных специальностей) в возрасте 17–18 лет, занимающиеся армрестлингом. Были созданы две группы по десять человек. Уровень физической подготовленности студентов обеих групп, принимающих участие в эксперименте, был приблизительно одинаковым. Достоверных отличий между группами не было выявлено ни по одному тесту.

Тестовые испытания были проведены в начале первого и середине второго семестров. Студенты выполняли следующие тесты: поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, подтягивание на перекладине (количество раз), жим штанги лежа на горизонтальной скамье, отжимание на брусьях (количество раз).

Педагогический эксперимент включал в себя трёхмесячный цикл, состоящий из тренировочных заданий силовой и скоростно-силовой направленности. Нами был разработан комплекс средств скоростно-силовой направленности, который студенты-спортсмены выполняли после разминки.

Испытуемые выполняли следующие упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье, жим сидя, подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, различные упражнения на бицепс, различные разводки, протяжки, наклоны со штангой, различные упражнения на трицепс, упражнения на брюшной пресс, прыжковые упражнения, и экспериментальная группа выполняла два раза в неделю рывок с вися.

Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по полтора часа. Основная часть занятий включала 4–5 базовых упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. В экспериментальной группе применялся вариативный метод, при котором в одних упражнениях делался акцент на подъёмы больших весов (более 80 %), а в других – средних и малых весов. Таким образом, мы применяли метод сочетания малых нагрузок со средними и большими. Контрольная группа тренировалась с большим объемом и малой интенсивностью.

В первых месяцах распределение нагрузок в недельных микроциклах у спортсменов всех групп было одинаковым.

В первый месяц:

1-я неделя – 27 %; 2-я неделя – 35 %; 3-я неделя – 23 %; 4-я неделя – 15 %.

Во второй месяц:

1-я неделя – 28 %; 2-я неделя – 35 %; 3-я неделя – 22 %; 4-я неделя – 15 %.

В третий месяц:

1-я неделя – 35 %; 2-я неделя – 28 %; 3-я неделя – 22 %; 4-я неделя – 15 %.

Критериями эффективности построения тренировочных нагрузок в экспериментальной и контрольной группах являлись: результат, достигнутый в каждом упражнении и темпы прироста спортивного результата в упражнениях.

В таблице 1 представлены результаты показателей физической подготовленности студентов, занимающихся армрестлингом, до и после эксперимента.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов, занимающихся армрестлингом, до и после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)
В начале эксперимента		
1. Подтягивание (раз)	12,4±0,03	13,6±0,04
2. Подъём туловища (60 сек.)	50,01	52,0
3. Отжимание на брусьях (раз)	19,02±0,14	20,08±0,33
4. Жим лёжа (кг.)	45	57,5
5. Прыжки с места (м.)	1,85±0,02	1,90±0,03
В конце эксперимента		
1. Подтягивание (раз)	13,5±0,03	14,8±0,04
2. Подъём туловища (60 сек.)	52,5±0,04	55,6±0,03
3. Отжимание на брусьях (раз)	20,6±0,14	25,5±0,33
4. Жим лёжа (кг.)	53,5	65,2
5. Прыжки с места (м.)	1,85±0,02	1,90±0,03

Вывод. Таким образом, можно сделать следующий вывод: систематические занятия физическими упражнениями, направленными на определенную группу мышц, улучшают показатели развития ССК. Формы проявления ССК во многом зависят от характера напряжения мышц в том или ином движении, который выражается в различных движениях скоростного развития силового напряжения, его величины и длительности. Многими авторами доказано, что одни виды спорта требуют преиму-

шественного проявления какой-то одной из силовых способностей: силовое троеборье – максимальной силы, прыжки в длину – скоростно-силовых способностей и т. д., а другие – комплексного их проявления. К видам спорта, требующим комплексного проявления различных силовых способностей, относятся все виды борьбы, в том числе и армспорт.

Анализ результатов тестирования свидетельствовал о повышении уровня физической подготовленности испытуемых обеих групп. Однако темпы прироста показателей в различных тестах были неодинаковыми. Так, спортсмены экспериментальной группы показали более высокие результаты в подтягивании, жиме лёжа, отжимании на брусьях. Результаты тестирования в прыжках в длину с места и подъём туловища из положения лёжа показали не достоверность различий.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о некотором преимуществе в развитии специальной силы и скоростно-силовых способностей, что, по-видимому, обусловлено особенностями структуры применяемых тренировочных нагрузок. Тренировочные нагрузки, выполненные спортсменами второй группы, оказали менее выраженное воздействие на развитие их физических качеств.

Список использованных источников

1. Медведев, А.С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А.С. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 30–37.

2. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : моногр. / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

3. Черняк, А.В. Соотношение результатов сильнейших тяжелоатлетов: Тяжелая атлетика / А.В. Черняк. – М. : ФиС, 1982. – 22 с.

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В МОЗЫРСКОМ РАЙОНЕ

В.П. Павлов, С.Ф. Ничипорко

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

Аннотация. В статье проведен мониторинг эффективности использования объектов спортивной инфраструктуры; проанализированы условия повышения эффективности использования спортивных сооружений; выделены показатели, направленные на повышение результативности в данном виде деятельности.

Ключевые слова: спортивные сооружения, эффективность, население, мониторинг.

Введение. Занятия физическими упражнениями являются одним из действенных средств укрепления и поддержания здоровья, а также служат основой для повышения двигательной активности. Именно поэтому создание условий для активного отдыха населения является одной из основных задач в сфере физической культуры и спорта. Инвестируя в данную область, государство делает вложения в продление срока жизни человека, повышение уровня здоровья населения и улучшение качества его жизни.

В последние десятилетия в Республике Беларусь можно отметить активное строительство и развитие спортивных объектов. Создание таких объектов ориентировано на долгосрочную перспективу и сопряжено с высокими расходами не только на их строительство, но и на дальнейшее содержание. Анализ хозяйственной деятельности уже созданных объектов делает актуальной проблему повышения эффективности их функционирования.

Цель исследования – анализ современных подходов к эффективному использованию спортивных сооружений в Мозырском районе Гомельской области.

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы и нормативно-правовых документов и синтеза полученной информации.

Являясь объектами социально-культурного назначения, спортивные сооружения, прежде всего, должны выполнять свои социальные функции: производство и предоставление физкультурно-оздоровительных, спортивных и зрелищных услуг. Спектр видов физкультурно-спортивных сооружений на территории Мозырского района достаточно широк. Для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с населением функционируют 98 физкультурно-спортивных сооружений. Из них: 3 стадиона, 6 гребных и 1 горнолыжная база, 50 спортивных залов, 3 стрелковых тира, 15 плавательных бассейнов, из них 12 мини-бассейнов в дошкольных учреждениях и 3 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом.

Мониторинг загрузки физкультурно-спортивных сооружений проводился с целью анализа и принятия оперативных мер, работы спортивных сооружений в районе, находящихся в ведении отдела спорта и туризма райисполкома, которые по своему функциональному назначению и основным параметрам относятся к высшей, I (первой), II (второй) категориям.

Степень использования спортивных мощностей традиционно оценивается в двух направлениях: по времени и посещаемости. Загрузка физкультурно-спортивных сооружений по отделу спорта за 2020 год составила по времени использования 98,4 %, по посещаемости 61,2 %. Количество услуг, оказываемых населению спортивными учреждениями, составило 38 видов. Наиболее высокий процент загрузки был отмечен в учреждении физкультурно-оздоровительного центра «Полесье – Арена».

Для проведения учебно-тренировочного процесса среди детей и подростков отводилось 65 % времени работы физкультурно-спортивных сооружений. Для оказания платных услуг населению выделялось около 35 %. Средняя продолжительность работы рассматриваемой категории спортивных учреждений составила 10 часов. Наиболее длительный период работы можно отметить в учреждении «ФОЦ «Полесье – Арена» (с 8.00 до 23.00), спорткомплекс «Бассейн» (с 6.00 до 22.00). Всего за 2020 год количество посещений физкультурно-спортивных сооружений составило 87 241 тысяч человек.

С целью максимальной загрузки физкультурно-спортивных сооружений и продолжения учебно-тренировочного процесса ежегодно в летний оздоровительный период и в межсезонье на базе спортивных школ организуется работа спортивных лагерей с дневным пребыванием. В 2020 году такие лагеря посетил 841 ребенок.

Итак, анализ практики работы спортивных сооружений позволил выявить следующие условия повышения эффективности использования спортивных сооружений:

1. Наличие специфической материально-технической базы (спортивные сооружения, инвентарь, экипировка), направленной на удовлетворение запросов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых услуг.

Здесь просматривается взаимосвязь с социально-экономической сферой, так как при наличии хорошей материально-технической базы эффективность работы спортивного объекта должна иметь положительную динамику роста либо не снижаться при высоком уровне загрузки.

2. Премирование тренеров, инструкторов.

Необходимо четко отслеживать уровень загрузки по видам услуг и качество оказываемых услуг. Направлять тренеров и инструкторов на повышение квалификации, переобучение при необходимости оказания новых востребованных видов услуг.

3. Повышение информированности населения о спектре представляемых услуг.

Один из наиболее популярных методов продвижения услуг является в первую очередь интернет. Потенциальным потребителям физкультурно-оздоровительных услуг необходимо предоставлять максимальный объем обновленной и актуальной информации. Следует обратить особое внимание на продвижение, рекламу предоставляемых услуг путем создания аккаунтов в социальных сетях. Социальные сети являются средством налаживания коммуникаций, инструментом, позволяющим организовать общение, а следовательно привлечь население к занятиям физической культурой и спортом.

Активно используют социальные сети учреждения «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ», «СДЮШОР №2 Мозырского района», «СДЮШОР №3 Мозырского района», ФОЦ «Полесье – Арена». Обновление контента в этих учреждениях осуществляется ежедневно.

1. Обеспечение организационной доступности предоставляемых услуг.

Здесь учитывается возможность получения интересующей услуги с организационной точки зрения: наличие свободных мест в группе, удобный график работы, организация занятий для людей с разным уровнем подготовленности, разного возраста и т. д. [2].

2. Развитие и совершенствование системы скидок.

Согласно ведомственной отчетности, физической культурой и спортом в Мозырском районе занимаются 31 975 человек, что составляет 25 % от общего числа жителей. Услуги физкультурно-спортивных объектов необходимо сделать более доступными для населения различных групп (многодетные семьи, инвалиды, пенсионеры), а также возможность дифференцированной оплаты услуг [2].

Не стоит опускать тот момент, что результативность в отрасли физической культуры и спорта определяется целями отдельно взятой организации. При этом на первый план успешного функционирования отрасли следует ставить показатели, характеризующие не только спортивные достижения, а также оказывающие влияние на уровень жизни населения, здравоохранение, производительность труда и т. д. [3].

Выводы. Таким образом, мониторинг эффективности использования объектов спортивной инфраструктуры показывает, что для достижения высоких показателей в данной отрасли необходимо соблюдать ряд последовательных действий. Среди них:

- продолжение проведения регулярного изучения наиболее востребованных видов физкультурно-оздоровительных услуг, диверсификация менее востребованных;
- осуществление взаимодействия руководителей спортивных учреждений с профсоюзными комитетами предприятий и организаций;
- изучение финансовых результатов деятельности спортивных объектов и оптимизация организационной структуры.

Список использованных источников

1. Кузьмичева, Е.В. Повышение эффективности деятельности спортивных сооружений / Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 37–39.

2. Зарипова, Р.Р. Оценка объекта недвижимости путем учета социальной эффективности его работы (на примере спортивного сооружения) [Электронный ресурс] / Р.Р. Зарипова, М.Р. Сихимбаев // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 5. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17748>. – Дата доступа: 23.05.2022.

3. Солнцев, И.В. Эффективность деятельности спортивных организаций / И.В. Солнцев // Федерализм. – 2017. – № 3. – С. 49–62.

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ КЛАССА «ЛАЗЕР»

И.В. Русакова, В.А. Симакин, К.И. Бедарьков

*ФГБОУВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
АНООВОЦРФ «Сибирский университет потребительской кооперации»*

Аннотация. В статье представлен выявленный набор физических качеств, которые необходимо развивать у яхтсмена класса «Лазер». Особое внимание уделено эффективному развитию выявленных физических качеств у яхтсменов-лазеристов посредством применения различных упражнений по специальной физической подготовке их других видов спорта. Выявленные виды были тщательно проанализированы и отобраны для большей эффективности спортивной подготовки и нивелирования травматизма у яхтсменов при их применении.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, класс «Лазер», физические качества, спортивная подготовка.

Введение. Современные системы подготовки яхтсменов включают в себя множество упражнений, в том числе упражнения их других видов спорта. Данный факт можно объяснить тем, что в каких-то видах спорта определенные физические качества развиваются эффективнее, чем в парусном спорте. Поэтому тренерам для большей успешности в подготовке яхтсменов класса «Лазер» необходимо прибегать к специальным физическим упражнениям, заимствованным у других видов спорта.

Цель исследования – исследовать и теоретически обосновать применение упражнений по специальным физическим подготовке из различных видов спорта в тренировочном процессе яхтсменов-гонщиков класса «Лазер».

Методы и методика исследования. Теоретический анализ и обобщение сведений из литературных и интернет-источников.

Результаты исследования. Для определения необходимых физических качеств стоит обратить внимание на работу И.И. Фролова [5], который дает характеристику универсального спортсмена класса «Лазер», говоря, что данный яхтсмен должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств, таких как общая выносливость, статическая выносливость икроножных мышц, четырехглавых мышц бедер, прямых мышц живота и широчайших мышц спины, динамической выносливостью прямых мышц живота, прямых мышц спины, четырехглавых мышц бедер и икроножных мышц, ловкостью, а также высокоразвитыми скоростно-силовыми качествами. Кроме того, ему необходимо иметь минимальные абсолютные и дифференциальные пороги раздражения двигательного анализатора и высокую устойчивость вестибулярного анализатора, а также совершенство механизма отсчета времени.

После анализа литературы были определены виды спорта, эффективно развивающие выявленные физические качества.

Общую выносливость, по мнению Ю.Ф. Курамшина [1], эффективно развивают циклические виды, так как на фоне длительной физической нагрузки повышения кислородный обмен в организме спортсмена. К таким видам относят: спортивную ходьбу, бег (средние, длинные и марафонские дистанции), велоспорт, плавание, гребля (на академических лодках, байдарках, каноэ), лыжные гонки, конькобежный спорт, биатлон, спортивное ориентирование, триатлон.

Ловкость, по мнению Л.П. Матвеев [2], развивают многие виды спорта: лыжные гонки, биатлон, сноубординг, фигурное катание, конькобежный спорт, прыжки на батуте, синхронное плавание, прыжки в воду, фристайл (велосипедный и мотоциклетный), легкая атлетика, командные игры, прыжки (в длину и высоту).

К дисциплинам, обеспечивающим развитие высокого уровня симметрии вестибулярной функции и двигательного аппарата, по мнению В.Г. Стрелец и А.А. Горелова [4], относят: велоспорт, гребля (академическая, на байдарках и каноэ).

В.Г. Никитушкин и Ф.П. Суслов [3] к скоростно-силовым видам спорта относят: прыжки, метание, тяжелую атлетику, прыжки на лыжах, спринтерские дистанции (бег, плавание, коньки и велоспорт).

Производимый отбор для выявления наиболее подходящих видов спорта, по ряду критериев, таких как: повышенный травматизм, дублирующий виды спорта, упражнения из которых в данный момент применяются в парусном спорте, показал следующие дисциплины: спортивная ходьба, марафонский бег, велоспорт, плавание, гребля (на академических лодках, байдарках, каноэ), лыжные гонки, конькобежный спорт, спортивное ориентирование, триатлон, сноубординг, фигурное катание, прыжки на батуте, волейбол, гандбол, прыжки в высоту, метание.

Выводы. В ходе анализа было выявлено 15 видов спорта как летних, так и зимних, упражнения по специальной физической подготовке, которые наиболее эффективно и с минимальным уровнем травматизма смогут обеспечить развитие физических качеств для яхтсмена класса «Лазер».

Список использованных источников

1. Курамшин, Ю.Ф. Методика развития выносливости / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с. – ISBN 5–85009–747–3.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978–5–907225–59–6.
3. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Спорт, 2017. – 390 с. – ISBN 978–5–9500178–0–3.
4. Стрелец, В.Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 1995, – № 5. – С. 72–83.
5. Фролов, И.И. Характеристики универсального яхтсмена-гонщика в классе «Лазер» / И.И. Фролов // Вестн. спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 10–12.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРИЙ

С.В. Севдалев

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлены результаты исследований функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Ключевые слова: квалифицированные спортсменки, индивидуализация, функциональная подготовленность, современное пятиборье.

Введение. Отличительной особенностью спортивной деятельности в комплексных видах многоборий является прежде всего ее многоплановость и мультидисциплинарность. Программа соревнований в комплексных многоборьях включает в себя выполнение двигательных действий, различающихся между собой как по характеру локомоций (выполняются циклические, ациклические движения), различной направленности (аэробной, смешанной, анаэробно-аэробной), так и по функциональным механизмам обеспечения двигательной деятельности [1].

Одним из красивейших олимпийских видов спортивных многоборий по праву можно считать современное пятиборье. Белорусские и российские спортсменки, как

правило, входят в число сильнейших многоборков мира. На чемпионатах мира с 2017 по 2021 золотые награды завоёвывали спортсменки сборных команд России и Беларуси – Г. Губайдуллина, А. Прокопенко, О. Силкина [2; 3].

Проблема эффективного планирования подготовки в современном пятиборье стала более сложной в силу того, что в последнее время неоднократно изменялись правила соревнований. Согласно новому формату (2022г.), соревнования по современному пятиборью проходят практически без перерыва, виды современного пятиборья следуют один за другим, крупнейшие турниры включают в себя три этапа проведения соревнований (четверть финалы, полуфиналы и финал).

По мнению авторов, при таком формате соревнований спортсменам необходим высокий уровень аэробной производительности, который позволит ускорить восстановительные процессы [4].

В свою очередь, авторами при оценке соревновательной деятельности в современном пятиборье указывается на особую важность последнего вида многоборья – комбинированной эстафеты, влияющего на результативность соревновательной деятельности в целом. Утомление, возникающее в ходе соревнований, влияет на скорость развертывания и устойчивость функционального обеспечения работы и, как следствие, на работоспособность спортсменов во время бега и эффективность стрельбы [2; 5; 6; 7].

Все вышеобозначенное в значительной степени увеличивает напряженность соревновательной борьбы, и, по мнению ряда авторов [8; 9; 10], высокие результаты в спортивных многоборьях смогут показать только спортсмены с высокой функциональной готовностью важнейших систем организма.

Таким образом, весьма актуальным в системе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов является контроль функциональной подготовленности, отражающий успешность адаптации организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

Цель исследования – изучить особенности функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

В исследовании приняли участие 9 высококвалифицированных спортсменов (мастера спорта международного класса), специализирующихся в современном пятиборье.

Для оценки функциональной подготовленности спортсменов нами использовался тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой «до отказа». Спортсменки после стандартной разминки выполняли предложенный тест, моделирующий заключительное соревновательное упражнение современного пятиборья (комбинированная эстафета 5×600 м).

Регистрация параметров газообмена и внешнего дыхания осуществлялась при помощи портативного эргоспирометра «Cortex MetaMax 3B» (Германия). Нами регистрировались следующие показатели: жизненная емкость легких (VC, ml), частота сердечных сокращений в покое (HR, уд/мин), частота сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена (HR (AT), уд/мин), максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$, ml/kg/min), максимальная частота сердечных сокращений (HR max, beats/min).

Также определялись концентрация лактата (La max, ммоль/л), скорость на ПАНО (V HR, м/сек), жизненный индекс (ЖИ).

Результаты исследования. Как показал анализ полученных данных (таблица 1), среднее значение жизненной емкости легких (VC) составило у квалифицированных пятиборков $4107 \pm 245,66$ мл, частота сердечных сокращений в покое (HR) составила $57,71 \pm 3,61$ уд/мин, частота сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена – (HR (AT)) – $179 \pm 4,92$ уд/мин, максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$) – $55,25 \pm 5,27$ мл/мин/кг, а также максимальная частота сердечных сокращений (HR max) – $191,4 \pm 8,55$ уд/мин. Максимальная концентрация лактата (La max) – $9,68 \pm 1,75$ ммоль/л. Также нами определялась средняя скорость на ПАНО (V HR (AT)), данный показатель составил – $4,45 \pm 0,21$ м/сек.

Таблица 1 – Функциональные показатели высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье

Показатели	\bar{X}	σ	V%	Min	Max
VC, ml	4107	245,66	5,98	3600	4310
VO ₂ max, ml/kg/min	55,25	5,27	9,54	49	65
V HR (AT), м/сек m/s	4,45	0,21	4,72	4,25	4,72
HR (AT), beats/min	179,8	4,92	2,74	170	189
HR, beats/min	57,71	3,61	6,26	49	61
HR max, beats/min	191,4	8,55	4,47	169	200
La, ммоль/л mmol/l	9,68	1,75	18,08	7,08	12,5

Наибольшая разница между максимальными и минимальными величинами выявлена в показателях максимальной концентрации лактата (La max) – 76,55 % и максимального потребления кислорода (VO₂ max) – 32,65 %. Затем следуют показатели частоты сердечных сокращений в покое (HR) – 24,49 %, жизненной емкости легких (VC) – 19,72 %, максимальной частоты сердечных сокращений (HR max) – 18,34 %, частоты сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена (HR (AT) – 11,18 %, средней скорости на ПАНО (V HR (AT) – 11,06 %.

Анализируя вариативность (V%) исследуемых показателей, можно выделить показатели максимальной концентрации лактата (La max) – 18,08 % и максимального потребления кислорода (VO₂ max) – 9,54 %, имеющие наибольший значимый коэффициент вариации (посредственная вариативность). В остальных исследуемых показателях определен незначительный разброс значений.

Заключение. Проведенные исследования позволили в целом оценить уровень функциональной подготовленности сильнейших спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. Полученные в ходе исследования данные говорят о достижении достаточно высокого уровня функциональной подготовленности высококвалифицированных пятиборцев на этапе подготовки к основным соревнованиям.

Следует обратить внимание на показатель скорости на уровне порога анаэробного обмена (V HR (AT)). Данный показатель можно определить как интегральный, изучение его динамики позволит контролировать как физическую, так техническую и функциональную подготовленность.

Диагностика функциональной подготовленности позволяет оценивать изменения физического состояния спортсменов и в рамках индивидуализации спортивной подготовки позволит своевременно предложить индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочных нагрузок.

Список использованных источников

1. Чернова, Т.С. Структура функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье разной спортивной квалификации / Т.С. Чернова // Вестн. АГУ. – 2017. – Вып. 3 (206). – С. 42–50.
2. Нарский, Г.И. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Г.И. Нарский, С.В. Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2021. – № 1 (13). – С. 4–11.
3. Силкина, О.В. Особенности индивидуальной соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-пятиборцев / О.В. Силкина, С.В. Севдалев // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы XVII междунар. науч.-практ. конф. / Луганский нац. ун-т им. Т. Шевченко, Ин-т физ. воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Пермская гос. фармацевтическая акад.», Южно-Уральский гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса. – 2020. – С. 312–318.
4. Характеристика функциональных показателей лыжников-гонщиков высокой квалификации / С.Т. Маженов [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 1 (47). – С. 20–23

5. Ефременко, А.В. Повышение работоспособности спортсменов в соревновательных микроциклах в современном пятиборье / А.В. Ефременко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 40–43

6. Севдалев, С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев // Мир спорта. – 2021. – № 2 (83). – С. 54–59.

7. Севдалев, С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов (на примере современного пятиборья) / С.В. Севдалев, М.С. Кожедуб, Е.В. Гусинец // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 332–341.

8. Брук, Т.М. Корреляционная матрица выявления информативных показателей оценки функционального состояния, анаэробной работоспособности и физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов / Т.М. Брук, П.А. Терехов, А.А. Николаев // Вестн. Российской военно-мед. акад. – 2018. – № 2 (62). – С. 154–159.

9. Харитонов, Л.Г. Теоретическое и экспериментальное обоснование типов адаптации в спортивном онтогенезе лыжников-гонщиков / Л.Г. Харитонов, В.И. Михалев, Ю.В. Шкляев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 24–28.

10. Стрелец, В.Г. Технология управления спортсменами специальными двигательными действиями / В.Г. Стрелец // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 18. – С. 76–81.

КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СДЮШОР ПО ВЕЛОСПОРТУ

А.А. Слидевская, Ю.В. Блоцкая

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

Аннотация. В работе рассмотрены критерии отбора детей в группы начальной подготовки по велосипедному спорту. Определены направления работы с детьми. Анализ научно-методической литературы по велосипедному спорту, а также по другим циклическим видам показал недостаточную изученность вопроса отбора детей для занятий в спортивных секциях. Нами предпринята попытка восполнить этот пробел применительно к велосипедному спорту.

Ключевые слова: велоспорт, спортсмен, группы начальной подготовки, отбор.

Введение. Велосипедный спорт в Республике Беларусь – один из самых массовых видов спорта. В спортивных школах и секциях, коллективах физкультуры им занимаются тысячи детей, подростков, юношей, которые не только укрепляют своё здоровье, но и приобретают необходимые качества гармонично развитой личности. Велосипедный спорт – прекрасное средство общефизического развития: он способствует воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, смелость.

Система подготовки велосипедистов, повышение их мастерства определяются многими факторами: эффективной организацией тренировочного процесса, качеством инвентаря и оборудования, наличием спортивных баз для занятий велосипедным спортом. Огромную роль в процессе воспитания играет педагогическое руководство и постоянный врачебный контроль. Вся работа тренеров, занимающихся с юношами и девушками, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

В период созревания, оформления организма очень важно обеспечить разностороннюю физическую подготовку, предусматривающую не только овладение двигательными навыками, но и развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Эти качества определяют общую физическую подготовленность, которая

является базой для достижения высоких результатов. Необходимо учитывать, что развитие одного качества положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных. Кроме того, по словам В.В. Белиновича, «чем выше развитие физических качеств, тем успешнее идет обучение, тем легче учащиеся овладевают двигательными навыками». Следовательно, в занятиях с подростками одновременно с развитием физических качеств должно осуществляться обучение навыкам с помощью самых разнообразных средств и методов.

Цель работы – проанализировать научно-методическую литературу по велосипедному спорту, рассмотреть критерии отбора в СДЮШОР по велосипедному спорту г. Мозыря и определить основные направления работы в группах начальной подготовки.

Современный уровень развития велосипедного спорта связан с выполнением больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, которые могут выполнять только спортсмены, физически хорошо подготовленные.

Наиболее высокие и стабильные результаты велосипедисты показывают в 19–25 лет. Этому предшествуют много лет целенаправленной тренировки, которая осуществляется в основном в ДЮСШ. Этот период необходимо рассматривать как наиболее важный этап в многолетнем тренировочном процессе велосипедистов.

Новичков в СДЮШОР по велосипедному спорту набирают с 12 лет, причем основными критериями отбора являются нормативы по общей и специальной физической подготовке, указанные в программе по велосипедному спорту для ДЮСШ. При отборе в группы начальной подготовки тренеры ДЮСШ иногда лишь частично руководствуются программными нормативами и в зависимости от условий используют собственные критерии отбора, проверенные на практике.

В рамках исследования был проведен опрос детей 12–13 лет о мотивах занятий велоспортом (рисунок 1). Его результаты показали, что основная причина заниматься велоспортом – это желание стать сильным, выносливым, здоровым, научиться хорошо и быстро ездить на велосипеде (38 %).

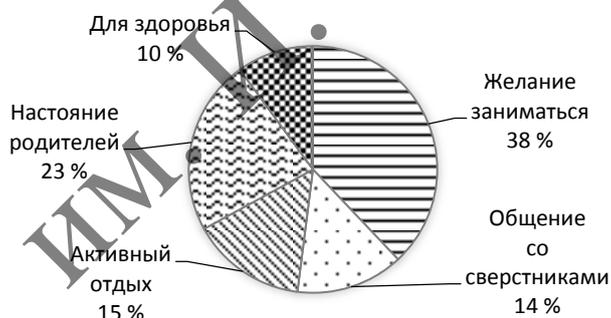


Рисунок 1 – Мотивы занятий в секции по велоспорту

Увеличилось количество подростков, приобщенных к спорту по настоянию родителей, которые видят в этом перспективу гармонического развития своих детей (23 %). Как активный отдых и общение со сверстниками велоспорт рассматривают 15 % и 14 % опрошенных соответственно.

Очевидно, для вовлечения большего числа ребят в секции по велосипедному спорту следует шире вести агитацию среди школьников.

Первое требование при отборе юных спортсменов – правильная ориентация на тот вид спорта, который является для них наиболее подходящим. В велосипедном спорте в большинстве случаев очень важно определить, надо ли спортсмену специализироваться лишь в одном виде велосипедных гонок. При положительном решении это может привести, с одной стороны, к узкой специализации при отсутствии достаточной разносторонней специальной подготовленности для занятий велосипедным спортом, а с другой – к ограничению возможностей велосипедиста достичь более высоких спортивных результатов, так как его потенциал остается нераскрытым.

Осуществляя отбор юных спортсменов, следует определить уровень физического развития, здоровья и функционального состояния организма, уровень физических и психических качеств.

Отбор осуществляется в несколько этапов. Вначале из числа желающих заниматься спортом отбираются способные кандидаты в группы предварительной подготовки; после определенной тренировки из групп предварительной подготовки отбираются подростки, способные к занятиям велосипедным спортом; затем осуществляется подбор для занимающихся подходящих для них видов велосипедных гонок; дальнейшая работа связана с совершенствованием в велосипедном спорте, выполнением разрядных норм и требований высших разрядов.

Для отбора в группы начальной подготовки используются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям велосипедным спортом. Эти тесты состоят из упражнений по общефизической и специальной подготовке. Общефизические тесты применяются при отборе в группы начальной подготовки (11–12 лет), а специальные – на втором году обучения, после предварительной подготовки на шоссейно-гоночных велосипедах с передачей 76–81 дм.

Преимуществом среди подростков одного и того же возраста пользуются те, кто имеет более высокий уровень физического развития и показал лучшие результаты в тестах.

Однако исходный уровень развития физических качеств говорит не столько о будущих возможностях новичков, сколько об их готовности к занятиям в настоящий момент. Поэтому считаем необходимо организовать тренировки для возможно большего числа подростков, с целью перспективного отбора спортсменов.

Таким образом, ключевыми критериями отбора велосипедистов в группы начальной подготовки являются:

1. Уровень физического развития, здоровья и функционального состояния организма, уровень физических и психических качеств.
2. Стойкое желание заниматься для достижения спортивных результатов.
3. Правильная ориентация на тот вид спорта, который является для них наиболее подходящим исходя из возможностей организма и особенностей личности.

Работа в группах начальной подготовки направлена на:

1. Укрепление физического здоровья и всестороннее физическое развитие воспитанников.
2. Первоначальное овладение техникой езды на велосипеде.
3. Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
5. Выявление задатков и способностей детей к велосипедному спорту и различным его видам.
6. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера.

МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ 14–15 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Х.С. Хоршидахмед

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Аннотация. Представлены результаты экспериментальной проверки разработанной методики организации специальной силовой подготовки в годичном цикле для юношей 14–15 лет. Полученные данные позволяют свидетельствовать о продуктивности

разработанной методики, а также содержательности нормативных показателей, оценивающих подготовленность юных спринтеров.

Ключевые слова: методика, силовая подготовка, годичный цикл, юные спринтеры.

Введение. Рациональность построения скоростно-силовой подготовки как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах во многом определяют эффективность всего тренировочного процесса. При этом, как подчеркивается рядом специалистов [2; 3; 6], функциональная специализация опорно-двигательного аппарата спортсмена не должна быть следствием пассивного приспособления к условиям соревновательной деятельности, а следует заранее достигать специфических морфо-функциональных перестроек опорно-двигательного аппарата легкоатлета, специализирующегося в той или иной дисциплине легкой атлетики, что явится основой для динамичного роста спортивных достижений

В настоящее время накоплен большой методический материал по применению в тренировке бегунов разнообразных скоростно-силовых упражнений, направленных на повышение скорости бега [2; 3; 4; 5; 6]. Однако, проблема выбора рациональных средств скоростно-силовой подготовки, особенности их применения в тренировке с юными спринтерами, не получила удовлетворительного обоснования и теоретического объяснения.

Цель исследования – в педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанной методики организации специальной силовой подготовки бегунов на короткие дистанции 14–15 лет в годичном цикле тренировки.

Методы исследования. На основании результатов обобщения практического опыта построения тренировки в беге на короткие дистанции юных спортсменов в Беларуси и Ираке, анкетного опроса тренеров и определения структуры подготовленности спринтеров была разработана методика организации специальной силовой подготовки в годичном цикле для юношей 14–15 лет. Методика включает в себя прогнозируемую динамику (модель) показателей специальной силовой подготовленности спринтеров в годичном цикле и рациональное количественное сочетание содержания и распределения объема основных тренировочных средств бегунов с учетом специфики их подготовки на конкретных этапах годичного цикла.

Эксперимент проходил в период с сентября 2019 по июль 2020 г. В нём принимали участие юные спринтеры, тренирующиеся в спортивной школе г. Аль-Дивания (Ирак). Была сформирована экспериментальная группа в составе 13 человек (занятия в ней проводились на основе разработанной методики) и контрольная группа ($n = 15$), тренировавшаяся по стандартной программе.

Результаты исследования. При разработке организации годичного цикла подготовки юных спринтеров 14–15 лет основное внимание уделялось проблеме оптимального планирования тренировки юных спортсменов, что предусматривало такую организацию тренировки, которая бы исключала «форсирование» подготовки. На основе полученного фактического материала были определены следующие направления в организации специальной силовой подготовки юных бегунов, призванные уменьшить вероятность форсированной подготовки занимающихся.

1. Запрограммировано снижение объема спринтерского бега у юных бегунов Ирака на 10 % – 15 %, т. к., по данным специальной литературы, нецелесообразно на начальных этапах многолетнего совершенствования преждевременно сосредоточивать внимание на узкоспециализированной скоростной подготовке [1]. При этом учитывался тот факт, что применение в значительном объеме скоростно-силовых упражнений, игр и игровых упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

2. Было запланировано увеличение (на 20 % – 25 %) объема средств общефизической подготовки, который был зафиксирован у юных спринтеров Республики Ирак. При этом превалирующе проводилось внедрение в учебно-тренировочный процесс

юных иракских спринтеров игровых упражнений, подвижных и спортивных игр и т. п. Рассчитано суммарное выполнение объема годовой нагрузки, касающегося средств специальной силовой подготовки. Объем последних составлял не более 40 % – 50 % от аналогичных тренирующих воздействий у более квалифицированных спринтеров.

3. В соответствии с рекомендациями специалистов в области детско-юношеского спорта [1; 4; 6] при организации нагрузки по месячным циклам не предусмотрена жесткая концентрация (более 20 % годовой нагрузки в месяц) однонаправленных средств. Учитывался тот факт, что в развёртывании требуемых адаптационных процессов в организме спортсменов под влиянием тренирующих воздействий детерминируют объёмы и интенсивность последних, а при построении учебно-тренировочного процесса юного спринтера необходимо стараться подбирать упражнения, обеспечивающие наилучшее развитие доминантных для специфики двигательной деятельности способностей.

Годовые изменения показателей беговой и специальной силовой подготовленности юных спринтеров 14–15 лет экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице. Видно, что ряд изменений в показателях у юных спринтеров контрольной группы, по окончании формирующего эксперимента, также носят статистически достоверный характер. При этом повышение спортивного результата как интегрального показателя эффективности организации учебно-тренировочного процесса указывает на не столь весомый вклад этих характеристик в итоговый результат в беге на 100 метров.

В экспериментальной группе все фиксируемые показатели статистически достоверно улучшились, по сравнению с исходным уровнем и превзошли показатели контрольной группы. На наш взгляд, это можно объяснить различными подходами к организации специальной силовой подготовки в годичном цикле и на его конкретных этапах. Так, в экспериментальной группе был значительно снижен объем бега с максимальной скоростью, но, вместе с тем, сделан акцент на повышение длины бегового шага юных спринтеров, что дало возможность, при сохранении темпа бега, повысить максимальную скорость.

Если сравнить исходные и конечные показатели (таблица 1) силовых характеристик (градиент силы мышц разгибателей ноги, сила мышц разгибателей ноги, проявляемая за 0,1 с), то можно отметить, что они имеют высокую статистическую достоверность различий ($p < 0,01$). Это можно интерпретировать влиянием применяемой тренировочной программы, в которой был увеличен годовой объем силовой и скоростно-силовой подготовки.

Таблица 1 – Изменение показателей беговой и специальной силовой подготовленности юных спринтеров 14–15 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за время педагогического эксперимента

Показатели	КГ		ЭГ	
	Относ. прирост, %	P	Относ. прирост, %	P
Бег на 100 м со старта, с	3,4	> 0,05	9,3	< 0,05
Бег на 20 м с ходу, с	3,5	> 0,05	6,2	< 0,05
Бег на 60 м со старта, с	3,9	> 0,05	5,2	< 0,05
Прыжок в длину с места, м	8,1	< 0,05	15,8	< 0,05
Тройной прыжок с места, м	10,9	< 0,05	18,7	< 0,05
30 м прыжками с ноги на ногу, усл. ед.	9,3	< 0,05	13,4	< 0,05
Бросок ядра двумя руками снизу-вперед (3 кг), м	12,5	< 0,05	17,7	< 0,05
Абсолютная сила мышц разгибателей ноги, кг	8,8	< 0,05	13,4	> 0,05
Градиент силы мышц разгибателей ноги, кг/с	4,4	> 0,05	21,9	< 0,01
Сила мышц разгибателей ноги, проявляемая за 0,1 с, кг	4,5	> 0,05	24,8	< 0,01

Средства, применяемые в экспериментальной группе, вызвали более кардинальные изменения силовых характеристик мышечных групп, несущих основную нагрузку в скоростном беге, от уровня развития которых зависит потенциальный рост спортивного результата в беге на спринтерские дистанции.

Выводы. Разработанная методика организации специальной силовой подготовки спринтеров 14–15 лет в годичном цикле подготовки может быть признана эффективной, поскольку ее экспериментальное обоснование привело к положительным изменениям характеристик специальной силовой подготовленности на статистически достоверном уровне, а повышение спортивного результата как интегрального показателя эффективности организации учебно-тренировочного процесса указывает на весомый вклад этих характеристик в итоговый результат в беге на 100 метров.

Список использованных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 213 с.
2. Борзов, В. Особенности методики тренировочного процесса спринтера / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2020. – № 3. – С. 86–91.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.
4. Врублевский, Е.П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, А.Х. Хоршид, Д.А. Альбаркайи // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 3–5.
5. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.
6. Cissik, J. Means and methods of speed training / J. Cissik // Strength and Conditioning Journal. – 2005. – № 27 (1). – P. 18–25.

ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 14–16 ЛЕТ

Чжу Хуасин, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. Представлены результаты экспериментальной проверки методов психорегуляции подростков-бегунов на средние дистанции. Показано, что рациональное использование методов психологической подготовки способствует сохранению оптимального состояния спортсмена, создает благоприятные условия для успешного решения тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Ключевые слова: методика, психологическая подготовка, юные бегуны, психорегуляция.

Введение. В настоящее время как теоретически, так и практически, в спортивной деятельности существует особенно острая проблема, касающаяся психологической подготовки спортсменов [1; 2; 6]. Последние нуждаются в обязательном регулировании своего состояния, так как участие в различных соревнованиях создает определенные моменты, в которых такое урегулирование просто необходимо и требует определенной мотивации [3; 4].

Особенно это важно для подростков, т.к. резкая смена настроения, завышенная самооценка, неуверенность в себе, эмоциональная неустойчивость, застенчивость,

а также резкость суждений – все эти поведенческие черты присущи периоду подросткового возраста [5]. Одним из показателей высокого уровня спортивной подготовленности юного спортсмена, правильного управления его психофизическим развитием является психическая устойчивость в соревновательных условиях. Оптимальное психологическое состояние заключается в положительном эмоциональном фоне, желании победить, понимании возможных спортивных ситуаций и способов достижения намеченных целей в зависимости от изменений этих ситуаций. Всего этого нужно добиваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности в процессе многолетнего совершенствования.

Целью работы является определение приемлемых методов психорегуляции подростков-бегунов на средние дистанции на основе изучения компонентов психологической подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования были реализованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики. Из психологических методов использовался опросник Спилбергера, шкала Дж. Тейлора, оценка уровня притязаний Ф. Хоупа, опросник темперамента Я. Стреляу, диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике В.Э. Мильмана, шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) и шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ).

Педагогическое исследование занимало значительную часть представленного эксперимента. Суть его заключалась в выполнении в экспериментальной группе во время тренировочных занятий по легкой атлетике специально подобранного комплекса упражнений, направленных на формирование возможностей психологической регуляции у юных спортсменов в возрасте 14–16 лет.

В эксперименте участвовали 16 спортсменов 14–16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции. Восемь человек составили экспериментальную группу (ЭГ) и восемь – контрольную группу (КГ).

Результаты исследования. Психологическая подготовка спортсменов подразделяется на следующие виды [6]: общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка проводилась во время каждой тренировки. В этом виде общепсихологического тренинга акцент делался на развитие спортивного характера и ряда важных качеств, необходимых спортсмену для преодоления различного рода трудностей, с которыми он может столкнуться на соревнованиях.

Во время предсоревновательных тренировок осуществлялась специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, соблюдались определенные положения, создающие подростку условия для достижения успеха: сохранение привычного образа жизни; вербальное взаимодействие с тренером, укрепляющее уверенность в его победе; умеренное посещение соревнований в качестве зрителя; аутогенная тренировка и идеомоторные упражнения; ароматизация и адекватное цветомузыкальное сопровождение; самовнушение; рациональное дозирование предстартовых нагрузок, оптимизирующих психофизическое состояние.

В результате реализации программы психологической подготовки у спортсменов экспериментальной группы были выявлено более позитивное психоэмоциональное состояние подростков, занимающихся легкой атлетикой. Так, уровень тревожности у них снизился на 12,5 балла, а в контрольной группе только на 3,9 балла, по сравнению с исходным уровнем.

Опрос юных спортсменов по шкале отношения к предстоящим соревнованиям (ОПС) в начале и конце эксперимента показал более значительные положительные сдвиги в ЭГ. В экспериментальной группе повысилась уверенность («смогу ли я?») –

на 3,9 балла, а в контрольной группы – на 0,6. По второму показателю тестирования – оценивания сил соперников («могут ли соперники?») прирост результатов у экспериментальной группы составил 2,2 балла, у контрольной – 0,4. Настроенность юных спортсменов на соревнование («хочу ли я?») увеличилась на 4,3 балла, а в контрольной группе на 1,9. В среднем, прирост результатов составил у контрольной группы 0,7 %, у экспериментальной 3,8 % по отношению к показателям тестирования на начальном этапе.

Овладения юными спортсменами ЭГ-навыков психорегуляции значительно улучшило возможность регулирования своего предсоревновательного состояния по сравнению с КГ, что способствовало росту спортивных результатов в беге на 800 метров (таблица 1). Подростки первой группы в период с октября по февраль устойчиво показывали положительную динамику в беге, что наглядно демонстрирует сводная таблица промежуточных и конечных результатов соревнований. Итоговый результат в беге на 800 метров у спортсменов контрольной группы улучшился на 0,8 с, а у бегунов экспериментальной группы на – 31 с.

Таблица 1 – Динамика средних результатов спортсменов двух групп, участвующих в эксперименте, в беге на 800 м (мин, с)

Группа	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль
Экспериментальная	2,31	2,2	2,05	2,00
Контрольная	2,31	2,26	2,25	2,23

Выводы. 1. Психологическая подготовка в спорте должна оценивать проявление самых разнообразных ситуаций в спортивной практике, которые вызваны объективными и субъективными причинами. Субъективные моменты: предстоящее участие в соревнованиях, плохая подготовка спортсмена, чувство ответственности за его участие в соревнованиях, неуверенность в хорошем выступлении, недостаточно хорошее самочувствие, чрезмерная эмоциональность и тревожность, индивидуально-психологические особенности, а также собственное отношение человека к неудачам.

К объективным основаниям относятся следующие: сила соперников, субъективное судейство, неприемлемое отношение тренера или его отсутствие на соревнованиях, организация самих соревнований, общее настроение команды, ненадлежащая подготовка к соревнованиям.

2. Для того чтобы сохранить наилучший вариант биосоциального баланса личности спортсмена, создать отличные условия для правильного решения различных тренировочных задач, а также добиться отличных результатов участия в соревнованиях, целесообразно использовать методы психорегуляции, чтобы иметь возможность влиять на важные механизмы личности, его мотивацию и эмоции.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что методы психолого-педагогических воздействий способствуют сохранению оптимального состояния юного спортсмена, позитивно воздействуют на его психоэмоциональную сферу, создают благоприятные условия для успешного решения тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 213 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.
3. Кожедуб, М.С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М.С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. ст. XXIII Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 293–298.

4. Кожедуб, М.С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению / М.С. Кожедуб // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С. 311–316.

5. Корнилова, Т.В. Подростки групп риска / Т.В. Корнилова, Е.Л. Григоренко, С.Д. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 273 с.

6. Огородова, Т.В. Психология спорта : учеб. пособие для студентов / Т.В. Огородова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 118 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Болбас

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

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические положения и особенности формирования физической культуры детей младшего школьного возраста. Проведен анализ различных подходов к смысловому значению «физическая культура». Проанализированы основные компоненты физической культуры, оказывающие влияние на формирование личности школьника в современных условиях начальной школы.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, физическая культура.

Введение. Физкультурное образование в условиях социально-экономических преобразований, происходящих в Республике Беларусь, находится в постоянной динамике.

Общее физкультурное образование – это процесс и результат внеклассной и учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура и здоровье», ориентированно на формирование физической культуры личности школьников. Физическая культура содействует всестороннему, гармоничному развитию личности. Недостаточно научить человека грамоте – необходимо заложить фундамент здоровья, умения владеть своим телом, уметь расслабляться и переносить физические нагрузки.

Ю.Ф. Курамшин утверждал, что физическая культура направляет и регулирует всю практику физического воспитания учащихся, как ее внутренний закон. При этом – от цели учебного предмета зависят его задачи, а цель должна влиять на средства и результаты физического воспитания, отражать способы физкультурной деятельности, результаты, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [1].

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

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

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

Основной формой физического воспитания младших школьников являются физкультурные занятия, на которых закладывается фундамент здорового образа жизни. В начальной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура и здоровье»; 2) физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня школы; 3) внеклассная спортивно-массовая работа; 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

В свою очередь, учебно-воспитательный процесс в начальной школе должен максимально задействовать ценностный потенциал физической культуры и обеспечить активное включение школьника в деловые, ролевые, функциональные отношения не только с учителем, но и со сверстниками и взрослыми [2].

При этом в качестве основных критериев формирования физической культуры личности младшего школьника выступают: уровень физического состояния, познавательный интерес к физической культуре, системность усвоения знаний в области физического воспитания. Решение названных задач начальной школой прежде всего зависит от организации процесса формирования физической культуры младшего школьника. Этот процесс представляет собой сферу деятельности по передаче социального опыта старшим поколением младшему. В связи с этой функцией процесс формирования физической культуры младшего школьника будет представлять собой целенаправленную последовательную систему реализации учебно-образовательных задач.

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

– Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков представляют физическую культуру как воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова (т. е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности);

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

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

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

По убеждению, ученых физическая культура существует не только в форме деятельности и не только как нечто внешнее по отношению к человеку, но и в качестве внутреннего его достояния, воплощенного в его умениях, навыках, способностях.

На основе анализа научно-педагогических исследований (В.К. Бальсевич, В.Ю. Зиамбетов, С.С. Коровин и др.) формирование физической культуры личности в начальных классах осуществляется через обучение учащихся двигательным действиям на уроках физкультуры как основной форме физического воспитания, закладывающей фундамент здорового образа жизни. Базой для такого подхода служат цели и задачи личностно-ориентированного воспитания по физической культуре, где приоритетом является двигательная деятельность, то есть формирования двигательных умений и навыков.

Бесспорно, к социально значимым результатам формирования физической культуры младшего школьника относится: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, форми-

рование здорового образа жизни; достижение высокого уровня физически и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряженным режимом обучения.

В связи с отмеченным, формирование физической культуры младшего школьника понимается нами как процесс и результат учебно-воспитательной работы с ориентацией на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического, духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, что обеспечивает положительную мотивацию, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в здоровом образе жизни.

Выводы. Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования физической культуры личности младших школьников недостаточно изучена и является актуальной. Накопленный опыт в сфере физкультурного образования позволяет обогатить понимание специфических особенностей формирования физической культуры школьников и сделать вывод о том, что формирование физической культуры младшего школьника будет эффективным при условии, если:

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

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

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

- систематическое использование разнообразных форм и методов физического воспитания для формирования физической культуры младшего школьника направлено на использование ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей.

Список использованной литературы

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основные характеристики структуры физической культуры личности школьников начальных классов / В. Ю. Зиамбетов. – М. : Молодой ученый. – 2010. – С. 274–275.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Авраменко И.М. Занятия детским фитнесом как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	3
Афонько О.М. Технологическое обеспечение качества образования студентов по дисциплине «Методика преподавания физической культуры»	5
Бутько А.В., Зайцева О.В., Абрамович П.А. Использование информационных технологий на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования	8
Бушуев К.М. Построение здорового образа жизни студента как главная цель физической культуры	11
Величко Е.Б., Скидан С.Б. Информационно-просветительская работа по популяризации здорового образа жизни среди обучающейся молодежи	13
Галеня М.С. Особенности развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы	16
Даниленко О.С., Тозик О.В. Комплексное применение средств физической реабилитации при травмах у дзюдоистов	17
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П., Борисова И.В. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и здоровья	20
Заикин А.А., Закревская Н.Г., Колева Е.Ю. Организация здоровьесбережения подростков в условиях детского оздоровительного лагеря	23
Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н., Федорович В.К. Проверка эффективности методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе студентов	25
Кветинский С.С., Осянин В.Н. Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на двигательную активность студентов	27
Колеснёв Ю.В. Использование физических упражнений с учетом формы и тяжести заболеваний занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе	29
Корябкина А.А., Юденко И.Э. Отношение женщин, проживающих в условиях северного приобъёма к занятиям физическими упражнениями на гибкость	32
Кривицкая Н.А., Василько Е.С. Мотивация к спортивной деятельности у студентов УО ГрГУ им. Янки Купалы	35
Крючек С.С., Качура А.А., Ячников И.К. Мониторинг «здорового образа жизни» по пульсовой стоимости «прожитого дня»	37
Куликов В.М., Волкова Н.И. Мониторинг физического развития студентов специального учебного отделения	40
Куликов В.М., Овсянкин В.А. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	43
Куликова И.В., Маяцкий Н.А. Влияние дистанционного формата обучения на физическую активность и образ жизни студентов в период пандемии	45
Кучур С.С., Сониная Н.В. Свободное время, физическая активность и здоровый образ жизни студентов	47
Маркевич О.П., Медведев В.А. Сравнительная характеристика показателей физического здоровья студенток в процессе обучения в УВО	50
Матвеева И.С., Бреусова С.К. Современные методические подходы к преподаванию дисциплины «Физическая культура» в условиях эпидемиологических ограничений	52

Масло И.М., Будковский В.Н., Ничипорко С.Ф. К проблеме комплексного использования средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста	55
Масло М.И., Чумак А.П. Внедрение комплекса упражнений дыхательной гимнастики в режим дня детей с заболеваниями верхних дыхательных путей	58
Мойсеенко Ю.Н., Мойсеенко Е.А. Методические особенности организации процесса физического воспитания со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз	62
Митусова Е.Д., Осипенко Е.В. Олимпийские ценности в спортивном студенчестве	64
Ничипорко Н.Н., Железная Т.В., Глебова Л.А. Особенности информационно-пропагандистской стратегии ЗОЖ в современных условиях обучения и воспитания	71
Сердюкова Е.Н., Нестерова Д.М. Отношение студентов к здоровому образу жизни	74
Толкунов А.В. О состоянии здоровья студентов-медиков	76
Хомич Г.Е., Жук К.С. Колебания артериального давления в зависимости от физической активности пожилых людей	78

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Блоцкий С.М., Ничипорко Н.Н., Зинченко Н.А. Особенности организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	81
Блоцкая Ю.В. Развитие силы у детей старшего школьного возраста путем использования элементов атлетической гимнастики	85
Борисок А.А., Щур С.Н. Организация занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования	87
Бутько А.В. Спорт как искусство	90
Величко Е.Б., Ничипорко С.Ф., Железная Т.В. Актуализация воспитательного потенциала физической культуры при подготовке студентов высшего учебного заведения	93
Ворепо В.Н., Нарский Г.И. Проблемные вопросы профессиональной подготовки курсантов военных факультетов	96
Врублевский Ю.Д., Ермохин А.В. Развитие силовых способностей у юношей 17–18 лет с использованием специальных комплексов упражнений	98
Глебова Л.А. Моделирование профессиональной деятельности студентов в группах повышения спортивного мастерства по волейболу	101
Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В. Роль и значение формирования двигательной активности в системе физического воспитания студентов УВО	103
Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В. Особенности методики использования подвижных игр в физическом воспитании студенток УВО	105
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П. Формирование гражданина-патриота посредством современной системы спортивной тренировки	107
Заколотная Н.Д. Физическая культура как средство решения специфических и косвенных задач образовательного процесса в современной школе	109
Заколотная Е.Е. Воздействие виртуального и реального общения на духовно-нравственное развитие студента-спортсмена	111
Зинченко Н.А., Белявский А.В., Грамак Д.А. Фитнес-технологии в системе развития физических качеств студенческой молодежи	114
Качук Д.А., Таргонский Н.Н., Метлушко В.И. Организационно-методические аспекты физического воспитания учащихся с использованием элементов из борьбы дзюдо	116

Климанова Т.Г., Митусова Е.Д. Развития быстроты во внеурочных занятиях школьников	119
Коржевский А.А. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании учащихся	122
Митусова Е.Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры	124
Ничипорко Н.Н., Блоцкий С.М., Каллаур Е.Г. Цифровые технологии как инструмент контроля двигательной активности	126
Ничипорко Н.Н., Каллаур Е.Г., Стемповская М.В. Велнесс в системе оздоровительных тренировок	129
Ночевная И.С. Факторы, влияющие на физическое воспитание в учреждениях высшего образования	132
Осянин В.Н., Кошман В.В. Исследование состояния потребностно-мотивационной сферы профессиональной физической культуры студентов университета транспорта	135
Полунина Т.И., Внукова П.А. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста	138
Цыркунова Г.М., Бутько А.В. Особенности организации самостоятельной физической подготовки в условиях пандемии	140
Ярош А.М. Особенности проведения учебно-тренировочных факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II степени общего среднего образования	143

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Данилов М.С., Спирин В.Д., Яичников И.К. Подходы к проблемно-ориентированным образовательным технологиям гармоничного развития молодежи	147
Данилов М.С., Щечилин Д.А., Яичников И.К. Коучинг вовлеченности студента в спортивно-педагогический контент учебно-тренировочного занятия	149
Боровая В.А., Коняхин М.В., Нецветаева Е.С. Применение тренирующих воздействий скоростно-силового характера у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье	152
Воронов В.А., Кващук П.В., Семаева Г.Н., Малкин Р.В. Исследование эффективности средств силовой подготовки велосипедистов МТБ высокой квалификации на основе анализа ЭМГ-критериев	155
Ву Хао, Врублевский Е.П. Анализ текущей ситуации и существующие проблемы дошкольной физкультурно-спортивной деятельности в Китае	157
Железная Т.В., Блоцкий С.М., Будковский В.Н. Особенности построения процесса подготовки студентов учреждения высшего образования с использованием средств легкой атлетики	160
Журавский А.Ю., Шантарович В.В. Фактурная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ	163
Канаш О.Н. Методические основы воспитания силовых качеств у скалолазов	165
Кардаш А.В., Маринич Т.В. Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом их психофункционального состояния и адаптационных возможностей (на примере спортивных единоборств)	167
Кващук П.В., Воронов В.А., Семаева Г.Н., Малкин Р.В. Реализация метаболических и силовых возможностей мышц высококвалифицированных велосипедистов МТБ при выполнении нагрузки разной физиологической мощности	170

Колоцей К.В. Морфофункциональные показатели при отборе в греблю на байдарках и каноэ	172
Конопацкий В.А., Мельник М.О., Метлушко В.И. Круговая тренировка как основа физической подготовки юных боксеров	174
Лемешков В.С., Пивовар И.Е. Совершенствование системы олимпийской подготовки в спорте высших достижений	177
Мартусевич Н.О., Кирейцев А.А. Влияние синдрома отсроченной мышечной боли на скорость и качество обработки зрительных стимулов	180
Масло М.И., Семаева Г.Н. Критерии этапного контроля функциональных возможностей гребцов высокой квалификации на байдарках	181
Маслова Е.А. Специфика образовательного процесса студентов-спортсменов с использованием смешанных технологий	184
Медведев В.А., Маркевич О.П. Биомеханическое обоснование критериев оценки техники отталкивания в опорных прыжках	187
Мельников С.В., Нарскин А.Г. Некоторые аспекты управления спортивной тренировкой высококвалифицированных пловцов	190
Нарскин А.Г., Мельников С.В., Кобринский М.Е. О функциональной подготовке в циклических видах спорта	192
Нехаева В.Г. Нововведения в правилах международных соревнований в стрелковом спорте	195
Осипенко О.В., Нарскин Г.И., Шеренда С.В. Психомоторика юных батутистов	197
Павлов В.П., Горовой В.А., Дранец В.Ф. Анализ развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся по специализации армрестлинг	199
Павлов В.П., Ничипорко С.Ф. Мониторинг эффективности использования спортивных сооружений в Мозырском районе	202
Русакова И.В., Симакин В.А., Бедарьков К.И. Применение специальных физических упражнений из различных видов спорта в тренировочном процессе спортсменов класса «Лазер»	205
Севдалев С.В. Особенности функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий	206
Слидевская А.А., Блоцкая Ю.В. Критерии отбора в группы начальной подготовки СДЮШОР по велоспорту	209
Хоршидахмед Х.С. Методики организации специальной силовой подготовки бегунов на короткие дистанции 14–15 лет в годичном цикле тренировки	211
Чжу Хуасин, Врублевский Е.П. Отдельные аспекты психологической подготовки бегунов на средние дистанции 14–16 лет	214
Болбас Е.В. Формирование физической культуры младших школьников	217

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IX Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6 октября 2022 г.

Корректор *Т. И. Татарина*

Оригинал-макет: *Е. В. Северин, Ю. С. Карась*

Дизайн обложки *Л. В. Клочкова*

Подписано в печать 18.11.2022. Формат 60х90 1/8. Бумага офсетная.

Ризография. Усл. печ. л. 28,00. Уч.-изд. л. 18,26.

Тираж 50 экз. Заказ 34.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.

Тел. (0236) 24-61-29.