

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VI Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6–7 октября 2016 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2016

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
В. В. Клинов, кандидат педагогических наук;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, профессор;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2016 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 899 от 21.09.2016 г.

**Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Междунар. А43 науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – 262 с.
ISBN 978-985-477-589-0.**

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 978-985-477-589-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

Научное издание

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

Материалы VI Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6–7 октября 2016 г.

Оригинал-макет: *Е. В. Лис, Л. И. Федула, Е. В. Юницкая*
Корректор *Л. В. Журавская*

Подписано в печать 03.10.2016. Формат 60x90 1/8. Бумага офисная.
Гарнитура Times New Roman. Ризография. Усл. печ. л. 32,75. Уч.-изд. л. 30,43.
Тираж 69 экз. Заказ 32.

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, 247760, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 32-46-29

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗА 15 ЛЕТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В.В. Валетов, С.М. Блоцкий

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



Факультет физической культуры открыт в 2001 году. Его открытие было обусловлено нехваткой специалистов по физической культуре в Полесском регионе, наиболее пострадавшем от катастрофы на ЧАЭС. Работа факультета позволила сконцентрировать здесь наиболее серьезный научно-педагогический и спортивный потенциал для подготовки кадров с высшим образованием в области физической культуры, спорта и туризма.

На сегодняшний день факультет физической культуры обеспечивает подготовку специалистов с высшим образованием первой и второй ступени по специальностям 1-03 02 01 Физическая культура со специализациями 1-03 02 01 01 Специальная подготовка,

1-03 02 01 02 Тренерская работа по виду спорта (гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая, легкая атлетика), 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность; 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта); 1-08 80 04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (магистратура).

Специальности востребованы абитуриентами, что подтверждается стабильно высоким конкурсом на бюджетные и внебюджетные места. Студенты-выпускники востребованы на рынке труда, все студенты-бюджетники распределяются по специальностям.

Учебно-материальная база соответствует подготовке специалистов по данным специальностям.

В состав факультета входят 3 кафедры: кафедра физического воспитания (создана в 1954 г.), кафедра теории и методики физического воспитания (создана в 1995 г.), кафедра спортивных дисциплин (создана в 2010 г.).

В настоящее время на факультете физической культуры работает более 30 сотрудников, в том числе 3 доктора наук, 5 кандидатов наук, 4 заслуженных тренера Республики Беларусь, заслуженный мастер спорта и мастер спорта международного класса Республики Беларусь, тренеры высшей категории.

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

В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» совместно с руководством ДЮСШ, СДЮШОР, учреждением образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва» выстроена региональная система подготовки спортивных кадров и спортсменов высшего спортивного мастерства и спортивного резерва.

С точки зрения экономии бюджетных средств, повышения конкурсов на специальность «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по виду спорта), придания работе системного характера, наиболее оптимальной, на наш взгляд, является система, состоящая из следующих уровней:

- профориентация и отбор учащихся средних общеобразовательных школ, ДЮСШ и СДЮШОР;
- среднее специальное профессиональное физкультурное образование (УОР);
- высшее профессиональное физкультурное образование;
- последипломное образование (повышение квалификации, переподготовка).

С целью профориентационной работы на факультете физической культуры налажено сотрудничество и заключены договора практически со всеми спортивными школами г. Мозыря и Полесского региона Гомельской области, ведется работа с республиканскими федерациями по видам спорта (гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая, легкая атлетика, тяжелая атлетика).

Такое решение проблемы профориентации и отбора учащихся для поступления на факультет позволяет набрать на первый курс студентов, самоопределившихся на получение педагогической профессии в области физической культуры и спорта и позволяет им дальше совершенствовать свое спортивное мастерство.

Базовыми экспериментальными площадками факультета физической культуры являются филиал учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва» (директор Серков А.В.) и учреждение «СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарке и каноэ» (директор Скриганов В.В.).

Учреждение «СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарке и каноэ» является своеобразным селекционным центром по отбору талантливых детей из различных регионов Полесья. Тренеры детско-юношеских школ отбирают талантливых и перспективных детей из различных регионов для просмотра в каникулярное и летнее время. Для этого имеются все условия: своя гостиница, летние домики, тренировочная база, имеется достаточно спортивного инвентаря и квалифицированных специалистов.

Следующим компонентом в подготовке является филиал учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва». Тренеры по спорту филиала также продолжают селекционную работу в сельских общеобразовательных школах. Создан филиал кафедры спортивных дисциплин учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва», который находится на гребной базе и является структурным подразделением кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры, объединяющим преподавателей кафедры и сотрудников филиала и обеспечивающим проведение совместной учебной, учебно-методической, организационно-методической и научной работы. Создание филиала кафедры способствует улучшению условий для подготовки квалифицированных специалистов по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по виду спорта)». Издаются совместные публикации по методике подготовки и технологии отбора перспективных спортсменов преподавателями университета и училища. Выполняются дипломные и магистерские работы по методике подготовки видов спорта под руководством преподавателей университета и филиала. Ведущие и заслуженные тренеры филиала и СДЮШОР ведут занятия по повышению спортивного мастерства студентов факультета физической культуры.

Заключены договора по прохождению педагогических практик в училище олимпийского резерва, ДЮСШ и СДЮШОР Полесского региона, а также практик в летних оздоровительных лагерях на базах спортивных школ. Также студенты-спортсмены и молодые тренеры имеют возможность проходить стажировки со сборной командой РБ по гребле во время учебно-тренировочных сборов, которые регулярно проводятся в г. Мозыре.

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

Сегодняшнее функционирование факультета физической культуры УО МГПУ имени И.П. Шамякина, на наш взгляд, способствует качественной подготовке специалистов в области физической культуры, что является следствием всей проводимой работы – учебной, научной, воспитательной и спортивной, а также отношения руководства вуза к физической культуре и спорту, пропаганде здорового образа жизни как к важнейшему средству всестороннего развития и укрепления здоровья.

В рамках сотрудничества налажены тесные связи с учреждением образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта г. Москва (Российская Федерация), Сумским государственным педагогическим университетом имени А.С. Макаренко (Украина), Южноукраинским государственным педагогическим университетом имени К.Д. Ушинского.

Это подготовка учебных планов, издание учебно-методической литературы, прохождение курсов повышения квалификации преподавателями, подготовка и защита диссертаций.

Ежегодно проводятся областные научно-практические семинары на базе факультета: «Проблемы и перспективы отбора и поиска детей с последующей специализацией в гребных видах спорта», «Проблемы и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Республике Беларусь», а также проводится Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», на которой работает секция «Организация и управление учебно-тренировочным процессом спортсменов различной квалификации и подготовка спортивного резерва»

с приглашением специалистов Управления по физической культуре, спорту и туризму Гомельского облисполкома, отдела физической культуры, спорта и туризма Мозырского райисполкома, директоров и тренеров ДЮСШ и СДЮШОР Гомельской области, где своим опытом делятся ведущие специалисты, главный тренер Республики Беларусь по гребле, старший тренер по резерву, государственный тренер по Гомельской области. Для молодых тренеров, а также для руководства и специалистов из регионов проходят мастер-классы под руководством ведущих тренеров республики.

Большое внимание уделяется организации научно-исследовательской деятельности студентов. На факультете функционирует научный кружок «Мир знаний» для оказания методической помощи студентам при написании курсовых и дипломных работ, подготовке публикаций. Студенты регулярно участвуют в студенческих конференциях и Республиканском конкурсе студенческих научных работ. Шести студенческим работам были присуждены различные степени. В XVII Республиканской студенческой научно-практической конференции «От идеи – к инновации» приняли участие 34 студента.

На базе университета регулярно проводятся Республиканские универсиады по легкоатлетическому кроссу, каратэ и пляжному волейболу.

Результатом систематической работы по совершенствованию физического мастерства и организации спортивно-массовой работы является 3 место в Республиканском смотре-конкурсе среди коллективов физической культуры Республики Беларусь, которое университет занимал в 2008 и 2009 гг.

Студенты факультета физической культуры составляют основу различных сборных команд и представляют Республику Беларусь на международных соревнованиях различного уровня. Своими выступлениями они прославляют нашу страну и университет. Их победы способствуют формированию у подрастающего поколения нравственных принципов и гражданской зрелости, воспитанию чувства патриотизма, мужества, воли к победе и пропаганде здорового образа жизни. Более 40 студентов входят в состав Национальных команд Республики Беларусь по различным видам спорта.

Выпускниками нашего университета являются старший тренер женской команды по гребле на байдарках и каноэ Г.Н. Галицкий, тренер сборной команды республики по резерву С.М. Корнеевец, старший тренер по резерву академической гребли В.А. Вырвич, тренер сборной команды по гребле на байдарках и каноэ С.А. Гуд, тренер сборной команды Республики Беларусь по каноэ. Тренеры УОР и СДЮШОР имеют возможность проходить стажировки на кафедрах факультета.

Благодаря опыту и профессиональному мастерству тренеров-преподавателей: заслуженного тренера Республики Беларусь, Главного тренера Национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, доцента кафедры спортивных дисциплин В.В. Шантаровича, старшего тренера женской команды по гребле на байдарках и каноэ Г.Н. Галицкого, заслуженных тренеров Республики Беларусь В.В. Скриганова, М.Э. Эскандерова (подготовил двукратного чемпиона мира по греко-римской борьбе), С.Н. Зборовского, М.К. Азёмши и других – студенты нашего вуза занимают ведущее место в спорте высших достижений Республики Беларусь и на мировых чемпионатах. Особо хочется отметить работу директоров спортивных школ Мозырского района и руководство отдела образования, спорта и туризма Мозырского райисполкома, а также спортивных школ Полесского региона Гомельской области, с которыми налажено тесное сотрудничество университета. Прослеживается положительная динамика выступлений студентов-спортсменов университета на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

В XXVIII Олимпийских играх в Афинах принимали участие 3 студента: Щербаченя С. (стал финалистом в гребле академической), Бернадский М. (бокс), Мулюк Е. (стрельба из лука). Выпускник факультета, Петрушенко Р., завоевал бронзовую медаль в гребле на байдарках и каноэ.

В XXIX Олимпийских играх в Пекине принимали участие 7 студентов факультета. Ими завоеваны 2 золотые медали – Петрушенко Р., Литвинчук А. (гребля на байдарках и каноэ); бронзовая медаль – Петрушенко Р.; 4 место – Кулеша А. (тяжёлая атлетика); 7 место – Щербаченя С. (гребля академическая); достойно представили страну и наш вуз Симанович Д., Поплавская Е. (лёгкая атлетика); Федорович Т. (гребля).

15 студентов и выпускников университета приняли участие в XXX Олимпийских играх в Лондоне. Достоинно защищали честь Республики Беларусь студенты факультета: Гаража Денис – 5-е место (каноэ, 200 м); Юрениа Олег – 6-е место (каноэ, 1000 м); Щербаченя Станислав – 7-е место (академическая гребля); Киевич Елена – 9-е место (эстафета 4х400м); Ташпулатова Анна – 9-е место (эстафета 4х400м); Симанович Денис – 12-е место (спортивная ходьба, 20 км); Тишкевич Маргарита (байдарка, 200 м); Тивончик Станислав (прыжки с шестом); Тимофеева (Мулюк) Екатерина (стрельба из лука); Поплавская Екатерина (100 м с барьерами).

На XXVII Всемирной летней Универсиаде в г. Казани наш университет был представлен 16 спортсменами, которые завоевали 10 медалей – 6 золотых, 3 серебряные и 1 бронзовую.

В августе 2014 года в г. Заславле на VI чемпионате мира среди студентов по гребле на байдарках и каноэ студенты университета, входившие в состав национальной команды (15 человек), завоевали 14 медалей: 10 золотых, 1 серебряную, 3 бронзовые.

С 2001 года за время учебы 7 студентам присвоено звание заслуженного мастера спорта, более 60 студентов выполнили норматив мастера спорта международного класса, победителями II юношеских Олимпийских игр 2014 года стали Бобр К. и Дайнеко С.

Премиями Белорусской ассоциации студенческого спорта в номинации «Спорт высших достижений» награждены 6 студентов нашего университета: Марина Литвинчук, Денис Гаража, Ольга Худенко, Надежда Лепешко, Маргарита Махнева, Павел Медведев. Специальной премии Президента Республики Беларусь «Белорусский спортивный Олимп» 2015 года удостоена студентка университета Марина Литвинчук.

Особо радует работа наших выпускников по специализации «Тренерская работа по виду спорта». Ими подготовлены победители и призеры чемпионатов Европы и мира. Мудрагель Павел подготовил победительницу II юношеских Олимпийских игр (2014 г.), победителя и призера чемпионата мира Бобр Камиллу; Белый Виталий – призеров чемпионата Европы по гребле академической: Гуд Виталий – тренер сборной Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ – готовил студенческую сборную Республики Беларусь ко Всемирной универсиаде и чемпионату мира по гребле; Вырвич Валерий – тренер сборной Республики Беларусь по гребле академической – подготовил Пашевича Игоря, победителя этапа Кубка мира, участника XXXI Олимпийских игр, Щербаченю Станислава – трехкратного чемпиона мира среди молодежи.

В 2016 году на чемпионате мира студентами завоеваны 7 медалей, на молодежном чемпионате мира – 5 медалей, на юниорском и молодежном чемпионате Европы – 14 медалей.

Хотелось бы отметить, что гребля в университете является видом спорта № 1, но хорошо развиты и другие виды спорта. В Олимпийских играх в Лондоне участвовало 5 студентов-легкоатлетов; в 2015 году Виктория Колб стала чемпионкой Европы среди молодежи по толканию ядра. По греко-римской борьбе Пикуза Андрей является трехкратным призером чемпионатов Европы среди молодежи. Участником трех Олимпийских игр по стрельбе из лука является Тимофеева Екатерина, призером чемпионата Европы по боксу, участником XXVIII Олимпийских игр – Бернадский Михаил, призером Олимпийских игр по тяжелой атлетике – Кулеша Ирина, чемпионом мира среди молодежи – Фицнер Казимир и др. Наши студенты являлись также победителями и призерами чемпионатов мира по неолимпийским видам спорта, таким, как пауэрлифтинг, каратэ и гиревой спорт.

В настоящее время в университете обучаются 12 мастеров спорта международного класса, 28 мастеров спорта. Ежегодно более 30 студентов-спортсменов являются победителями и призерами чемпионатов, Кубков мира и Европы.

Наши выпускники известны не только в Республике Беларусь, но и за ее пределами: Петрушенко Р. И. – заслуженный мастер спорта, Олимпийский чемпион; Рябченко Д., Гаража Д., Щербаченя С., Щербаченя О. – многократные победители мирового первенства по гребле; Вырвич В. – мастер спорта международного класса, финалист Олимпийских игр в Сеуле, победитель и призер международных соревнований; Бернадский М. – участник XXVIII Олимпийских игр в Афинах, призер чемпионата Европы по боксу; Мулюк Е. – участница Олимпийских игр, неоднократный призер и победитель международных соревнований по стрельбе из лука; Литвинчук А. – заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, чемпион XXIX Олимпийских игр в Пекине; Литвинчук М., Худенко О., Лепешко Н., Махнева М. – заслуженные мастера спорта Республики Беларусь, бронзовые призеры XXX Олимпийских игр в Лондоне и XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, многократные чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы и этапов Кубка мира; Кулеша И. – заслуженный мастер спорта, бронзовый призер XXX Олимпийских игр в Лондоне; Гаража Д. – заслуженный мастер спорта, 5 место в XXX Олимпийских играх в Лондоне.

Благодаря успешно проводимой системной работе, связи с федерациями по видам спорта, работе специалистов, планирующих и достигающих высоких спортивных результатов, мы надеемся, что наши студенты-спортсмены и в дальнейшем достигнут высоких результатов, достойно представят Республику Беларусь на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

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

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.В. Безлепкин

Лицей Белорусско-российского университета

В наше непростое время особенно важна роль наставника, передающего знания от сердца к сердцу, от разума к разуму.

Патриарх московский и всея Руси Кирилл

Ребенок, будь то школьник или студент, в состоянии увлеченно заниматься, постигать азы и совершенствоваться сразу в нескольких направлениях. Он может выбрать любой из предметно-направлений. Будь то гуманитарный уклон, математический или связанный с естественными науками. Однако физическое воспитание является неотъемлемой составляющей развития каждого человека. Если мы говорим о всестороннем и гармоничном развитии личности, то без физической культуры обойтись никак нельзя.

Лесгафт рассматривает физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчёркивает важность разумного сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания.

Однако уже много лет государство сталкивается с проблемой потери со стороны детей интереса к такому предмету, как физическая культура, а вместе с этим и к занятиям различными спортивными дисциплинами. Что в итоге приводит к нарушению баланса в формировании здорового образа жизни. Ведь именно физической культуре можно по праву отдать главенствующую роль в понятии «здоровый организм». Без здорового организма невозможна и здоровая нация. Сильная, красивая, умная.

Что же стало причиной потери интереса к занятиям спортом и физической культурой? Вероятнее всего, ответ кроется в тех людях, которые призваны этот самый интерес зарождать. А именно в учителях физической культуры.

К сожалению, в последнее время учитель физической культуры в большинстве своем является предметом насмешек. И речь здесь идет не только и не столько об иронии, место которой может быть в любой профессии, но и о сарказме, направленном на уничижительное отношение к конкретно взятому человеку или «физруку» в целом.

Сталкиваясь с этим и не раз встречая в своей жизни пренебрежение к учителю физкультуры, становится очень сложно переубедить оппонента. Большинство людей представляют учителя физкультуры в виде симбиоза безразличного человека, много пьющего и имеющего непрезентабельный внешний вид. Он злоупотребляет алкоголем, не умеет «связать двух слов», бывает агрессивным и избавляется от надоедливых учеников, бросив им мяч из окошка своего кабинета. Данная форма проведения урока является недопустимой и мы все обязаны бороться с подобными явлениями в педагогике.

И все же проблема здесь заключается не только в сложившемся стереотипе, а и в отношении самих учителей физкультуры к окружающему миру. Они, оказываясь в школе, почему-то смиряются со своей участью, занижают уровень требовательности к самому себе. Как в профессиональном плане, так и в личностном, прекращая саморазвитие.

И вот именно на этот компонент стоит обратить внимание. Если не на деградацию, то на «варку в собственном соку», которая тормозит развитие учителя, а вместе с тем и развитие всех тех, кого он призван обучать – формировать здоровый образ жизни и любовь к физическому совершенствованию. Учитель перестал быть примером для своих учеников.

Зачастую учитель физкультуры сам становится жертвой плохого образования. Он попросту не знает как сделать свою педагогическую жизнь интереснее. Расширить, так сказать свой педагогический кругозор. Ему об этом никто не рассказывал, а, в силу «несовременности» большинства учителей, даже такой всеобъемлющий источник, как интернет, не может поделиться с ними своей информацией.

Как сделать так, чтобы жизнь учителя физической культуры из скучной и малоинтересной стала насыщенной и многообразной, а главное – работа его стала любимой?

Есть много способов для того, чтобы поход на работу перестал быть рутинной. А отношения с учениками вышли на новый уровень. Представим работу учителя в виде трёхмерного пространства –

геометрической модели материального мира, в котором мы находимся, где горизонтальная прямая – это ежедневные уроки, вертикальная – проведение разного рода соревнований и спортивных мероприятий. А линия идущая в глубину, творческая составляющая, к которой можно отнести бинарные и интегрированные уроки, позволяющие овладеть и расширить знания не только в своем предмете, а и в предмете своего коллеги, вместе с которым вы готовите бинарный урок.

Выделим несколько пунктов, позитивно влияющих на роль учителя в школе:

Непосредственное участие учителя в процессе урока

Опираясь на свой многолетний опыт работы, могу с уверенностью сказать, что дети с удовольствием участвуют в уроках, частью которых в полной мере становится учитель. Более того, дети пытаются подражать учителю, который в свою очередь на собственном примере демонстрирует не только правильность выполнения того или иного элемента, а и знакомит детей с тактическими рисунками игры, неординарными решениями, которые лучше всего усваиваются в момент высокой эмоциональной составляющей, возникающей как раз во время совместного участия в процессе работы учителя и учеников. Имеется ввиду демонстрация различных упражнений, участие в эстафетах и лучше всего в игровой части урока, где в большей степени проявляется творческая сторона, где могут быть сглажены некоторые условности и границы.

Проведение соревнований

Учитель обязательно должен проводить внеклассные мероприятия. В первую очередь, соревнования по различным спортивным дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Зачастую учитель старается избегать дополнительной работы, которая не оплачивается или не приносит ему ощутимых дивидендов. Однако именно подобное взаимодействие дает понять ученику, что он не безразличен и что конкретно взятый взрослый человек проявляет о нем заботу. В таком случае можно рассчитывать на то, что авторитет учителя возрастет в глазах ученика, а сам учитель приобретет дополнительный опыт, а нередко и новые знания.

Бинарные уроки

Главной задачей учителя, как ни покажется это странным, является не обучение ученика, а заинтересованность предметом. Именно поэтому учителя должны использовать все средства, которыми можно привлечь внимание ученика. Говоря современным языком, прорекламировать свой товар.

Бинарные уроки дают понять, что мир физической культуры не ограничен одним лишь спортзалом или футбольным полем. Они позволяют учителю расширить свой педагогический кругозор, а детям увидеть мир физической культуры и спорта под другим углом, с другого ракурса. Также дети непременно обратят внимание на то, что их учитель не стоит на месте, а развивается. А значит становится прекрасным примером для своего ученика.

Каждый может видеть данные уроки по-своему и по-своему представлять их на общий суд, опираясь на собственный опыт и на опыт своих коллег. Бинарные уроки проводятся с использованием современных технологий, видео- и фотоматериалов, а так же с привлечением авторитетных гостей. Так же возможно проводить занятия совместно с организациями, имеющими отношение к теме занятий.

Атрибутика

Проводя разного рода мероприятия: конкурсы, эстафеты и соревнования, обязательно необходимо найти возможность отметить победителей, а, возможно, и всех участников соответствующей атрибутикой. Грамоты, медали и кубки являются отличным стимулом для учеников и способствуют развитию физических качеств, а также формированию здорового образа жизни.

В современном мире, идущем в ногу со временем, появляется все больше разного рода проектов, направленных на привлечение как можно большего количества участников: марафоны, полумарафоны, гиревой спорт, прохождение полос препятствий и множество прикладных видов, в которых приветствуется массовость. Каждый участник получает медали или соответствующие проводимым мероприятиям знаки отличия.

Участие учителей в подобных мероприятиях высоко оценивается детьми и влияет на их развитие, а также на отношение к самому учителю.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

И. В. Бобренко

Институт специальной педагогики Национальной Академии педагогических наук Украины

Важной задачей коррекционно-развивающей работы в специальных дошкольных учебных заведениях компенсирующего типа является подготовка дошкольника с умственной отсталостью к обучению в школе. Среди факторов, определяющих способность к усвоению учебных предметов

в специальной общеобразовательной школе детьми с умственной отсталостью, важное место занимает уровень развития их пространственного ориентирования (М. Г. Аббасов, Б. Г. Ананьев, И. Г. Еременко, А. А. Катаева, Н. Ф. Кузьмина-Сыромятникова, А. А. Люблинская, Н. Д. Мацько, И. Н. Омелянович, Т. А. Павлова, Е. А. Стребелева и др.). Результативность развития пространственного ориентирования воспитанников во многом зависит от соответствия особенностей организационно-методического обеспечения проведения занятий по физическому воспитанию, как одного из условий повышения эффективности проведения работы средствами адаптивного физического воспитания [1, 3].

Основной организационной формой адаптивного физического воспитания дошкольников с нарушением умственного развития являются занятия по физическому воспитанию. Для успешной реализации педагогических задач проведенного занятия по физическому воспитанию важен уровень подготовленности инструктора к его проведению: качество составленных календарно-тематических планов, плана-конспекта занятия. В зависимости от задач конкретного занятия (образовательных, оздоровительных, коррекционно-развивающих, воспитательных) инструктор по физическому воспитанию строит схему проведения занятия, применяя определенные средства, методы и способы организации работы. При этом нужно учитывать как особенности индивидуального психофизического развития воспитанников, уровень их физической подготовленности; так и условия проведения занятия (материально-технические, климато-географические и метеорологические), необходимо соблюдение гигиенических принципов организации учебно-воспитательного процесса (соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям дошкольников, научная организация учебно-воспитательного процесса, обеспечение оптимальных условий обучения) [1, 4]. Занятия в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания детей. При этом важно обеспечить связь их содержательного компонента с другими формами физической культуры в течение учебного дня и межпредметную связь. Продолжительность занятий для детей раннего возраста 10–15 мин, младшего дошкольного возраста 15–25 мин, старшего дошкольного возраста 25–35 мин.

Занятие по физическому воспитанию *состоит* из следующих методически связанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Их продолжительность и объем материала не постоянны, они меняются в зависимости от образовательных задач, материально-технических условий проведения занятия, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников группы. При планировании работы по развитию пространственного ориентирования целесообразно включить во все части занятия физические упражнения или их элементы, которые служат развитию пространственного ориентирования или координационных способностей ребенка.

Развитие пространственного ориентирования происходит путем включения в занятие по физическому воспитанию ряда структурных элементов, а именно: а) ориентация в схеме собственного тела; б) определение своего местоположения относительно объектов окружающей среды; в) определение формы и величины предметов; г) расположение предметов относительно воспринимающего объекта и относительно друг друга; д) ориентация на микро- и макроплоскости; е) ориентация в трехмерном пространстве; ж) вербализация пространственных представлений.

Отметим, что основные упражнения с преимущественной направленностью на развитие пространственного ориентирования и координационных способностей целесообразно запланировать в первой трети основной и в заключительной части занятия. В заключительной части занятия с этой целью проводятся дыхательные упражнения, элементарные спортивно-прикладные упражнения (например, различные варианты бега или ходьбы с постепенным снижением темпа, построение, упражнения на расслабление, кистевая и пальчиковая гимнастика, имитационные и ритмопластические упражнения, игры (малоподвижные). Деление занятия на части относительно. Каждое занятие по физическому воспитанию – единый процесс с комплексом взаимосвязанных задач [1, 2, 3, 4]. Продолжительность каждой части может изменяться в зависимости от конкретных задач занятия, уровня физической подготовленности дошкольников и индивидуальных психофизических особенностей воспитанников.

Рассматривая *особенности использования разных типов занятий* с целью повышения эффективности работы по развитию пространственного ориентирования дошкольников, можно отметить: 1) при дифференциации по образовательным задачам, соотношению нового и знакомого программного материала: а) смешанные: включение упражнений с пространственным ориентированием или их элементов (как части знакомого материала), находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения; б) занятия на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков или тренировочные: включение упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения; в) контрольные: широкое использование упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения, а также физических упражнений с преимущественной направленностью на развитие координационных способностей; 2) при дифференциации по содержанию двигательных задач и методике проведения: а) комплексные и интегрированные, смешанные: включение строевых, общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных игр с пространственным ориентированием; б) сюжетные: включение строевых, общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных игр с пространственным ориентированием – шире используются в старшем дошкольном возрасте;

в) игровые: включение строевых, общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных игр с пространственным ориентированием – очень широко используются во всех периодах дошкольного возраста; г) доминантные: включение строевых, общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных игр с пространственным ориентированием – широко используются во всех периодах дошкольного возраста; 3) при дифференциации по педагогической направленности: а) вступительные: в основной части занятия – выполнение детьми физических упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения. В зависимости от уровня физической подготовленности воспитанников разрабатывается методика приобретения новых навыков, реализации поставленных задач; б) ознакомления с новым материалом: включение в подводные и подготовительные упражнения с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения; в) изучения нового материала: включение в подготовительную часть занятия подводных и подготовительных упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения; г) повторения и усовершенствования усвоения учебного материала: включение упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения; д) смешанного типа: включение упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения во II-ой и III-ей основной части занятия; е) контрольные (итоговые): включение упражнений с пространственным ориентированием, находящихся на II-м и III-м этапах формирования двигательного умения.

Знание типологии занятий по физическому воспитанию и особенностей использования разных типов занятий с целью повышения эффективности работы по развитию пространственного ориентирования позволяет педагогу (инструктору по физическому воспитанию) наилучшим образом организовать решение поставленных коррекционно-воспитательных задач [1, 3, 4]. При этом педагог должен предусмотреть уровень физической нагрузки детей на занятии, способы контроля и средства его регуляции. С целью действенного организационно-методического обеспечения занятий по физическому воспитанию при работе с целью развития пространственного ориентирования дошкольников важно произвести не только педагогически организованную двигательную деятельность, но и предоставление теоретических знаний дошкольникам с упором на предметную и практическую деятельность [3, 4]. Разрабатывая календарный план, нужно обеспечить связь с другими формами организации занятий в процессе физического воспитания и межпредметную связь.

Эффективность проведения различных форм физического воспитания возрастает при условии обеспечения преемственности содержания занятий и других форм организации адаптивной физической культуры, как звеньев единой системы коррекционно-развивающего воздействия учебно-воспитательного процесса; разнообразия применяемых форм занятий, что дает возможность участия большего числа дошкольников; осуществления индивидуального и дифференцированного подхода, с учетом как общих, так и специфических особенностей индивидуального развития воспитанников. Учет организационно-методических особенностей проведения занятий по физическому воспитанию способствует реализации одной из важных коррекционно-развивающих задач, развития пространственного ориентирования дошкольников с умственной отсталостью.

Литература

1. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: [монографія] / [Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цюсь та ін.]. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – 250 с.
2. Приступа, Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич: «Вимір», 1999. – 449 с.
3. Семаго, Н. Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Я. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
4. Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : [зб. наук. праць / за ред. ред. Т. В. Сак]. – Вип. 8. – Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю». – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 138 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13–14 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Т.А. Ворочай, В.А. Кравченко, О.А. Ковалева

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

В последние годы большое внимание уделяется особенностям формирования здоровья детей школьного возраста, так как значительное ухудшение экологических условий, социально-экономические проблемы и чрезмерное увлечение компьютером негативно отразились на состоянии здоровья детей и подростков.

Исследования начала XXI века показали, что уровень двигательной активности школьников в 2–3 раза ниже минимально необходимого. Он достигает лишь 60% от уровня двигательной активности их сверстников 80-х годов XX века! При этом гипокинезия зафиксирована у половины мальчиков и 75% девочек школьного возраста [1].

Цель работы: определить взаимосвязь между показателями физического состояния подростков 13–14 лет и их двигательной активностью.

В процессе проводимого исследования предстояло определить уровень двигательной активности подростков 13–14 лет;

– определить уровень физического состояния подростков 13–14 лет;

– установить взаимосвязь между физическим состоянием подростков 13–14 лет и их двигательной активностью.

Необходимо констатировать, что двигательной активности школьников, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, не уделяется должного внимания. Вместе с тем оптимальная двигательная активность формирует мощные защитные силы организма против негативных факторов внешней среды. Учитывая чрезвычайное многообразие экологических и социальных факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, значительный интерес представляют исследования роли объема и характера двигательной активности детей школьного возраста как неспецифического средства в формировании устойчивости организма к комплексу неблагоприятных факторов среды [2].

Разностороннее изучение суточной двигательной активности специалистами, в том числе сотрудниками лаборатории оптимизации физического воспитания Белорусского государственного медицинского университета, позволило разработать гигиенические нормы суточной двигательной активности [1], где в возрасте 13–14 лет, как для мальчиков, так и для девочек, рекомендовано 16000 локомоций.

Наше исследование проводилось в течение 24 дней (с 22 апреля по 15 мая 2015 года) на базе детского реабилитационно-оздоровительного центра «Романтика». В исследовании приняли участие 90 подростков в возрасте 13–14 лет (45 мальчиков и 45 девочек), отнесенных к основной медицинской группе.

Исследование включало три этапа. На первом этапе решались вопросы, связанные с организацией исследования. Проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, были определены цель, задачи и методы исследования. На втором этапе измерялись показатели физического развития детей 13–14 лет: длина, масса тела, сила мышц кисти, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), рассчитывались силовой индекс (СИ) и жизненный индекс (ЖИ). Была дана оценка функциональным возможностям кардио-респираторной системы по результатам пробы Руфье-Диксона и пробы Штанге. Проведены педагогические тесты, отражающие основные стороны физической подготовленности: челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места и наклон туловища вперед. На этом этапе также измерялся уровень двигательной активности участников исследования по результатам шагометрии.

На заключительном этапе была проведена математическая обработка полученного материала, что позволило определить взаимосвязь между физическим состоянием и уровнем двигательной активности подростков 13–14 лет.

В результате исследования были получены данные, характеризующие физическое состояние и уровень двигательной активности школьников.

Проранжировав полученные результаты мальчиков и девочек 13–14 лет, мы разделили их по трехуровневому рейтингу двигательной активности: низкий уровень – менее 16000 шагов; средний уровень – от 16000 до 19000 шагов и высокий уровень более 19000 шагов.

В итоге получили следующие результаты:

– группа мальчиков с высоким уровнем двигательной активности составила 17,8%; со средним уровнем 35,5% и с низким уровнем двигательной активности – 46,7%.

– группа девочек с высоким уровнем двигательной активности составила 13,3%; со средним уровнем 40% и с низким уровнем двигательной активности – 46,7% от общего количества испытуемых.

Соответственно нами были выделены три группы: «А» – высокий уровень; «Б» – средний уровень; «В» – низкий уровень двигательной активности.

Результаты исследования физического состояния школьников 13–14 лет с учетом их деления на группы по уровням двигательной активности, представлены в таблице 1.

Из представленного материала следует, что в показателях физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности мальчики и девочки с высоким уровнем двигательной активности (среднегрупповые показатели 19637 и 19883 локомоций) имеют преимущество перед своими сверстниками со средним (17637 и 17203 локомоции) и низким уровнем (13495 и 13710 локомоций) соответственно.

Таблица 1. – Результаты среднегрупповых измерений физического состояния и двигательной активности школьников 13–14 лет

Показатели		Группа «А»		Группа «Б»		Группа «В»	
		М	Д	М	Д	М	Д
Длина тела, см		169,1	166,7	166,6	162,6	160,6	157,3
Масса тела, кг		57,8	53,8	57,3	51,8	58,8	48,9
ЖЕЛ, мл		2943,8	2550,0	2787,5	2458,3	2657,1	2183,3
ЖИ, мл/кг		52,6	47,6	49,1	47,8	46,4	44,9
Сила кисти, кг	правая	29,4	26,3	27,6	24,4	27,2	21,0
	левая	25,6	23,7	23,9	20,6	23,5	17,3
Окружность грудной клетки, см	вдох	89,5	86,0	86,4	82,8	80,7	76,5
	выдох	82,9	79,0	79,1	75,8	73,6	69,0
	пауза	85,9	82,0	82,3	78,8	76,9	72,0
СИ, %	правая	52,0	48,9	49,2	47,7	47,9	43,1
	левая	45,1	44,2	42,7	40,1	41,3	35,5
ЧСС, уд/мин		74,5	79,3	78,5	81,7	80,4	83,5
IRD, баллы		5,8	3,9	9,2	6,1	8,7	11,7
Проба Штанге, с		64,3	66,5	60,9	59,1	59,3	46,5
Бег 4x9 м, с		10,0	10,2	10,4	10,5	10,9	11,0
Прыжок в длину с места, см		207,8	174,5	201,8	169,2	201,0	155,5
Наклон вперед, см		9,4	20,8	4,9	17,1	3,5	11,2
Шагометрия, локомоции		19637	19883	17637	17203	13495	13710

Общеизвестно, что в физическом воспитании детей одним из важнейших принципов является принцип оздоровительной направленности, который обязывает при выборе средств физического воспитания исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия [3]. Анализ научно-методической литературы показал, что гармоничное физическое развитие является одним из факторов, определяющих здоровье человека [4]. Ни для кого не является секретом, что в формировании здоровья подрастающего поколения большое значение имеет его двигательный режим, так как он оказывает воздействие на все системы организма.

Обобщая полученные результаты, можно констатировать, что как у мальчиков, так и у девочек с повышенным двигательным режимом отмечены более высокие показатели практически по всем параметрам, характеризующим уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в сравнении со школьниками, имеющими средний и низкий суточный двигательный режим. В свою очередь, школьники и школьницы со средним двигательным режимом, имеют более высокие показатели в сравнении со своими сверстниками, двигательный режим которых оказался ниже общепринятого среднего уровня (16000 локомоций). Проведенное исследование показало, что имеется прямая взаимосвязь между уровнем физического состояния школьников 13–14 лет и их двигательной активностью.

Таким образом, доказано, что увеличенный двигательный режим школьников среднего возраста благоприятно сказывается на состоянии функциональных систем растущего организма, положительно влияет на уровень их физического развития и повышение физической подготовленности. Нормирование физических нагрузок у детей среднего школьного возраста должно предусматривать некоторое повышение их относительно принятого среднего оптимума, а характер физических нагрузок должен быть весьма разнообразен при достаточном их объеме и интенсивности. Необходимо отметить, что опрос и беседы с мальчиками и девочками, имеющими высокий уровень двигательной активности, позволяют утверждать, что в возрасте 13–14 лет уже необходима специальная тренировка отдельных физических качеств, освоение сложных видов движений из арсенала спорта.

Литература

1. Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тезисы докладов Международной научно-практической конференции. – Минск, 2001. – URL: <http://reihom.narod.ru/DAUN.html>.
2. Информационно-аналитические материалы «Охрана здоровья женщин и детей в Республике Беларусь», 2000г. Минск. – URL: <http://minzdrav.gov.by>.
3. Бальсевич, В.К., Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с.
4. Кузьмин, Н.Н. Гармоническое развитие человека /Н.Н. Кузьмин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 68 с.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

¹Н.Н. Гаврилович, ²Т.В. Золотухина

¹УО «Гомельский государственный медицинский университет»

²УО «Белорусский государственный торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, подвижными играми, туризмом, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.

В первую очередь это относится к молодежи, которая больше ориентируется на занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, что одновременно может являться и профилактикой вредных привычек и приобщением к здоровому образу жизни.

Туризм – это сложное, многомерное и многоликое понятие, это одновременно и вид деятельности, и форма рекреации, и отрасль национальной экономики, и способ проведения досуга. Он уже давно рассматривается как одна из наиболее доходных и интенсивно развивающихся отраслей мирового хозяйства. Об этом свидетельствует тот факт, что на долю туризма приходится около 10% мирового валового национального дохода, а в некоторых странах и значительно больше. В Беларуси также активно развивается коммерческий туризм, но мы хотим обратить свое внимание на туризм спортивный.

В Беларуси развитие спортивного туризма имело наибольший успех в советские времена. В 70–80 годы в походы ходили более 15 тыс. человек в год, во многих городах работали туристские клубы и пункты проката. В 2009 году приняли участие в походах 3200 человек в составе 354 групп. Спортивный туризм развивался за счет профсоюзов, но с 1991 года профсоюзы от него отказались. Были ликвидированы все туристские клубы и снаряжение. На сегодняшний день спортивный туризм работает на общественных началах, что создает проблемы в его развитии. Уже более 20 лет белорусский спортивный туризм существует на плаву только благодаря энтузиастам, которые без поддержки со стороны государства и минимальными средствами организуют походы, как по своей стране, так и за рубежом. Белорусы регулярно ходят по Кавказу, Карпатам, Крыму, Алтаю, Уралу. В составе групп – люди среднего возраста, молодежь и даже те, кому около 60.

Еще одной проблемой является кадровое обеспечение. Отсутствие административной и финансовой поддержки сказалось в первую очередь на качестве подготовки тургрупп и инструкторов. В настоящее время вузы начали готовить кадры для туризма, но в меньшей степени это относится к спортивному туризму. Отсутствие снаряжения также осложняет жизнь любителей походов, а пункты проката отсутствуют. Наличие качественного снаряжения, правильного оформления документов и в целом организации похода на подготовительном этапе не рядовые, т. к. от их успешного решения зависит безопасность туристов. Также хочется отметить, что многие группы не становятся на учет, отправляясь в поход, который имеет категорию сложности. В первую очередь это относится к безопасности самих туристов, к приходу своевременной помощи в случае ее необходимости. Правда, регистрация не является гарантией от несчастных случаев. Спортивный туризм относится к экстремальным видам спорта, где не все зависит только от человека.

Спортивный туризм Беларуси можно классифицировать на спортивные туристские походы и состязания по туристско-прикладному многоборью. Походы делятся на: походы выходного дня, степенные и категорийные. Категорийные, в свою очередь, делятся на: пешеходные, лыжные, велосипедные, водные. Туристско-прикладное многоборье включает в себя подготовку и соревнования по технике пешеходного, лыжного, велосипедного и водного туризма.

В своей работе мы хотим рассмотреть развитие спортивного туризма в Гомельской области за период с 2008 по 2014 гг. Речь идет о спортивных группах, которые прошли регистрацию в областной

МКК (маршрутно-квалификационная комиссия). Следует отметить, что в 2011 году группы не регистрировались.

Из вышеуказанных данных (рисунки 1, 2) видно, что количество лыжных походов изначально было на низком уровне, а последние два года – не проводились. Здесь может иметь место объективный фактор – теплые зимы, особенно в нашем регионе. Количество пеших походов (а они наиболее доступны), снизилось очень резко. Если еще в 2008 г. их было 17 и в них участвовали 172 чел., то в 2014 г. – их не было зарегистрировано вовсе. Водные походы остаются всегда востребованными, несмотря на наличие дорогостоящего снаряжения. Снижение показателей произошло в 2012 и 2013 годах. В 2014 году количество походов увеличилось в три раза, что можно отнести к хорошей положительной динамике. Проведение велосипедных походов остается на среднем уровне, несмотря на большое развитие велодвижения в последние годы. Горные походы из-за удаленности района проведения, наличия дорогостоящего личного и общественного снаряжения также остаются на достаточно низком уровне. Как правило, их совершают спортсмены, имеющие высокую квалификацию.

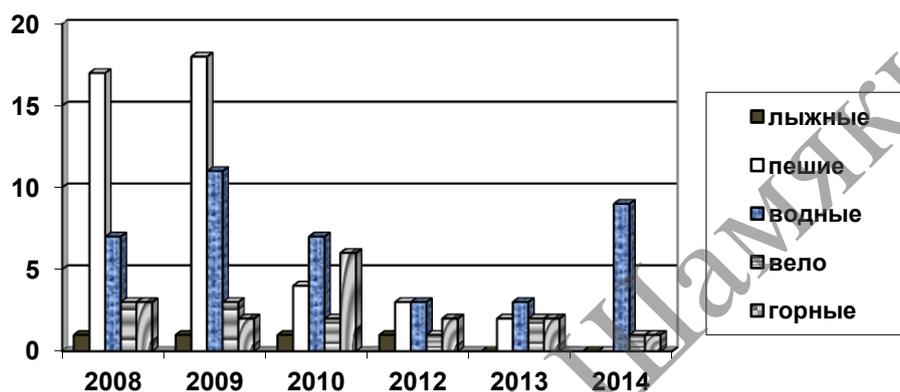


Рисунок 1. – Количество спортивных походов

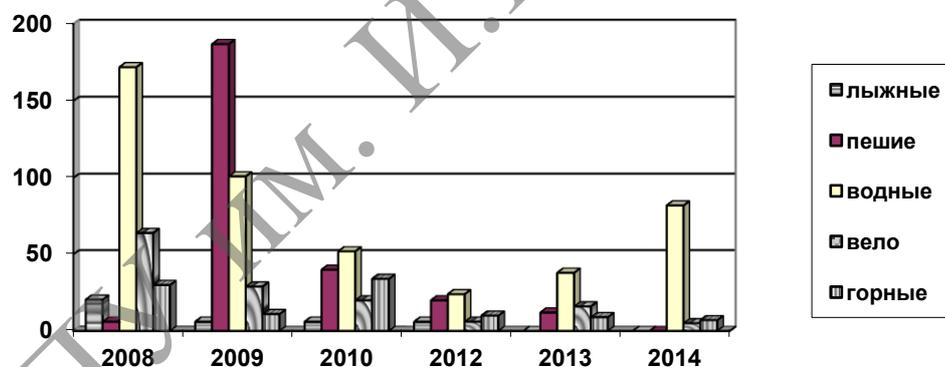


Рисунок 2. – Количество человек, участвующих в спортивных походах

Несмотря на вышеперечисленные трудности, хочется отметить и положительные моменты, относящиеся к области спортивного туризма. В стране регулярно проводятся туристские слеты, чемпионаты, кубки и другие состязания, работают общественные организации.

Например, 13 июня 2016 г. состоялось заседание Исполкома ОО «РТСС» на котором утверждались результаты Кубка РБ по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма. Был отмечен высокий уровень проведения состязаний Гомельским областным центром туризма и краеведения детей и молодежи. Здесь же был рассмотрен проект календарного плана туристско-спортивных мероприятий на 2017 год, а также подготовлены разрядные требования на 2017–2020 гг. по спортивным туристским походам в Единую спортивную классификацию. В сентябре 2016 г. Республиканскому туристско-спортивному союзу исполняется 25 лет – чему будет посвящен турслет. Следует отметить, что за последние два года в Минском городском отделении было проведено две школы базового уровня по подготовке участников и руководителей туристских походов по основным видам туризма, а комиссия по подготовке туристских кадров доработает Положение о подготовке кадров по спортивному туризму.

Следует отметить, что последнее десятилетие в Республике Беларусь набирают популярность мультитонки, состязания, основу которых составляют передвижения пешком, на велосипедах,

на байдарках, на лыжах зимой. Причем, на каждом этапе нужно найти КП (контрольные пункты), имеющие различную ценностную значимость, и, соответственно, без знаний ориентирования на местности дистанция не будет пройдена. Также всегда включаются этапы туристско-прикладных многоборий, где необходимо уметь работать с веревкой, преодолевать различные препятствия, организовывать страховку и др. Гомельчане постоянно принимают участие в мультигонках и имеют очень хорошие результаты: побеждают и становятся призерами.

Беларусь по праву считается спортивной страной, а туризм становится все более массовой потребностью людей. Удовлетворение этой потребности помогает устранить или уменьшить неблагоприятные последствия нервно-эмоциональных перегрузок, гипокинезию, избыточное питание, добиваться повышения работоспособности и снижения уровня заболеваний.

Туристские походы и путешествия связаны с непосредственным контактом с природой, а тесное общение с нею имеет психологическое значение, облагораживая и возвышая человека духовно. Важное значение имеет и воспитание у путешествующих чувства коллективизма, патриотизма, любознательности, жажды преодоления препятствий и других морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств.

Походы и путешествия обеспечивают достаточной мышечной активностью и тренируют основные функциональные системы организма. Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсутствие простудных заболеваний у большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

Очевидно, что развитие спортивного туризма в Беларуси при поддержке и разработке государственной программы по данному направлению даст новый толчок в массовом движении и поднимет на наиболее высокий уровень страну в туристской области.

К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ФЕНОМЕНА «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»

¹В.А. Горовой, ²А.Г. Фурманов

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

² УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации (ФР) как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность ФР, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене и служат предпосылкой к созданию его теории.

В настоящее время ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций, отнесенных к той или иной системе и обществу в целом.

ФР является интегративным явлением, включающим в себя свойства двух составляющих. Рассмотрим смысловую нагрузку понятия «рекреация». В переводе с латинского «*recreatio*» означает *отдых, восстановление сил человека*. В словаре «The English Dictionary» рекреация трактуется в двух значениях: 1) «какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье»; 2) «результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпровождения». Некоторые ученые рассматривают рекреацию как игру и развлечение, успокаивающие формы отдыха, использование форм или видов деятельности с целью восстановления сил. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимостью. В толковом словаре спортивных терминов «рекреация» определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе. Главной областью исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей – сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер. ФР – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической. Признание физических упражнений в качестве основных средств ФР в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физкультурно-рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, ФР может иметь и относительно пассивные формы. Так на спортивных

мероприятиях зрители являются лишь их наблюдателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства ФР, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект [1].

Необходимость в термине «физическая рекреация» возникает прежде всего тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) рекреации, для обозначения которого и используется этот термин.

При анализе научной литературы нами было выявлено, что в настоящее время нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности. Для определения специфики целей физкультурно-рекреационной деятельности потребовалось выделить подходы к пониманию ее сущности.

В основном ФР рассматривается как вид физической культуры. В. М. Выдрин (1989) несколько расширяет это понятие и трактует ФР как вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. ФР – это процесс использования средств, методов и форм организации физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей в отдыхе, восстановление сил, развлечение и совершенствование личности человека в свободное и специально отведенное время. Этот подход отождествляет ФР с массовой физической культурой, массовым и любительским спортом.

Иначе подходят к пониманию ФР Г. П. Виноградов (1997, 1998), Б. В. Евстафьев (1985), И. В. Зорин (2002), Л. И. Лубышева (2001), Мун Вон Бэ (1998), Ю. Е. Рыжкин (2001, 2003), А. Г. Фурманов (2007, 2009), S. Celikovsky (1973), В. Drdacka (1979), которые отождествляют ее со средством восстановления физических и духовных сил.

А. Г. Фурманов (2012) определяет ФР как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени. Рекреация всегда связана с восстановлением сил, то есть ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой она становится необходимой человеку.

Следующей исследовательской парадигмой является понимание ФР как одной из форм организации отдыха, досуга человека [2, 3 и др.]. В данном направлении ФР рассматривается в качестве компонента индустрии досуга, его организации за счет проведения спортивно-массовых мероприятий, представления людям различных спортивных услуг.

М. А. Якобсон (1971) определяет ФР как связанные с движением различные виды игровой деятельности в сфере досуга. Занятия ФР осуществляются в свободное или специально выделенное время, например, во время перерывов на работе или учебе. При этом подходе ФР – игровая деятельность досуга, в которой преобладает ДА, связанная с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений.

ФР неотделима от отдыха [4, 5]. В словаре русского языка понятие «отдых» имеет следующее значение: «время для восстановления сил, свободное от каких-нибудь занятий, работ». В толковом словаре спортивных терминов понятие «активный отдых» понимается как форма отдыха в виде двигательной деятельности, способствующая эффективному восстановлению работоспособности человека. Подчеркивается восстановительная функция отдыха, что характерно и для ФР. К тому же В. М. Сидоров (1990) справедливо считает, что отдых и рекреация являются синонимичными понятиями, характеризующими воспроизводство здоровья людей: первое со стороны его качества, а второе – со стороны сущности.

J. Dumazedier (1967) отождествляет понятия «физическая рекреация» и «свободное время отдыха»: свободное время или отдых, либо рекреация – набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Несколько иной подход к пониманию ФР имеют И. Н. Никулин (2000), С. Н. Реховская (2007), Г. Ф. Шитикова (1986), J. V. Butler (1959), которые рассматривают ее в качестве развлечения и всестороннего совершенствования личности. В частности И. Н. Никулин (2000) отмечает, что ФР проявляется в физкультурно-рекреационной деятельности, которая представляет собой добровольную ДА с использованием физических упражнений, направленную на улучшение психофизиологической работоспособности, развлечение и разностороннее совершенствование личности.

К осознанию того, что ФР служит оздоровлению организма, призывают Л. А. Калинин, В. В. Матов (1990), В. Drdacka (1979). Так, Л. А. Калинин и В. В. Матов утверждают, что цель ФР состоит в сохранении и укреплении физического здоровья человека. Вместе с тем, по нашему мнению,

оздоровительное значение ФР нельзя рассматривать в качестве единственной функции активного отдыха и досуга человека.

Таким образом, следует отметить универсальность, многоаспектность и полифункциональность ФР. Под ФР понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Признаками, составляющими ее основное содержание, являются: основывается на двигательной активности; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самостоятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно-методическую базу. По нашему мнению, оздоровительное значение ФР нужно рассматривать в качестве приоритетной функции, а сохранение и укрепление здоровья человека должно стать основной целью ФР.

Литература

1. Рыжкин, Ю. Е. К вопросу о понятии «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55–57.
2. Жердев, В. Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В. Н. Жердев, Т. В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 57–59.
3. Орлов, А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
4. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 л.
5. Федорова, А. В. Физическая рекреация в режиме труда и отдыха машиностроителей: (на прим. рабочих-станочников) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. В. Федорова; Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 24 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ ЛЮДЕЙ ПРИ ПАТОЛОГИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

¹Е.И. Дегтярева, ²Ю.П. Дойняк

¹УО «Гомельский государственный медицинский университет»

²УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Эффективность внешнего дыхания может быть оценена по величине лёгочной вентиляции. Она зависит от частоты и глубины дыхания. Величина лёгочной вентиляции связана с жизненной ёмкостью лёгких (ЖЕЛ).

В организм через органы дыхания вместе с воздухом проникают воздушно-капельным или воздушно-пылевым путями микроорганизмы, которые раздражают слизистые оболочки дыхательных путей и вызывают различные патологии. При бронхите и пневмонии уменьшается жизненная ёмкость лёгких, а также отмечаются изменения показателей периферической крови [1].

Целью работы явилось исследование изменений показателей периферической крови при патологиях дыхательной системы.

Нами были изучены: состояние дыхательной системы жителей г. Гомеля в норме и при патологиях, показатели периферической крови при заболеваниях дыхательной системы. Проводилось исследование периферической крови женщин и мужчин в возрасте от 30–67 лет и исследование периферической крови детей в возрасте от 1–5 и от 6–11 лет при пневмонии и бронхите. Всего было обследовано 240 человек, 120 человек с пневмонией и 120 человек с бронхитом.

Исследование функций внешнего дыхания (жизненной ёмкости лёгких, форсированной жизненной ёмкости лёгких) проводилось спирометром [2].

Клинический анализ периферической крови проводился по общепринятым методикам [3].

Для выявления зависимости функций внешнего дыхания от антропометрических показателей проведено вычисления должных величин ЖЕЛ, ФЖЕЛ в зависимости от роста и возраста. С этой целью нами было обследовано 15 девушек в возрасте 18 лет (рисунок 1, рисунок 2).

Показатели ЖЕЛ у девушек находятся в пределах от 2,8 л до 3,8 л, полученные значения соответствуют норме.

ДЖЕЛ рассчитывают по формуле (1):

$$\text{ДЖЕЛ} = 3,8 \cdot P + 0,029 \cdot B - 3,190, \quad (1)$$

где P – рост в метрах,

B – возраст в годах.

На рисунке 2 представлены значения объемов форсированной жизненной ёмкости лёгких у девушек.

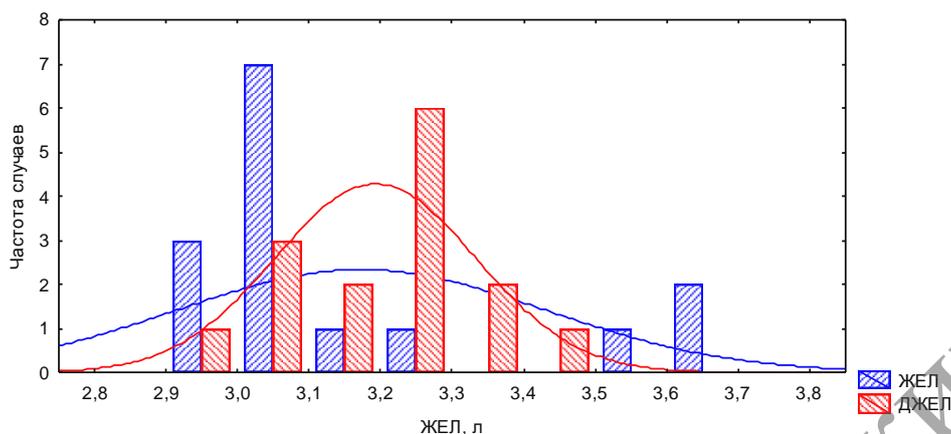


Рисунок 1. – Объемы жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) у девушек

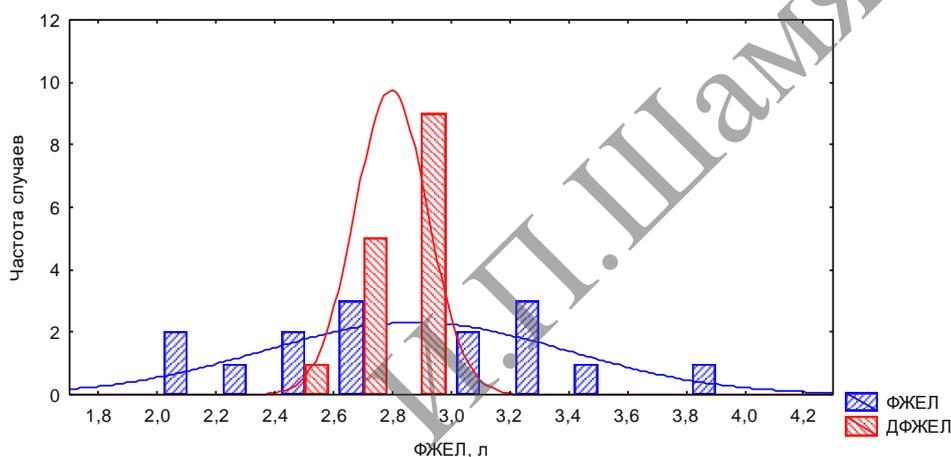


Рисунок 2. – Объемы форсированной жизненной ёмкости лёгких у девушек

Показатели ФЖЕЛ у девушек находятся в пределах от 1,8 л до 4,2 л, полученные значения соответствуют норме.

При патологии дыхательной системы показатели ЖЕЛ снижаются. Если поражаются верхние дыхательные пути, то ЖЕЛ уменьшается в 1,5–2 раза. При поражении нижних дыхательных путей, когда поражение охватывает доли, сегменты, дольки, ЖЕЛ уменьшается в 2–3,5 раза. Показатели ЖЕЛ тесно связаны с показателями периферической крови.

Кровь состоит из форменных элементов и плазмы, которые находятся в определенных количественных соотношениях. Увеличение или уменьшение каких либо показателей периферической крови свидетельствует о патологических процессах в организме.

Исследовались показатели периферической крови при пневмонии и бронхите у людей различных возрастных категорий.

При пневмонии у мужчин и женщин количество лейкоцитов в крови увеличивается (лейкоцитоз), в лейкоцитарной формуле отмечается увеличение палочкоядерных нейтрофилов и сдвиг лейкоцитарной формулы влево, что характеризует воспалительный процесс. Значительно увеличивается и скорость оседания эритроцитов. Содержание эритроцитов и гемоглобина при пневмонии в пределах нормы.

В периферической крови у детей при пневмонии наблюдается снижение гемоглобина и эритроцитов, выраженный лейкоцитоз, увеличение палочкоядерных нейтрофилов, скорости оседания эритроцитов. У детей имеет место нарушения функций дыхания, развитие гипоксии и интоксикации.

При бронхите у женщин и мужчин отмечается значительное увеличение лейкоцитов и увеличивается скорость оседания эритроцитов, незначительное отклонение от нормы палочкоядерных нейтрофилов, показатель эритроцитов и гемоглобина в пределах нормы. При диагностике бронхита наиболее значимыми показателями являются лейкоциты и СОЭ.

Сравнивая показатели периферической крови при пневмонии и при бронхите у мужчин и женщин можно сделать вывод, что при пневмонии показатели крови изменяются более выражено (резко выраженный лейкоцитоз, значительное увеличение палочкоядерных нейтрофилов, а также сильно возрастает СОЭ), чем при бронхите. Это свидетельствует о том, что при бронхите анализ периферической крови не является диагностическим.

У детей при патологии бронхит увеличивается СОЭ, что говорит о воспалении, но окончательный диагноз можно поставить с помощью дополнительных методов обследования. У детей данная патология протекает более тяжело, чем у взрослых, это связано с возрастом детей и с нарушением иммунологической реактивности за счет недостаточного количества Т-лимфоцитов.

Увеличение показателей лейкоцитов и СОЭ зависит не от возраста, а от тяжести течения заболевания и от состояния иммунной системы взрослого или ребенка.

Установлено, что показатели периферической крови играют важное значение в диагностике различных патологий. Важным диагностическим показателем при пневмонии являются показатели СОЭ, лейкоциты, в том числе палочкоядерные нейтрофилы. При бронхите наиболее важный диагностический показатель лейкоциты и СОЭ.

Таким образом, проведенный статистический анализ периферической крови жителей г. Гомель при патологии дыхательной системы (пневмония, бронхит) показывает, что у детей данные патологии протекают особенно тяжело, это обусловлено морфологическими, физиологическими особенностями детского организма, состоянием его иммунологической реактивности, наличием сопутствующих патологий, а также влиянием факторов окружающей среды. У взрослых пневмония и бронхит протекают легче, чем у детей, так как взрослый организм легче справляется с воспалительным процессом, у взрослых более сильная иммунная система, которая помогает справляться с инфекцией.

При патологии дыхательной системы часто имеют место нарушения функций дыхания, выраженность которых коррелирует с объемом поражения лёгких.

Клинический анализ периферической крови представляет диагностическую ценность. Играет важную роль в диагностике патологий, позволяет правильно подобрать лечение, а также контролировать течение патологии и процесс выздоровления.

Литература

1. Валетов, В.В. Физиология: практические рекомендации / В.В. Валетов, Е.И. Дегтярева // УО МГПУ им. И.П. Шамякина. – Мозырь, 2011. – 123 с.
2. Дегтярева, Е.И. Оценка физического развития учащейся молодежи Гомельского региона / Е.И. Дегтярева, Ю.П. Дойняк // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2012. – № 4^[37]. – С. 17–25.
3. Дегтярева, Е.И. Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков Гомельского региона / Е.И. Дегтярева, Ю.П. Дойняк, О.В. Зинкевич // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 11–13 окт. 2014 г. – Мозырь. – С. 18–22.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ З ДИСЦИПЛІНАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Б.Т. Долинський, О.В. Клименко

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Вступ. Погіршення здоров'я молодого покоління, слабка фізична підготовленість школярів ставлять нові вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі задля підвищення їхньої грамотності в галузі збереження і зміцнення духовно-морального, соціального, фізичного та психічного здоров'я молодших школярів, пропагуванні здорового образу життя, фізичного виховання і спорту. Для того, щоб належним чином здійснювати здоров'язберігаючу діяльність, на нашу думку, студенти повинні бути валеологічно освічені, володіти відповідними вміннями й навичками, і самі дотримуватися здорового способу життя. Переконані, що забезпечити валеологічну освіту майбутніх учителів початкової школи повинна не лише одна дисципліна «Основи валеології», а взаємозв'язок і взаємодія між дисциплінами всіх циклів підготовки студентів. Тим більше, що професійна діяльність учителя початкових класів пов'язана з викладанням майже всіх предметів, а, отже, він повинен забезпечити формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів, їхньої культури здоров'я в ході як навчально-виховної, так і позакласної діяльності як цілісного педагогічного процесу.

Аналіз останніх досліджень. Зазначимо, що науковцями приділяється постійна увага проблемам підготовки майбутніх учителів до майбутньої професійної діяльності, в тому числі й пов'язаної зі здоров'ям дітей. Так, предметом досліджень учених виступали: дослідження проблеми професійно-

педагогічної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до використання нових технологій (О. Березюк, І. Богданова, М. Богданова, О. Євдокимов, І. Зязюн, Н. Клочар, В. Ковальчук, Л. Коношевський, О. Кошелев, С. Мариньчак, Н. Нетребко, Т. Солodka та ін.); розкриття змістових та організаційних аспектів підготовки майбутнього вчителя до діяльності із забезпечення здоров'я дітей та учнів (М. Віленський, А. Вульфівич, О. Ковальова, С. Лебедченко, І. Нікулін, Л. Овчиннікова, О. Осолодкова, Ф. Собянін, О. Трещева та ін.); теорія валеологічної освіти (Г.З айцев, В. Колбанов, Г. Кураєв, Л. Татарнікова, А. Щедрина та ін.); формування готовності студентів педагогічних ВНЗ до здійснення здоров'язберігаючого навчання молодших школярів (Л. Аллакаєва, М. Мелічева, О. Новослободська); різноманітні аспекти проблеми валеологічного виховання й освіти були предметом досліджень Н. Абаскалової, Г. Брадїк, О.Вакуленко, В. Горашука, Л. Дихан, О. Дубогай, О. Міхеєнко, С. Свириденко, Л. Татарнікової та ін.

Натомість, аналіз наукових джерел свідчить, що у вітчизняній педагогіці, на жаль, не надається належної уваги теоретичним і методичним засадам формування готовності майбутніх учителів початкових класів до організації життєдіяльності молодших школярів, навчання й виховання на основі здоров'язберігаючих технологій, формування в них здоров'язберігаючих навичок.

З огляду на зазначене, **метою статті** є обґрунтування необхідності впровадження у навчальний процес вищої школи такої педагогічної умови, як «Інтерація валеологічної освіти з дисциплінами гуманітарного, соціально-економічного, природничо-наукового, професійного та практичного циклів фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи.

Основний виклад матеріалу. Зазначимо, що в педагогічній літературі зазвичай йдеться про інтеграцію знань чи міжпредметні зв'язки у навчальному процесі. Натомість, зазначені терміни означають лише використання окремих набутих знань з інших дисциплін під час викладання якоїсь певної дисципліни. Ми наголошуємо на необхідності саме взаємодії (інтерації) навчальних дисциплін, що передбачає системне і цілісне набуття знань, формування відповідних умінь і навичок у ході підготовки студентів, спрямованої на валеологічну освіту, тобто інтерації. Наша позиція ґрунтується на тому, що лише взаємодія викладачів різних навчальних дисциплін сприятиме формуванню позитивного ставлення до педагогічної діяльності, спрямованої на здоров'язбереження, найбільш повному засвоєнню студентами валеологічних знань, умінь і навичок, що забезпечить їхню підготовку до формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів під час здійснення усіх видів діяльності (навчально-виховної, спортивно-ігрової, фізкультурно-оздоровчої, екологічної, ігрової, дозвільової) в початковій школі.

Науковці (Л. Аверіна, О. Шлюбуль та ін.) зауважують, що в сучасних умовах великої значущості набуває валеологічна підтримка студентів, однією з функцій якої є озброєння їх знаннями та вміннями, необхідними для зміцнення віри у власні сили, що потрібні для успішного подолання внутрішньо- та позаорганізаційних труднощів, для задоволення нагальних потреб, зокрема збереження життя і здоров'я [7].

На нашу думку, валеологічна освіта набуває особливої ваги під час підготовки майбутніх учителів до формування культури здоров'я школярів, яка повинна здійснюватися у межах таких напрямів, як: філософія, психологія, педагогіка, культурологія, соціологія, гігієна, екологія, безпека життєдіяльності та ін. У процесі міждисциплінарної взаємодії, на думку С. Шенделєвої, фундаментом виступає духовно-моральний аспект, що містить у собі прихильність до загальнолюдських цінностей, прагнення до самовдосконалення, здатність сприймати й бути носієм і творцем духовної культури. Встановлення зв'язків між раніше роздробленими елементами в навчальному процесі педагогічного вищого навчального закладу і створення системи, що має властивості цілісності, єдності і сукупності дозволять на якісно новому рівні підійти до змісту та шляхів підготовки майбутніх учителів до формування культури здоров'я. Більшість учених (Б. Кедров, Е. Маркарян, Г. Федорець, П. Федосєєв, С. Шенделєва та ін.) вважають, що інтерація являє собою якісно новий рівень взаємодії наук, характерний саме для сучасних умов їх розвитку [8].

За допомогою такої організації навчального процесу викладач здійснює цілеспрямоване вирішення навчально-виховних завдань, тому викладачі вищої школи повинні вміти здійснювати забезпечувати взаємодію навчальних дисциплін на лекціях, практичних і лабораторних заняттях, а також у ході організації наукової роботи та практики. Натомість, аналіз навчально-методичної літератури свідчить про відсутність конкретних вказівок на те, на які джерела або теми з вивчених раніше дисциплін можуть зосередити свою увагу студенти. З огляду на зазначене, ми наголошуємо на необхідності валеологізації усіх навчальних дисциплін вищого закладу освіти, що передбачає формування свідомого і відповідального ставлення студентів до свого здоров'я і здоров'я майбутніх вихованців.

Оскільки в усіх аспектах людської діяльності вирішальну роль відіграє свідомість, то валеологія постулює надзвичайну важливість активного саморозвитку свідомості особи, її повну й усвідомлену відповідальність за своє власне здоров'я і здоров'я навколишнього її світу, як найважливіший чинник її власного благополуччя. Спостерігаючи новий історичний пасіонарний зліт, С.Горбунова зазначає, що сьогодні людство, як ніколи в минулому, здатне до повноцінної рефлексії. Зростання суспільної

свідомості потягло за собою необхідність створення якісно нової науки про людину, яка дала б можливість їй протистояти глобальній кризі, що поглиблюється. Для сучасної цивілізації характерна одна особливість: завдяки технічному прогресові світ змінюється настільки швидко, що людина, змінюючись разом з ним фізично, психічно і духовно, не встигає усвідомлювати себе в цьому світі. Споживче ставлення до життя, до природи призводять до дисгармонійних відношень як із собою подібними, так і з природою. Валеологія, пронизана думкою про єдність світового простору, загальної відповідальності за долю Землі і Космосу, прагне науково обґрунтувати роль людини в сучасному світі, розкрити її духовно-творчі й біосоціальні можливості й визначити розумні параметри її стосунків з природою [3].

Будучи наукою про здоров'я людини, валеологія входить до системи численних наук, що займаються феноменом людини – природних (біологія, екологія, антропологія, медицина) і суспільних (психологія, соціологія, філософія, педагогіка, етнологія та ін.). При цьому вирішальну роль набуває активна особистісна основа самостворення. Проблема гармонійно розвинутої особистості є багатоаспектною проблемою, але наймовірніше, що ядром цієї проблеми виступає фізичне і духовно-моральне здоров'я людини, яка включає в себе як неодмінну умову такі виміри, як фізичне, афективне, раціональне, соціальне і духовне [3].

Як зауважують Е. Вайнер та О. Волинська, зміст валеологічної освіти відбиває результат формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини, оволодіння вміннями збереження й удосконалення власного здоров'я, засвоєння знань про здоровий образ життя та вміння його побудови, опанування методів і засобів ведення пропагандистської роботи щодо здоров'я і здорового образу життя [2].

Досліджуючи проблему формування валеологічної компетентності у процесі професійної підготовки, О. Бондаренко зазначає, що вона є складовою життєвої компетентності студентів педагогічних університетів, яка виявляється в знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх вихованців. Вона формується на підставі позитивного ставлення до здорового способу життя, характеризується активною і свідомою пропагандивно-просвітницькою діяльністю, спрямованою на передавання знань, прищеплення умінь і навичок раціональної організації життєдіяльності, здатністю нести особисту соціальну та правову відповідальність за прийняті рішення щодо вибору стратегії поведінки в суспільстві стосовно збереження свого здоров'я та здоров'я інших [1].

Ми поділяємо твердження Т.Книш, що свідоме оволодіння валеологічними знаннями, вміннями і навичками та активне творче їх застосування дозволяє студентам формувати свідоме дбайливе ставлення не лише до індивідуального здоров'я, а й до здоров'я вихованців у процесі своєї майбутньої професійної діяльності [4]. Тому, на нашу думку, важливою умовою підготовки студентів до формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів є інтеракція валеологічної освіти з дисциплінами соціально-гуманітарного і фахового циклу підготовки.

Досліджуючи шляхи та засоби ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності, Н.Панова доходить висновку, що вона зумовлена потребою збереження й зміцнення здоров'я школярів і полягає в оволодінні студентами валеологічними знаннями, методами і технологіями, що сприяють збереженню здоров'я. На думку дослідниці, зазначеному процесу сприяє насичення загальнопрофільних і фахових дисциплін валеологічним змістом, наповнення змісту педагогічної практики дослідницькою діяльністю, що трансформує отримані знання в уміння й навички валеологічного характеру, які є найбільш ефективними засобами підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності в майбутній професії [5].

У процесі формування у студентів основ готовності до валеологічної роботи науковцями виокремлюються три етапи: формування валеологічної культури самого майбутнього вчителя шляхом занурення його у сферу різних валеологічних питань, процес становлення особистості студента в ході формування необхідних знань та вмінь, саморозвиток щодо валеологічної спрямованості, залучення студентів до валеолого-орієнтованої педагогічної практики з метою творчого самовираження їхньої особистості (за Л. Гліяною). На нашу думку, всі ці етапи можливо здійснити під час викладання не лише «Основ валеології», а й навчальних дисциплін гуманітарного, соціально-економічного, природничо-наукового, професійного та практичного циклів фахової підготовки та їх взаємодії, що забезпечить системне і цілісне опанування знань, умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я як вихованців, так і свого власного в майбутній професійній діяльності.

Так, філософське розуміння понять «здоров'я», «здоровий образ життя» («Філософія», «Соціологія»), вивчення фізіології здоров'я («Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами генетики»), «Основ валеології», «Основ медичних знань і охорони здоров'я», «Методика вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності в початковій школі»), педагогічних підходів і методів формування культури здоров'я, психологічних тренінгів з його зміцнення (Психологія, «Основ психодіагностики»), вплив на здоров'я людини екологічних факторів («Основ екології», «Основ природознавства», «Людина і світ» з методикою викладання), здійснення здоров'язберігаючих педагогічних технологій та

форм і методів роботи з молодшими школярами в навчально-виховному процесі («Педагогіка», «Дидактика», «Теорія виховання», «Педагогічні технології в початковій школі», «Методика виховної роботи», значення фізичного виховання («Фізичне виховання», «Фізична культура з методикою викладання»), професійна діяльність учителя початкової школи в галузі здоров'язбереження («Вступ до спеціальності», «Основи охорони праці», «Безпека життєдіяльності») обумовлює взаємозв'язок цих наук та їх єдність у досягненні головної мети – формування високого рівня культури здоров'я в майбутніх учителів початкової школи. Ці дисципліни розглядаються Г. Кривошеєвою, і ми цілком згодні з цим твердженням, як валеологічні, оскільки вони прямо чи опосередковано пов'язані із здоров'ям людини, вихованням його, з факторами, що впливають на нього.

Відтак, на нашу думку, саме під час взаємодії (інтерації) усіх навчальних дисциплін і відбуватиметься найбільш ефективно оволодіння майбутніми учителями початкової школи практичними вміннями й навичками організації і здійснення діяльності, спрямованої на формування у молодших школярів здоров'язберігаючих навичок.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що інтерація валеологічної освіти з дисциплінами гуманітарного, соціально-економічного, природничо-наукового, професійного та практичного циклів фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи є необхідною педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів початкової школи до формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів у навчально-виховному процесі. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розгляді такої педагогічної умови, як «Озброєння майбутніх учителів початкової школи здоров'язберігаючими технологіями, що сприятиме формуванню мотиваційної настанови на їх упровадження у професійній діяльності».

Література

1. Бондаренко, О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Бондаренко. – Київ, 2008. – 24 с.
2. Вайнер, Э. Н. Создание валеологического пространства России как насущная задача обеспечения здоровья его граждан / Э. Н. Вайнер, Е.В. Волинская // Педагогические и медицинские проблемы валеологии. – Новосибирск, 1999. – С. 60–62.
3. Горбунова, С. М. Валеология: философско-антропологические аспекты: автореф. дис... канд. филос. наук: спец. 09.00.04 «Философская антропология и философия культуры» / С.М. Горбунова. – Симферополь, 2000. – 20 с.
4. Книш, Т. Дослідження проблеми удосконалення професійної валеологічної підготовки педагогів-вихователів у вищих закладах освіти / Т. Книш // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі: зб. наук. пр. – Вип. 3. – Рівне: «Волинські береги», 2002. – С. 59–60.
5. Панова, Н.П. Подготовка будущих учителей к валеологической деятельности в школе: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н.П. Панова. – Хабаровск, 2002. – 24 с.
6. Соколев, В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. канд. пед. наук / 13.00.08 / Соколев Василий Викторович. – Белгород, 2004. – 202 с.
7. Физическая культура и спорт в XXI веке: материалы IV Международной научно-практической конференции (17–19 апреля 2008 г.). – Вып. 4 / Волжский гуманитарный институт (филиал) ВолГУ. – Волгоград: Изд-во «Экстремум», 2008. – 352 с.
8. Шенделева, С.В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России (1918 – конец 90-х гг. XX в.): автореф. дис. канд. пед. наук: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С.В. Шенделева. – Чита, 2008. – 22 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Н.В. Зайцева, А.М. Тарун

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

Необходимость сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи делает актуальной тему поиска новых подходов в решении задач формирования культуры здоровья старшеклассников. Выдвижение данной проблемы в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки. Актуальность культуры здоровья как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Будет уместно выделить еще одно обстоятельство, которое подчеркивает значение формирования культуры здоровья старшеклассников как стабилизирующего фактора их здоровья - общая парадигма (установка) системы физического воспитания на отношение подростков к своему здоровью и здоровью других людей, ведение здорового образа жизни (О.С. Васильева, С.Н. Горбушина, С.В. Кириленко, В.В. Кожанов, И.И. Новоселова, И.В. Сидакова, К.К. Платонов, З.И. Тюмасева, О.Л. Трещева, и др.).

Проведенный нами анализ научных исследований подтвердил, что содержание понятий «культура здорового образа жизни» и «культура здоровья» трактуется различными учеными неоднозначно, в силу этого в теории и практике физического воспитания сложился ряд взаимодополняющих друг друга определений данного понятия, каждое из которых выделяет в качестве ведущих те или иные стороны и компоненты; имеет место также и смешение понятий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни». Термин «культура здоровья» и его характеристика рассматривается различными авторами неоднозначно. Этот термин был введен философом Климовой В.К. в 80-х годах, но само значение этого понятия не было представлено.

Сущностные характеристики культуры здоровья были раскрыты в трудах О.А. Ахвердовой, И.И. Брехмана, Н.Н. Куинджи, В.А. Лишук, И.В. Сидакова, С.В. Кириленко, Э.М. Казина, В.В. Колбанова, А.Н. Разумова, Л.Г. Татарниковой, В.В. Сокорева и других ученых. Так в частности:

– В.А. Лишук с соавторами определяет культуру здоровья как сознательную систему действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, складывающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни;

– Н.Н. Куинджи отмечает, что культура здоровья является составной частью общей культуры человека, определяющей социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности.

– И.В. Сидакова раскрывает в своих исследованиях сущность культуры здоровья как интегративного личностного качества, формирующегося в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания[4];

– С.В. Кириленко дает следующее определение – культура здоровья является одним из важных компонентов общей культуры человека, обусловленной материальной и духовной средой в системе ценностей, знаний, потребностей, умений и навыков формирования, сохранения, укрепления здоровья[2];

– А.Н. Разумов рассматривает понятие «культура здоровья» как комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления [3];

– О.А. Ахвердова и В.А. Магин рассматривают феномен «культуры здоровья» как интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности. Авторы вводят понятие культуры здоровья, а также вводят критерии, по которым судят о наличии культуры здоровья [1].

В своем исследовании мы определяем культуру здоровья как интегративное понятие в единстве двух составляющих: сохранения и укрепления здоровья и здоровой жизнедеятельности учащегося в соответствии с его ценностными установками на самосохранение здоровья и навыками ведения здорового образа жизни.

Комментируя это положение, важно заметить, что изучение состояния разработанности проблемы формирования культуры здоровья старшеклассников в педагогической теории, а также опыта ее решения в школьной практике позволили выявить *противоречия между*: потребностями общества в формировании культуры здоровья у учащихся как важнейшей необходимости человека и отсутствием системного процесса, обеспечивающего решение этого вопроса в школе; необходимостью создания здоровьесберегающей образовательной среды и недостаточной разработанностью практических рекомендаций по ее реализации; потребностью старших подростков в укреплении здоровья и недостаточной методической разработанностью здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих культуру его здоровья.

В связи со сказанным правомерно отметить, что, формирование культуры здоровья – сложный системный процесс, обусловленный органически взаимосвязанными социально-культурными (научное понимание культуры здоровья, потребность в систематизации валеологических знаний, средства массовой информации, семья, школа); педагогическими (режим двигательной активности, режим дня,

оздоровительные мероприятия, опыт школьника в области культуры здоровья и его привычки, содержание ориентации и установок на овладение культурой здоровья, личный опыт ее освоения); медико-физиологическими (сформированность качеств саморегуляции эмоционального состояния, внутренняя потребность личности на ведение здорового образа жизни, стремление успешно адаптироваться к любым изменениям среды) факторами.

В логике рассматриваемой проблемы, с учётом анализа современных подходов мы определили: формирование культуры здоровья предусматривает создание определенных социально-педагогических условий: направленность здоровьесберегающей образовательной среды на формирование потребности ученика в здоровом образе жизни; систематическое использование разнообразных форм и методов физического воспитания (интегрированные уроки, реализация межпредметных связей, психолого-педагогических и медико-биологических подходов на уроках); учет доминирующих в старшем подростковом возрасте потребностей в самосовершенствовании; организация активной деятельности старших подростков по коррекции своего здоровья; опора на личностно-ориентированные (здоровьесберегающие) технологии.

Такое положение обусловлено с одной стороны тем, что формирование культуры здоровья старшеклассников имеет свои особенности – принятия ими (с учетом возраста) ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения, а с другой – предусматривают обучение в активной действенной форме и при обеспечении ведущей роли сознания как неперемного условия их самореализации. Содержательные и структурные компоненты, сформировавшиеся во внутренней сфере личности подростка на потребность в ведении здорового образа жизни, в дальнейшем определяют его субъективное отношение к окружающей действительности и проявляются в поведении и деятельности.

Таким образом, понятие «культура здоровья» представляет собой многоуровневое образование, охватывает почти все стороны жизни человека и является важной составляющей его общей культуры; решение этой непростой проблемы (формирование культуры здоровья старшеклассников) предполагает тщательное программирование познавательного материала с учетом соблюдения определенного порядка в сочетании и распределении оздоровительных мероприятий в режиме школьника.

Литература

1. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 12–18.
2. Кириленко С.В. Развитие педагогических технологий формирования культуры здоровья старшеклассников // Родная школа. – 2003. – № 11(886). – С. 50–55.
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. М.: Медицина, 1996. – 413 с.
4. Сидакова, И.В. Формирование культуры здоровья старшеклассников в инновационной школе / И.В. Сидакова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Волгоград, 2010. – № 1(45). С. 78–82 (0,6 п.л.).
5. Куинджи, Н.Н. Возрастные особенности развития школьников / Н.Н. Куинджи. – М.: Медицина, 1978.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, Т.В. Железная

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

На современном этапе развития, физическая культура является одним из важных факторов в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека. Все это имеет непосредственное отношение к студенческой молодежи. Наиболее продуктивной формой организации физического воспитания современных студентов вуза являются занятия на основе оздоровительно-спортивных технологий, через которые молодежь может успешно реализовать свой индивидуальный двигательный потенциал, формировать спортивную культуру, повышать физическую и умственную работоспособность поддерживать и укреплять физическое здоровье.

Одним из эффективных направлений работы со студентами является проведение занятий по специализации «Плавание».

В ходе анализа учебно-методической и научно-исследовательской литературы были выделены следующие противоречия между:

– необходимостью проектирования современных оздоровительных технологий занятий студентов массовыми видами спорта, укрепления и поддержания здоровья, и недостаточной разработанностью организационно-педагогических условий и материально-технической готовностью вузов для их культивирования;

– необходимостью проектирования оздоровительно-спортивной технологии занятий плаванием в физическом воспитании студентов вуза.

Проектирование – это создание проектов новых учебных планов, лабораторий и студий, новых образовательных программ и технологий.

Спортивно-оздоровительная технология занятий студентов плаванием – педагогический процесс, направленный на проектирование оздоровительно-спортивной технологии занятий студентов плаванием в физическом воспитании в вузе, которая способствует укреплению и поддержанию общего состояния здоровья студентов, формированию теоретических навыков и практических умений индивидуальных и самостоятельных занятий популярными и массовыми видами спорта (на примере занятий плаванием).

Формирование положительного отношения студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения содержания массовой физической культуры и спорта в высшей школе. Педагогам и студентам вуза принадлежит ведущая роль по культивированию и пропаганде видов спорта в обществе, и особенно среди молодежи. Занятия современными видами спорта студентами должны рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая [1].

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточно. Для преодоления этого негативного явления необходимо ознакомиться с социально-педагогическими механизмами стимулирования тех побудительных сил, которые через интересы и соответствующую мотивацию молодежи ведут к удовлетворению двигательной потребности студентов вузе [3].

Социологический опрос молодежи показывает, что только 23,1% студентов приобщены к систематическим занятиям массовыми видами спорта, более 50% молодых людей игнорируют занятия спортом.

Физкультурно-спортивную деятельность в вузе можно определить как разностороннюю деятельность молодых людей в сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом совершенствовании, в процессе профессионального образования.

Реализация двигательной потребности через физкультурно-спортивную деятельность оказывает опосредованное влияние на удовлетворение, других потребностей студентов биосоциальных: сохранение здоровья, отдых, релаксация, потребность в движении и др.; социально-психологических: общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность, общественная значимость и активность, соперничество и др.

В ходе развития и воспитания личности студента формируются потребности, которые непрерывно изменяются и становятся источником изменений в образе жизни молодых людей.

В современных условиях функционирования деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации целевого компонента каждого студента в отношении своего физического развития и подготовленности, реального участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе привлечение студентов на занятия массовыми нетрадиционными видами спорта. При направленном процессе культивирования у студентов потребности в занятиях различными видами спорта, преподаватели физического воспитания должны опираться на систему знаний о диалектическом развитии потребностей и педагогических воздействиях, позволяющих осуществлять управление педагогическими процессами и студентами в необходимом направлении. В организации воспитания нельзя игнорировать сложившиеся у студентов личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки. В противном случае у студентов может возникнуть негативизм, безразличие.

Изменения в физкультурно-спортивной активности студентов могут происходить под воздействием различных факторов, которые дают возможность повысить эффективность решения педагогических задач как по формированию личности, так и по приобщению молодежи к активным, систематическим занятиям современными видами спорта.

Факторами, определяющими, по мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, являются: состояние материального обеспечения спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность, эмоциональная окраска и др. [2].

Среди факторов, оказывающих влияние на организацию физкультурно-спортивной деятельности, необходимо отметить роль спортивных студенческих клубов.

В условиях обучения в вузе удовлетворение потребностей личности происходит в едином учебно-вспомогательном процессе, в том числе в занятиях массовыми видами спорта, ведении здорового образа жизни.

Для активизации студентов занятиям и плаванием необходимо последовательно и поэтапно решать определенные педагогические задачи [4]:

– функционально-оздоровительные – укрепление общего здоровья через повышение общей физической подготовки, формирование здорового образа жизни, повышение работоспособности, через физические упражнения снятие усталости от повседневного студенческого труда и т. д.;

– контрольно-учебные – подготовка студентов к успешной сдаче контрольных требований по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»;

– коммуникативно-воспитательные – воспитание у молодежи коммуникативности, общительности, дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. д.;

– организаторско-педагогические – формирование у молодежи общественных навыков и умений организовывать массовые занятия по различным видам спорта в учебной группе, на факультете, в вузе и в будущем профессиональном коллективе.

Эффективность подготовки специалистов в вузе зависит, прежде всего, от созданных учебных и социальных условий для продуктивного учебного труда студентов во взаимосвязи с занятиями массовыми и современными видами спорта молодежи в учебной и внеучебной деятельности. Для повышения мотивации студентов вуза на активные занятия физической культурой и спортом необходимо проектировать в вузовский процесс физического воспитания плавание и оздоровительно-спортивные технологии.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин / Л., – 1999. – 152 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Актуальные проблемы научных исследований в спортивном плавании 1980–1990 гг. / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 56–58.
3. Василистова, Т.В. Нетрадиционные технологии организации занятий по физическому воспитанию в вузе / Т.В. Василистова // Перспективы науки, гл. ред. О.В. Воронкова; Т.М.Б. принт. № 7 (22). – 2011. – С. 94–97.
4. Кириллова, Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений / Н.Е. Кириллова // Вестник спортивной науки. 2010. – № 1. – С. 50–54.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

¹Т.В. Золотухина, ²Н.Н. Гаврилович

¹УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

²УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Физическая культура как система, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, адаптивную и оздоровительную физическую культуру, в своей основе несёт не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) способностей, но и направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной деятельности человека.

Физическая культура является важнейшим средством формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера молодежи. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Рассмотрим физкультурно-оздоровительную направленность в образовании содержание которой определяется, с одной стороны, перечнем необходимых физических упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, а с другой – их объёмом в дневном, недельном и месячном циклах и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня функциональной тренированности организма. С учётом данной позиции занятия могут иметь следующие виды направленности: на обучение технике выполнения отдельных упражнений; на совершенствование их выполнения; на развитие базовых физических качеств; на формирование простых и сложных двигательных навыков; на укрепление здоровья, закаливание организма.

Для этого важным содержанием занятий по физической культуре должна быть периодическая диагностика уровня физического развития, физической работоспособности, функционального и психологического состояния студентов.

На основе данных показателей определяется двигательный режим студентов, а для групп специального учебного отделения еще и с учетом индивидуальных особенностей и заболеваний.

Опрос студентов 1–2 курсов Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации показал, что совершенно здоровыми (личные ощущения без глубокого медицинского обследования) себя считают 1,5% респондентов; 57,5% – здоровье удовлетворительным (т.е., во время учебы в вузе им достаточно тех функциональных возможностей организма, которые они имеют); 9,5% определили свое здоровье как слабое или плохое (полное медицинское обследование с заключительным диагнозом или жалобы на плохое самочувствие); 31,5% опрошенных не смогли оценить свое здоровье (есть медицинские диагнозы, но не считают их отрицательным показателем дееспособности в работе или общей жизнедеятельности).

Данный опрос показал, что большая часть студентов не осознает, насколько уязвимо здоровье, растрачивая его в молодом возрасте, что впоследствии требуется много сил, времени и средств для его восстановления.

Причиной начавшегося в конце прошлого века резкого снижения здоровья студенческой молодежи является, прежде всего, интенсивная образовательная деятельность, которая характеризуется высокими умственными нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Причём напряжение имеет прогрессирующую направленность в силу увеличивающегося потока информации и компьютеризации обучения. Многочасовые сидения в учебных аудиториях при явном недостатке двигательной активности создают условия для нарушения опорно-двигательного аппарата, а непрерывная интеллектуальная работа усиливает состояние напряженности основных функциональных систем организма. При этом свободное время студентов заполнено либо выполнением домашних заданий, либо пассивным отдыхом.

Очевидный недостаток двигательной активности, без которого человеческий организм не может полноценно развиваться, невозможно компенсировать только двумя занятиями физической культуры в неделю. Плановые занятия по этой дисциплине, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют суточную двигательную потребность лишь на 25–30%, в то время как двигательная активность в объеме 1,3–1,8 ч в день рассматривается многими исследователями как «гигиеническая» норма. Недооценивается роль физической активности студентами, как базового компонента жизни, влияющего на здоровье.

Научные данные последних лет убедительно показывают, что образовательная деятельность студентов проходит в условиях недостаточной двигательной активности и большой учебной загруженности, роста заболеваемости студентов в процессе профессиональной подготовки и последующего снижения работоспособности в процессе трудовой деятельности.

Обязательные формы двигательной активности студентов в имеющейся литературе оцениваются с множественных позиций, но общей для всех них является точка зрения, что физическая нагрузка, создаваемая двухразовыми занятиями в неделю по физическому воспитанию должна дополняться самостоятельными занятиями.

Перед началом таких мероприятий, связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных тренировок, студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием. В овладении данными знаниями и умениями должны помочь практические занятия по дисциплине физическая культура.

Содержание самостоятельной физической тренировки каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного комплекса упражнений двигательной активности, где четко согласована активная работа и отдых.

Согласно общему пониманию гигиенической нормы двигательной активности, режим самостоятельных занятий необходим от 15 до 40 минут не менее 3–4 раз в неделю.

Расширение диапазона двигательных возможностей студентов способствует совершенствованию адаптационных возможностей организма к длительным интеллектуальным нагрузкам, путем оптимизации функционирования основных систем организма, что в конечном итоге способствует рационализации труда студента и повышению уровня устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению.

Учебная нагрузка студентов и особенно первокурсников имеет определенную специфику. В обычные дни она составляет 8–14 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 12–16 часов, причем высокая интенсивность образовательного процесса сопровождается стрессовыми ситуациями.

Двигательная активность является одним из ключевых факторов здорового образа жизни, основой развития и совершенствования молодого организма. Её оптимальный уровень определенным образом нивелирует возможность возникновения заболеваний и способствует поддержанию высокого уровня психофизиологического состояния студенческой молодежи.

С физиологической точки зрения труд есть затрата физической и умственной энергии человека, но он необходим и полезен человеку. И только во вредных условиях или при чрезмерном напряжении сил человека в той или иной форме могут проявляться его негативные последствия.

Постоянное умственное переутомление без полноценной физической разрядки приводит к нервному перенапряжению, отрицательным эмоциям, нарушению режима труда и отдыха, сокращению потенциала физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки, то есть факторы, которые истощают нервную систему студентов.

Анализ результатов опроса показал, что 82% опрошенных утомляются при длительных нагрузках; процент опрошенных, отметивших наиболее низкую утомляемость, 8,5%; количество студентов, затрудняющихся ответить на данный вопрос, составляет 9,5%.

Для улучшения своего состояния 43,5% опрошенных предпочитают прогулки; 22,5% – физические упражнения; остальные студенты предпочитают пассивный отдых.

Результаты опроса показали, что большинство участвовавших в нем студентов обозначили прогулку как наиболее доступный и приемлемый способ восстановления сил после учебного дня.

Стоит также отметить желание практически 100% испытуемых заниматься физической культурой во внеучебное время, хотя, как показала практика, предлагая студентам прийти после занятий и позаниматься в собственное удовольствие, процент занимающихся оказался незначительным. Подавляющее большинство из них – это юноши, у которых потребность в двигательной активности выше, чем у девушек.

Примечательно, что студенты старших курсов, у которых уже нет в учебной программе обязательных занятий по физической культуре, посещают спортивные площадки и с удовольствием проводят оздоровительные мероприятия.

По результатам проведенного исследования, можно заключить, что в целом, несмотря на разносторонние ответы, вопросы мотивации студентов на двигательную активность в условиях академических занятий остаются актуальными и требуют особого внимания.

Основной целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Н.А. Кандаракова, Т.В. Хонякова, И.Н. Мисюк

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

В настоящее время в Республике Беларусь накоплен универсальный опыт по массовому развитию физической культуры, оздоровлению населения, подготовке спортсменов высокого класса. В нем отражены многие творческие наработки ученых и практиков в сфере физической культуры и спорта, которые продолжительное время позволяли гармонично развивать массовую физическую культуру и спорт. Но жизнь не стоит на месте, поэтому сейчас идея и направленность действий каждого человека и государства к здоровому образу жизни является актуальной и практически значимой.

Важным условием для занятий физической культурой и спортом, является соблюдение рационального режима, правильный образ жизни, которые оказывают благоприятное влияние на функции всех органов и систем. Гигиенические требования, достаточно крепкий сон, правильное рациональное питание в сочетании с физической нагрузкой улучшает самочувствие и повышает работоспособность человека. Здоровье человека – бесценный капитал для любого общества. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, так как он стремится к совершенствованию, хорошо себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, достигая внутреннюю красоту и молодость духа [1].

Особую значимость приобретают проблемы «созидания» здоровья и его укрепления на всех этапах жизни. Начинать решать проблемы надо с младенческого возраста, детского сада, школы [2].

Физическая культура является важнейшей частью системы здоровья и физической реабилитации человека. Главная функция физической культуры – укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, становление спорта. Физическую культуру следует рассматривать как составную часть общей культуры общества и личности, область деятельности, которая удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам жизнедеятельности. Физические упражнения оказывают положительное влияние на все системы организма. За многие годы разработано и используется огромное количество методик и комплексов в процессе тренировки.

Физическая культура и спорт относятся к числу важных факторов оздоровления населения, формирования у каждого человека активного и полезного образа жизни. Широкое вовлечение различных категорий населения в процесс активных занятий физической культурой будет способствовать преодолению наркомании, алкоголизма, курения и других вредных привычек, уменьшению заболеваемости, повышению работоспособности и увеличению продолжительности жизни [3]. Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни. Доказано, что систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на различные функции организма.

Актуальной темой перед обществом стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями, жить полноценной жизнью,

не боля. И ответ на этот вопрос достаточно прост – вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально-организованной, активной, трудовой, закаляющей и в то же время защищающей от неблагоприятных воздействий окружающей среды деятельности, позволяющей до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни связан с личной мотивацией человека в проявлении психологических, физических и социальных возможностей. Основу здорового образа жизни составляет представление о формировании здорового образа жизни как конечной цели воспитания человека [4]. Основными направлениями здорового образа жизни являются социальный (образ жизни должен быть эстетичным и нравственным), педагогический (воспитывающий и стимулирующий) и медико-биологический (возрастной, укрепляющий и энергетически обеспеченный).

Становление здорового образа жизни, как основы первичной профилактики, является актуальной задачей, поэтому один из главных путей её решения – гигиеническое воспитание, а также развитие у населения сознательного отношения к своему здоровью [1]. Формирование здорового и разумного образа жизни включает ряд компонентов. Одним из самых главных является труд, далее можно отметить быт, общение с людьми и познание мира. Все эти компоненты помогают в самопознании, соответственно в создании себя. Формирование здорового образа жизни – серьезный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развитии общества, целью которого является обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности, основными чертами которой являются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Физическая культура направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным элементом образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства занимающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье и физическое благополучие. Это часть культуры, которая воздействует на жизненно важные стороны человека. Важное значение у занимающихся физической культурой имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовая ситуация, перепады высоких и низких температур, радиация, а также повышение устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени приостановить развитие возрастных инволюционных изменений, физиологических функций различных органов и систем.

Активная жизненная позиция человека к здоровому образу жизни – мотивация и убеждение, которые побуждают действовать [5]. Те, кто выбрал здоровье и хорошую форму, должны не только быть активными, но раз и навсегда расстаться с вредными привычками.

Литература

1. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 1–2, 61–63.
2. Искусство быть здоровым: в 2 ч. – 2-е изд., перераб. / авт.-сост. Чайковский А.М., Шенкман С. Б. – М.: Физкультура и спорт. – Ч. 1. – 1987. – С. 1–5.
3. Искусство быть здоровым. – 2-е изд. / авт.-сост. Чайковский А.М., Шенкман С. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – Ч. 2. – С. 55–59.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов, средних и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – С. 7–9, 23–29, 36–52.
5. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: «Вышэйшая школа», 2010. – С. 9–11, 166–172.

СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С.С. Кветинский

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

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

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

Особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования мыследеятельностной модели здорового образа жизни среди студентов современной образовательной системы – будущего нашей нации. В научно-методической литературе и практике отмечается, что одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, является ведение учащимися здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие здорового образа жизни достаточно сложное и многоуровневое, охватывающее практически все стороны и аспекты физического, индивидуального и социального бытия человека. Формирование ЗОЖ должно адресоваться, прежде всего, к сознанию и быть тесным образом связано с воспитанием.

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

В научно-методической литературе и практике отмечается, что одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, является ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) учащимися. Сейчас много внимания уделяется изучению содержания ЗОЖ в учреждениях образования. Однако работа эта проводится стихийно в зависимости от личностной ориентации педагога или образовательного учреждения.

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

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

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

В проекте Республиканской программы «Формирование ЗОЖ населения Республики Беларусь», (1996 г.) показано, что решение этой проблемы возможно на двух уровнях: государственном (социокультурном) и образовательном. На первом уровне необходимо создать условия (среду) здоровьесохраняющую и здоровьесозидающую. Перечень мероприятий, заложенных в программу, является адекватным, но, к сожалению, практически не реализованным сегодня. Второй уровень характеризуется формированием ЗОЖ у учащейся молодежи в образовательной ситуации. Разработанная учебная программа по данному курсу имеет следующую структуру: профилактика курения, правильное питание, профилактика употребления алкоголя и других наркотических веществ, профилактика СПИД. К сожалению, данная программа носит профилактический и информационно – пропагандистский характер и является фрагментарной. Отсутствуют разделы, связанные с философией жизнедеятельностного и деятельностного бытия человека в мире; с возможностями физической культуры и спорта; с сохранением и развитием социального, культурного, психологического, духовного, деятельностного, природного, коммуникативного компонентов здоровья человека; с валеологией и др. Все это не позволяет реализовать деятельностное содержание ЗОЖ. Кроме этого, в теории и методологии недостаточно хорошо проработано понятие «культура ЗОЖ». Под культурой ЗОЖ мы понимаем владение личностью культурными нормами жизнедеятельности и профессионального бытия, основанными на ценности здоровье.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

В.А. Медведев, О.П. Маркевич

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Анализ эффективности физического воспитания студенческой молодежи Республики Беларусь свидетельствует о наличии нерешенных проблем. Это подтверждается как результатами научных исследований [2, 3, 5], так и постановлением правительства Республики Беларусь: «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» [4].

Государство, затрачивая значительные средства на физическое воспитание студенческой молодежи, вправе ожидать адекватную отдачу, выражающуюся в оздоровительном эффекте, повышении физической подготовленности и овладении необходимым объемом знаний, умений и навыков.

Физическое воспитание реализуется на основании Программы, учитывающей требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения студентов, и предусматривает:

– усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, направленного на формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;

– объективную оценку и учет возможностей студентов;

– внедрение элементов программирования учебного материала с использованием технических средств и тренажерных устройств;

– повышение роли самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями во внеучебное время при методическом обеспечении этих занятий специалистами кафедр физического воспитания и спорта.

Педагогический процесс по физическому воспитанию в вузах в целом направлен на решение этих задач, однако он нуждается в оптимизации. В первую очередь это касается оздоровления студентов за счет использования средств физической культуры – физических упражнений, поскольку среди молодежного контингента велик процент лиц имеющих хронические соматические заболевания и их число не снижается. Об этом свидетельствуют результаты медицинских осмотров студентов [7].

Исследования физического здоровья студентов основной и подготовительной групп выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма. В такой ситуации повышение физической подготовленности и развитие двигательных способностей затруднено, так как ослабленный организм не в состоянии адекватно справиться с физическими нагрузками необходимого объема и интенсивности. Это является основной причиной затруднений при сдаче контрольных нормативов.

Оценка уровня физического здоровья студентов на сегодняшний день официально узаконена только в отношении спортсменов, обязанных систематически проходить диспансерное обследование. Медицинский осмотр студентов проводится в начале учебного года и направлен, главным образом,

на выявление патологий. Вместе с тем студенты, получающие значительные физические нагрузки, контроль, подобный спортсменам, не проходят. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений о функциональном состоянии таких важнейших систем организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания и определению объема и интенсивности физических нагрузок. Таким образом, оптимизация физического воспитания студенческой молодежи связана с решением проблемы тестирования индивидуального уровня физического здоровья. В качестве методики, позволяющей получить интегральную оценку уровня физического воспитания, может использоваться методика Г.Л. Апанасенко [1] в комплексе с компьютерной программой, позволяющей обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений.

Первоочередное значение в оценке оздоровительной эффективности физического воспитания является контроль характера изменений функциональных показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма студента от семестра к семестру. Схема контроля уровня физического здоровья должна включать исходное обследование в начале учебного года и итоговые обследования в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель физического воспитания будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов закрепленных за ним групп, что позволит целенаправленно подбирать средства и методы физического воспитания и планировать параметры физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей студентов. Однако на сегодняшний день такой контроль нормативными документами не предусмотрен. Вместе с тем, процедура тестирования и оценки уровня физического воспитания [1] включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу, внесение в компьютер полученных результатов, их обработку и анализ. Только получив количественные показатели индивидуального уровня физического здоровья, можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать адекватные средства и методы физической культуры и дозировать физические нагрузки.

Определение средств и методов физического воспитания. Реализация задач осуществляется за счет использования средств и методов физического воспитания в рамках действующей комплексной программы по физическому воспитанию, которая регламентирует виды спорта, график их прохождения и перечень элементов для освоения. Следует отметить, что в сложившейся ситуации, когда средний уровень физического здоровья студенческой молодежи неудовлетворительный не только в специальном, но и в основном отделении, необходимо использовать преимущественно циклических физических упражнений, реализуемых в аэробной зоне энергообеспечения. Наиболее доступными из них являются оздоровительная ходьба и бег, а в зимний период – лыжи. Практика показывает, что бег не пользуется популярностью из-за монотонности, а для многих и трудоемкости. При использовании лыж наблюдается дефицит инвентаря, а в ряде случаев неблагоприятные климатические условия. Использование в оздоровительной тренировке ациклических упражнений также приносит позитивный эффект.

Важнейшей задачей, обуславливающей успешность процесса физического воспитания, является оптимальное дозирование физических нагрузок, применяемых на занятиях. Используемые до сих пор в практике методы подбора физических нагрузок основываются на интуиции преподавателя и его педагогическом опыте, что далеко не всегда приводит к позитивному результату. Декларация о том, что нагрузки должны быть «доступны», «оптимальны» и т.д. лишены конкретного смысла, а предварительное планирование с указанием для всей группы конкретных показателей (количества повторений, длины или времени преодолеваемой дистанции) не базируются на индивидуальных функциональных показателях. Очевидно, что в этом случае одни и те же физические нагрузки для одних будут низкими, а для других – высокими. В первом случае положительный эффект будет отсутствовать, а во втором может быть получен негативный результат.

Решение задачи по объективизации дозирования физических нагрузок нами было реализовано с использованием метода математического моделирования. С этой целью в ходе мультирегрессионного анализа были построены уравнения, отражающие зависимость показателей физических нагрузок (объема и интенсивности) от индивидуального показателя уровня физического здоровья [6, 8].

Таким образом, эффективность процесса физического воспитания связана с применением образовательных технологий, что требует овладения ими преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта и обеспечения их – компьютерными программами и приборами для антропометрии и функциональной диагностики.

Применение обоснованных физических нагрузок в ходе учебного процесса вызывает улучшение функционального состояния организма (повышение уровня физического здоровья), что требует внесения корректив в дальнейшее нормирование физических нагрузок, которое осуществляется по результатам либо прогнозирования, либо тестирования.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.

2. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 79 с.
3. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 214 с.
4. Кряж, В.Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования в Республике Беларусь / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Фізична культура і здороўе. – 2000. – № 4. – С. 4–17.
5. Медведев, В.А. Содержание и структура физкультурно-экспериментальных программ, оптимизирующих функциональное состояние школьников Гомельского региона / В.А. Медведев // Сборник науч. статей. – Гомель: ГГУ, 1999. – С. 107–119.
6. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы управления процессом физического воспитания / В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов: Сборник науч. статей. – Минск: БГУ, 2003. – С.7–15.
7. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С.11–13.
8. Медведев, В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вышэйшая школа. – 2003. – № 3. – С.72–75.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

¹Н.Н. Ничипорко, ²Е.Б. Величко

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

²Белорусский государственный университет

Физическое воспитание в дошкольные годы всегда играло большую роль для гармонического развития личности. В настоящее время существует множество способов организовать «двигательное пространство» дошкольников: увлечь, «втянуть» в мир подвижных игр, увлекательных приключений, туризма и т.д. Безусловно, не следует забывать, что в наш век компьютеризации многие родители считают нормальным разрешать детям достаточно много времени проводить с «гаджетами», с компьютером. Именно поэтому большая ответственность возлагается на дошкольные учреждения.

Дошкольные учреждения работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями по вопросам физического воспитания. В современной практике работы используется большое количество разнообразных научных традиционных и новых авторских методик по развитию физических качеств, оздоровлению детей. Однако ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, методика не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Цель исследования – разработать модель организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения с семьей.

Модель и моделирование – универсальные понятия, атрибуты одного из наиболее мощных методов познания в любой профессиональной области, познания системы, процесса, явления. Модель – это объект или описание объекта, системы для замещения одной системы (оригинала) другой системой для лучшего изучения оригинала или воспроизведения каких-либо его свойств [1]. Вид модели и методы ее исследования больше зависят от информационно-логических связей элементов и подсистем моделируемой системы, ресурсов, связей с окружением, а не от конкретного наполнения системы. Построение модели – системная задача, требующая анализа и синтеза исходных данных, гипотез, теорий, знаний специалистов. Системный подход позволяет не только построить модель реальной системы, но и использовать эту модель для оценки системы.

Цель моделирования заключается в изучении в определенном аспекте моделируемого процесса. Среди основных требований, предъявляемых к критериям оценки модели, можно выделить следующие:

- 1) критерии должны вести к осуществлению задач оценки и охватывать все выявленные проблемы;
- 2) критерии должны быть достаточно конкретны с тем, чтобы можно было осуществить оценку на практике;
- 3) критерии должны быть согласованы между собой, а также с теми критериями, которые использовались в предыдущих оценках.

Предложенная в настоящей работе модель (рисунок 1) преследует следующую цель – формирование конструктивного взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по вопросу организации физкультурно-оздоровительного пространства «детский сад-семья» и направлена на решение следующих задач: создание у родителей положительного образа дошкольного учреждения; формирование у родителей определенного уровня знаний об организации физкультурно-оздоровительного пространства; организация физкультурно-оздоровительного пространства «детский сад-семья».

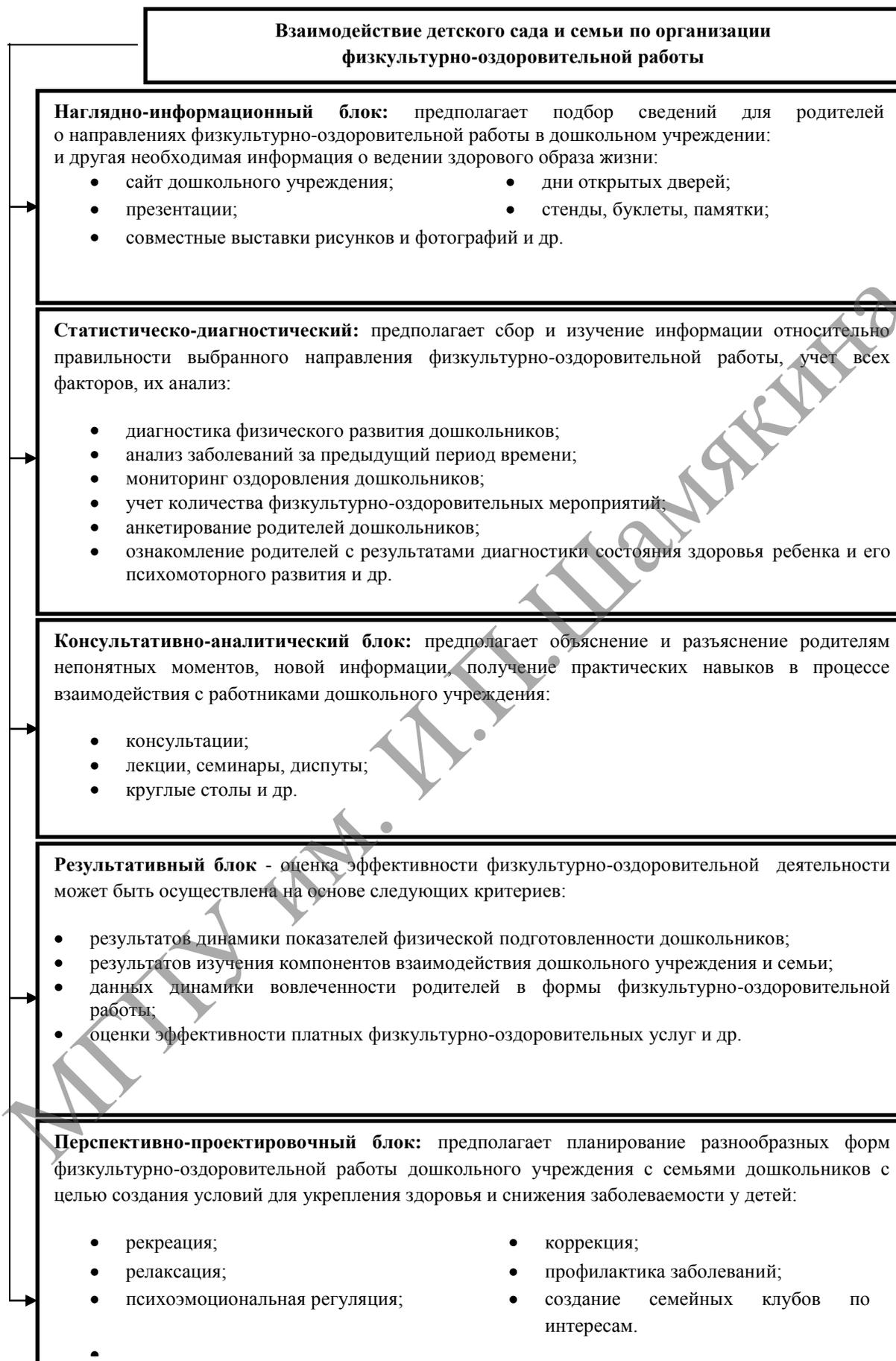


Рисунок 1. – Модель организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения с семьей

Безусловно, при построении модели необходимо опираться на ряд условий, которые будут являться залогом успеха. Среди них можно выделить такие, как:

- необходимость прогнозирования потребности в организации физкультурно-образовательного пространства в определенном регионе проживания;
- необходимость учитывать реакцию родителей на новые формы взаимодействия детского сада и семьи по вопросам физического воспитания;
- необходимость экспериментальной проверки модели на достоверность;
- необходимость изучения потенциальных возможностей модели;
- необходимость обновления модели даже при условии успешного ее применения. Оценка эффективности деятельности предложенной модели может быть осуществлена на основе следующих критериев.

Во-первых, положительный эмоциональный настрой педагогов и родителей на совместную работу по организации физкультурно-оздоровительной среды (родители должны быть уверены в том, что им будет оказана помощь в вопросах физического воспитания, а также будут учитываться мнения семьи и предложения по взаимодействию с ребенком) [2]:

- проявление у родителей интереса к содержанию образовательного процесса;
- возникновение по инициативе родителей дискуссий, диспутов;
- размышление родителей о правильности использования тех или иных методов воспитания;
- повышение активности родителей при анализе педагогических ситуаций.

Во-вторых, учет индивидуальности ребенка.

- контакт работников дошкольного учреждения с семьей для раскрытия особенностей, привычек своего воспитанника, что способствует повышению эффективности педагогического процесса;
- увеличение количества вопросов к педагогу, касающихся личности ребенка, его внутреннего мира;
- участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей

В-третьих, возможность реализации единой программы воспитания и развития ребенка в дошкольном учреждении и семье:

- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении;
- обучение родителей отдельным конкретным приемам и методам оздоровления детского организма;
- освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников дошкольного учреждения.

Для повышения степени эффективности деятельности данной модели необходимо ее адаптировать к условиям конкретного дошкольного учреждения.

Литература

1. Казиев, В.М. Введение в анализ, синтез и моделирование систем / В.М. Казиев // [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.studmed.ru/view/kaziev-vm-vvedenie-v-sistemnyy-analiz-i-modelirovanie_9aa86c4850f.html. – Дата доступа: 01.02.2016
2. Дунец, Е.Л. Образ жизни и здоровье детей / Е.Л. Дунец, Т.И. Анисеева // Здоровы лад жыцця. – 2003. – № 5. – С. 52–55.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТОПРОФИЛАКТИКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ II–III ГРУПП ЗДОРОВЬЯ

Н.П. Петрушкина, Ю.В. Щелканова, Н.А. Симонова

Уральский государственный университет физической культуры

Актуальность. Условия обучения в современной школе предъявляют высокие требования к системам адаптации, нарушение которых приводит к различным дизадаптационным проявлениям. В предыдущих исследованиях при комплексной оценке состояния здоровья младших школьников нами установлена негативная динамика показателей заболеваемости и увеличение с возрастом числа детей, относящихся ко 2–3-й группам здоровья [1, 2]. В работе [3] показано положительное влияние дополнительных занятий спортом во внеучебное время. Однако имеющиеся отклонения в состоянии здоровья младших школьников нередко являются противопоказанием к таким занятиям. Очевидно, что поиск методов и средств, направленных на облегчение периода адаптации к обучению в начальной школе и, соответственно, на улучшение показателей заболеваемости (и расширение физических возможностей) младших школьников, является актуальной проблемой.

Цель исследования состояла в оценке влияния индивидуальной фитопрофилактики на динамику функциональных нарушений и хронических заболеваний у детей младшего школьного возраста, относящихся ко 2–3-й группам здоровья.

Организация и методы исследования. Для оценки эффективности фитопрофилактики обследованы учащиеся, имевшие во времени поступления в школу прогноз неблагоприятного течения адаптации вследствие хронических заболеваний (3-я группа здоровья) и функциональных нарушений (2-я группа здоровья). Дети были разделены на 2 группы (основную и контрольную) по 30 детей в каждой группе. Для каждого ребенка основной группы с учетом имеющейся у него патологии или функциональных нарушений фитотерапевтом были составлены лекарственные сборы [4]. В контрольной группе фитопрофилактика не проводилась.

Для часто болеющих детей применялись иммуностимулирующие, витаминные сборы, в состав которых входили: шиповник, смородина, элеутерококк, зверобой, солодка. Для санации очагов хронической инфекции и повышения иммунитета проводилось орошение зева (ромашка, эвкалипт, зверобой) и прием адаптогенов. При хроническом холецистите и дискинезии желчевыводящих путей применялись бессмертник, кукурузные рыльца, ромашка, солодка, шиповник. С учетом того, что этиология аллергических заболеваний связана с невротическими нарушениями, нами были рекомендованы седативные сборы и сборы, улучшающие обмен веществ (валериана, пустырник, солодка, череда).

В процессе динамического наблюдения детей с отклонениями в состоянии здоровья для оценки эффективности фитопрофилактики анализировали распространенность функциональных нарушений и хронической патологии, частоту обострений хронических и острых заболеваний.

Результаты исследования и обсуждение. Исходный уровень заболеваемости по классам болезней представлен в таблице 1. Сравнение частоты хронических заболеваний и функциональных нарушений в основной группе и в контроле не выявило статистически значимых различий. Важно отметить, что высокий уровень заболеваемости хроническим тонзиллитом наблюдался как в основной (29,4%), так и в контрольной (35,3%) группах. Аналогичная картина отмечена и по гипертрофии небных миндалин, которая не является заболеванием, а относится к функциональным нарушениям. Распространенность аллергических заболеваний в основной группе и в контроле была одинакова (29,4%). В целом представленные данные свидетельствуют об отсутствии различий в основной и контрольной группах по частоте выбранных для анализа заболеваний до проведения фитопрофилактики.

Таблица 1. – Характеристика обследованных групп детей по показателям заболеваемости до проведения фитопрофилактики, сл. на 100 детей

Показатели	Группы, число больных и процент, значение критерия Фишера				F*
	Основная		Контрольная		
	Абс.	%	Абс.	%	
Частая острая заболеваемость	22	64,7	20	58,8	0,25
Хронические заболевания, в т.ч.:	22	64,7	24	70,6	0,27
хронический тонзиллит	10	29,4	12	35,3	0,27
хронический холецистит	8	23,5	6	17,6	0,36
хронический гастрит	2	5,9	4	11,7	0,75
хронический пиелонефрит	2	5,9	2	5,9	0
Аллергические заболевания, в т.ч.:	10	29,4	10	29,4	0
аллергический дерматит	4	11,8	6	17,6	0,47
экзема	4	11,8	2	5,9	0,75
бронхиальная астма	1	2,9	1	2,9	0
Функциональные нарушения, в т.ч.	18	52,9	14	41,2	0,99
дискинезия желчевыводящих путей	12	35,3	12	35,3	0
гипертрофия небных миндалин	14	41,2	12	35,3	0,25
систолический шум	14	35,3	10	29,4	0,27

• – достоверные различия между группами при $F > 3,98$

Динамика заболеваемости школьников после проведения фитопрофилактики в основной группе представлена в сопоставлении с таковой в контрольной группе. Как видно из данных, представленных в таблице 2, число часто болеющих в течение года детей в основной группе стало существенно ниже, чем в контрольной (35,3% – основная группа, 67,7% – контрольная группа). Аналогичная картина отмечена и по такому показателю, как «обострение хронических заболеваний»: в основной – 5,9%, в контроле – 44,1%. Частота функциональных нарушений также снизилась и стала достоверно ниже в основной группе, чем в контрольной, соответственно: 44,1% против 70,6%.

Число ЧБД после проведения комплекса реабилитации резко снизилось в основной группе (до начала проведения эксперимента их процент составлял 68,8%, а после – 37,5%). Есть основания полагать, что благотворное влияние на динамику показателей заболеваемости оказало проведение фитопрофилактики. Отметим отсутствие обострений таких заболеваний, как хронический тонзиллит и хронический холецистит. (29,4% и 0% соответственно до и после). Хронический гастрит и пиелонефрит обострялись в единичных случаях. В то же время в контрольной группе частота обострений хронических

заболеваний и функциональных нарушений возросла. Существенного влияния на течение аллергических заболеваний не выявлено, по-видимому, в связи с тем, что аллергические заболевания являются полиэтиологичными. Однако нельзя отрицать положительный эффект, хотя бы по факту отсутствия учащения этой патологии. По-видимому, предложенный комплекс, оказывая тонизирующее и общеукрепляющее действие, уменьшает число обострений.

Таблица 2. – Динамика заболеваемости школьников после проведения фитопрофилактики, сл. на 100 детей

Показатели	Группы, число больных и процент, значение критерия Фишера				
	Основная		Контрольная		F
	Абс.	%	Абс.	%	
Частая острая заболеваемость	12	35,3	23	67,6	8,86
Обострение хронических заболеваний, в т.ч.	2	5,9	15	44,1	4,65
хронический тонзиллит	0	0	6	17,6	4,64
хронический холецистит	0	0	6	17,6	4,64
хронический гастрит	1	2,9	2	5,9	0,36
хронический пиелонефрит	1	2,9	1	2,9	0
Аллергические заболевания, в т.ч.	5	14,7	12	35,3	4,00
аллергический дерматит	2	5,9	6	17,6	2,41
экзема	2	5,9	4	11,8	0,75
бронхиальная астма	1	2,9	2	5,9	0,36
Функциональные нарушения, в т.ч.	15	44,1	24	70,6	5,00
	2	5,9	12	35,3	41
	10	29,4	12	35,3	0,27
	3	8,8	10	29,4	5,02

* достоверные различия между группами при $F > 3,98$

Положительное влияние фитопрофилактики на организм (помимо специфического действия на различные звенья патогенеза), объясняется уменьшением гипоксемии и ацидоза, нормализацией кислотно-щелочного равновесия и сосудистого тонуса и др. Тонизирующее влияние содействует мобилизации защитных сил организма, за счет активизации и нормализации общего обмена веществ, что проявляется как общее трофическое действие.

Заключение. Таким образом, предлагаемый комплекс фитопрофилактики и индивидуальный подбор сборов с учетом имеющейся патологии у каждого ребенка оказался эффективным как в отношении частой острой заболеваемости и обострений хронических, так и для динамики функциональных нарушений.

Литература

1. Петрушкина, Н.П. Динамика состояния здоровья младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Ю.В. Щелканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10. – С. 112–118.
2. Щелканова, Ю.В. Динамика показателей заболеваемости младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Ю.В. Щелканова, Н.П. Петрушкина // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 3. – С. 182–183.
3. Петрушкина, Н.П. Динамика физического развития и двигательных качеств у школьников, занимающихся ушу / Н.П. Петрушкина, Ю.В. Щелканова, Н.А. Симонова // Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: Уральская Академия, 2016. – С. 180–184.
4. Петрушкина, Н.П. Фитотерапия и фитопрофилактика внутренних болезней / Н.П. Петрушкина. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 300 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В.С. Полубок, А.В. Кравчук

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Физическая культура – это один из самых древних видов культуры, включающий идеалы, связанные с культом красивого, физически сильного, здорового человека. В структуру физической культуры включаются:

- идеалы и ценности, отражающие физическую красоту человеческого тела,
- физическое воспитание,
- ценности здорового образа жизни,

- спорт
- рекреация (деятельность, направленная на поддержание и восстановление здоровья).

Адаптивная физическая культура – составная часть физической культуры, ориентированная на удовлетворение потребности в физическом совершенствовании и адаптации к условиям жизнедеятельности инвалидов и лиц с особенностями психофизического развития [1].

Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения в области управления учебно-познавательной, научно-исследовательской и другими видами деятельности обучаемых; регулирования отношений и взаимодействий в педагогическом процессе; использования оптимальных форм, методов, средств обучения и воспитания; формирования у занимающихся основ здорового образа жизни; планирования своей деятельности и деятельности обучающихся по применению средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной адаптации личности; проведения психолого-педагогических исследований и др.

Идеал красивого здорового человека как основа физической культуры претерпевал разнообразные трансформации в зависимости от историко-культурных, региональных и социальных факторов. Так, идеал прекрасного тела очень сильно видоизменялся в различные историко-культурные эпохи в зависимости от практически-утилитарных целей, выполняемых мужчинами и женщинами. Сильные мужчины-охотники и крупные женщины – продолжательницы рода – самые распространенные образы людей в первобытном обществе и Древнем мире.

В античности идеалы прекрасного тела приобретают ярко выраженный эстетический характер, объяснение которого носило также объективированный характер. Были предложены и рассчитаны идеальные пропорции человеческого тела, которые, можно предполагать, носили в большей степени идеализированный характер. Образы Аполлона и Венеры вошли в историю мировой культуры как идеальные воплощения гармоничных людей, ставшие классическими [2].

Средневековье, отказавшись от идеалов физической красоты, транслировало иные ценности – анемичность, отождествлявшуюся с духовностью и устремленностью в иную жизнь, где телесность, физическое здоровье не имели значения. Эпоха Возрождения, вернувшись к идеалам античности, возвратила интерес к проблемам телесности. Именно в это время появляется Витрувианский человек Леонардо да Винчи в качестве математически рассчитанного, идеального гармоничного физического образа человека. В эпоху Возрождения появляется и труд Луки Пачоли, посвященный исследованию золотого сечения (идеальных пропорций в физических предметах, включая человека как физическое существо).

Новое время, создав предпосылки для техногенной цивилизации, не отказавшись полностью от классических идеалов, постоянно обращалось к их пересмотру, предоставляя историкам культуры и искусства разнообразные материалы для размышлений. В итоге в современном обществе сложилось плюралистическое понимание прекрасного, которое в отношении к физическому облику человека трактуется в определенном социальном, региональном, практически-предметном контексте. Так, прекрасный образ работницы в сфере сельскохозяйственного труда отличается от аналогичного образа балерины, хотя и в том, и другом случае могут воплощаться идеалы прекрасного. Тот же факт, что физическая красота – очень субъективное восприятие, в котором расовые и регионально-этнические особенности выходят на первый план, не вызывает сомнений. Славянская красота, хоть и в большой степени соответствует классическим идеалам античности, может оцениваться с противоположным знаком в африканском либо южноамериканском регионе и т.п. [3].

В современном обществе, особенно в развитых индустриальных странах, происходит повсеместное уменьшение двигательной физической активности человека. На фоне гиподинамии происходит ухудшение здоровья, которое в условиях расширения соблазнов рискованного поведения и нарушения принципов здорового образа жизни приобретает угрожающий характер. Так, по статистике в нашей республике только 8% школьников могут быть признаны полностью физически здоровыми. Эти тревожные цифры ставят на повестку дня вопросы физического воспитания, прежде всего, подрастающего поколения, а также вопросы рекреации в разных социальных группах.

Наукой доказано, что состояние здоровья человека на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения; 15–20% – от генетических факторов; 20–25% – от состояния окружающей среды; 50–55% – от условий и образа жизни людей. Отсюда, здоровый образ жизни может и должен стать определяющим фактором развития личности и населения в целом. Само понятие «здоровый образ жизни» рассматривается как активная деятельность, направленная не только на сохранение и улучшение здоровья, но и на гармоничное развитие человека в целом. В качестве главного средства формирования здорового образа жизни у детей и молодежи может рассматриваться физическое воспитание, осуществляемое в рамках массовой физической культуры. Комплексные мероприятия в рамках организованной рекреации – это путь развития физической культуры других возрастных категорий населения.

В целом, массовое приобщение граждан к занятиям физической культурой, формирование здорового образа жизни составляют основу государственной политики в сфере развития физкультуры и спорта, проводимой в Республике Беларусь. Физкультурно-оздоровительному движению придается статус одного из главных государственных приоритетов. В непростых экономических условиях найдена возможность эффективно развивать это направление. Здоровье нации рассматривается как условие ее процветания, один из важнейших факторов, определяющих будущее государства.

Сегодня в Беларуси решается конкретная задача по созданию благоприятных условий для массового развития физической культуры и спорта в каждом, даже отдаленном от центра населенном пункте. Забота о здоровье народа отражена в государственных нормативных правовых актах – Законах Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «О туризме», в Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Национальной программе развития туризма, Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения.

В соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» практически во всех общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях введены три урока физической культуры, а в вузах этим занятиям отводится 4 часа в неделю.

Неотъемлемой частью всего физкультурно-спортивного движения Республики Беларусь является спорт высших достижений и подготовка спортивного резерва. Подготовка спортсменов высокого класса осуществляется по 48 видам спорта. Материальные ресурсы и финансовые средства в основном концентрируются на олимпийских видах спорта. Это позволило создать все необходимые условия для реализации белорусскими спортсменами своего потенциала, улучшить результаты наших спортсменов на международных соревнованиях различного уровня и войти в число двадцати сильнейших стран мира.

В современном белорусском обществе созданы достаточные условия для развития физической культуры, спорта, формирования у населения ценностей здорового образа жизни. Однако по результатам социологических исследований, только 10–15% населения республики используют рекомендации специалистов по вопросам здорового образа жизни. Поэтому актуальной задачей для белорусского общества остается задача формирования в общественном сознании устойчивых стереотипов здорового поведения, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. В пропаганде здорового образа жизни и его ценностей, в формировании у различных категорий населения высокого уровня физической культуры используются методологические и методические разработки в области науки о физической культуре, интерактивные технологии социальной работы, современные информационные технологии.

Литература

1. Мартинковски, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковски. – Минск: УП «Технопринт», 2003. – 276 с.
2. Marcinkowski, M. The level of education and motive activity as the determinants of creative and healthy lifestyle / M. Marcinkowski, A. Danilenko // 7-th Adult Education Colloquium: Current Issues in Adult Learning and Motivation, Lubliana (Slovenia), october 17–18, 2003 / Abstracts edited by : M. Radovan. – Lubliana: Slovenian Institute for Adult Education, 2003. – P. 22.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва, 1990. – 287 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННЫЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

О.В. Романчук, Е.В. Романчук, И.В. Тонкоблатова, Д.Н. Семашко

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. НТР внесла в образ жизни человека, наряду с прогрессивными явлениями, и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объёмно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувствительности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи всё более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности. Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна.

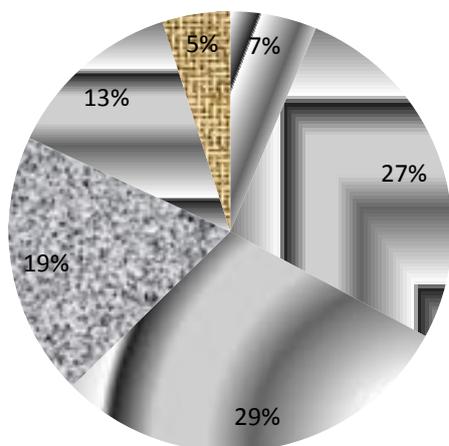
Занятия, которые предусмотрены по учебному плану, недостаточны в решении задач по восстановлению здоровья студентов. Эту проблему может решить лишь комплекс учебных и самостоятельных физических упражнений. Необходима осмысленная система образования в вузах, создание благоприятных условий для того, чтобы у студента формировался стиль здорового образа жизни.

Для этого целесообразно, во-первых, преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, формирование положительных мотивационно ценностных отношений к физической культуре, подача установки на необходимость ведения здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Во-вторых, проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, в-третьих, применение здоровьесберегающих технологий, в-четвертых, закрепление мотивации к занятию физической культурой через системы спецкурсов, спецсеминаров, пропаганду здорового образа жизни.

Мотивами являются повышение физической подготовленности, оптимизирование веса, улучшение фигуры, снятие усталости, повышение работоспособности, достижение спортивных успехов. Для успешного формирования мотивационно ценностного отношения к физической культуре необходимо учитывать психолого-педагогические условия: предрасположенность студента к занятию определенным видом физкультурной деятельности, взаимосвязь физического воспитания и профессиональной ориентации будущего специалиста, проведение занятий физической культуры во внеучебное время.

Было проведено анкетирование среди 111 студентов медицинского вуза. Исходя из данных, можно сказать, что лишь небольшая часть, а именно 7%, занимаются в спортивных кружках и секциях. Можно заметить, что 29% гуляют, что тоже, в общем неплохо. Также 27% просто сидят в социальных сетях, и 19% разговаривают (группа риска).

Как Вы проводите свое свободное от учебы время?

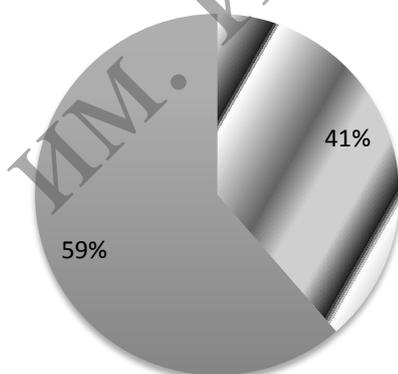


- а) занимаюсь в кружках, спортивных секциях
- б) сижу в социальных сетях
- в) гуляю по улице
- г) разговариваю с друзьями
- д) читаю художественную литературу
- е) нет свободного времени

Рисунок 1. – Результаты анкетирования занятости студентов

И заметим, что всего 41% добросовестно выполняет все необходимые упражнения на занятиях, а 59% приходят, потому что надо. И 41% процент студентов боится на 30% реже, что отражает положительную динамику в занятиях физической культурой.

На занятиях по физической культуре Вы занимаетесь усердно или нет?



- а) да
- б) нет

Рисунок 2. – Интенсивность работы студентов на занятиях по физической культуре

Вывод: Итак, повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Таким образом, психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов являются актуальными в нашем обществе, так как физическая культура является фундаментом психофизического развития и совершенствования молодого поколения. Занятие физической деятельностью ведет к формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности, что имеет большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Э.И. Савко, Т.С. Подоляко, С.В. Калантай

Белорусский государственный университет

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни (ЗОЖ) в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в это русло.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; занятие физическими упражнениями, закаливание организма; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек и т.д. [1].

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [2].

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях. Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая [1].

Что необходимо, для того, чтобы студенческая молодежь обратила внимание на себя и свое здоровье? Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о ЗОЖ; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к здоровью и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о ЗОЖ может быть представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществляться в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам здорового образа жизни. В теоретической части спецкурса дать определения основных понятий: здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, значение для здоровья занятий физической культурой, понимание их содержания и осознание значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека [2].

Использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости посещения занятий по физической культуре, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Использование разнообразных форм и методов активности на занятиях по физической культуре способствует приобщению студента к ЗОЖ, формирует их заинтересованность в двигательной активности. Например: проведение диагностики здорового образа жизни студенческой молодежи на основе применения анкетирования является

одним из наиболее информативных способов опроса, осуществляемого путем непосредственного общения социолога и респондента. Студенты могут самостоятельно подсчитать количество очков и сделать соответствующий вывод.

Использование технологий формирования ЗОЖ позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно, формирует у студентов здоровый образ жизни.

Занятие физической культурой является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к занятиям физической культурой и физическими упражнениями; консолидация усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе учреждений образования, на решение задач формирования у молодежи потребности в ЗОЖ.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы и уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение, укрепление и формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании последних. Педагог должен обладать широким спектром здоровьесберегающих и формирующих ЗОЖ образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных условиях успех каждого из обучающегося.

Литература

1. Герасимова, И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки / И.А. Герасимова. – М., 2000. – 129 с.
2. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 17-21.

ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ

Н.А. Сергейчик, В.М. Степанцов

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Изучение различных направлений и видов, современных физкультурно-оздоровительных технологий, а так же комплексных программ оздоровления является одним из приоритетных направлений в теории и методике физического воспитания. В новой редакции паспорта специальности 13.00.04 (Теория и методика физического воспитания, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура), вошедшей в силу в 2011 году появился раздел – физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Данный раздел предусматривает проведение исследований по содержанию и направленности ФОТ, а также необходимость научного обоснования системных механизмов их конструирования [2, 5]. Проведение исследований в данном направлении необходимо осуществлять в последовательности, определяющей логику построения научных исследований в сфере физической культуры [3, 6].

Целью нашего исследования является изучение влияния избранных ФОТ на физическое развитие, антропометрические и функциональное состояние организма студентов. Первым этапом нашего исследования являлось изучение параметров физических нагрузок используемых на занятиях современными физкультурно-оздоровительными технологиями. В исследовании приняли участие студентки I–III курсов в количестве 17 человек занимающихся в группе по оздоровительному фитнесу на платной основе.

Оценка параметров физической нагрузки, используемой на занятиях, определялась показателями объема и интенсивности (рисунки 1, 2, 3). Объем нагрузки характеризовался количеством общей работы, а именно временем двигательной активности, затраченным непосредственно на выполнение физических упражнений (ВДА, мин.). Регистрация данных параметров проводилась по общепринятым методикам с использованием стандартного оборудования. Хронометраж двигательной деятельности проводился

по секундомеру, в частности мы регистрировали отрезки времени, затраченного девушками непосредственно на выполнение физических упражнений (ВДА, мин.).

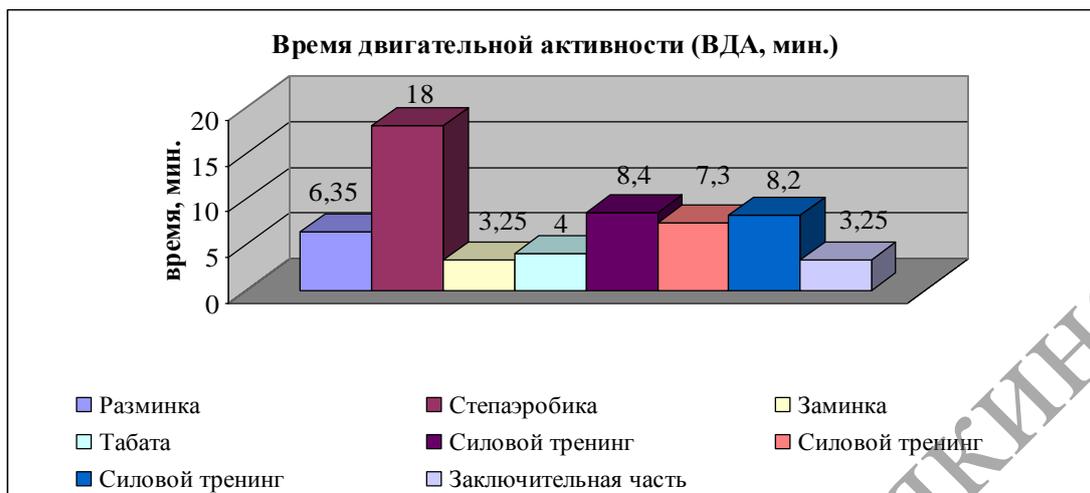


Рисунок 1. – Время выполнения физических упражнений в соответствии с частями занятия ФОТ

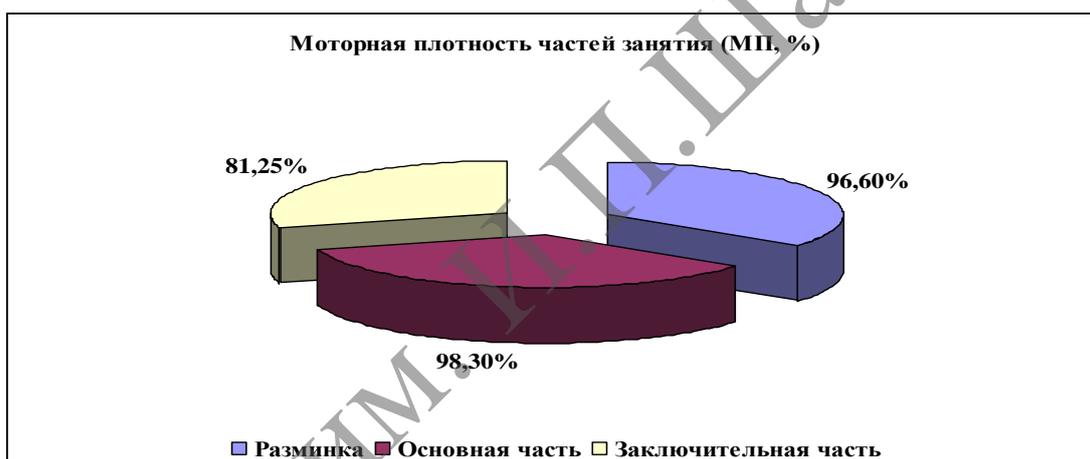


Рисунок 2. – Моторная плотность занятия ФОТ

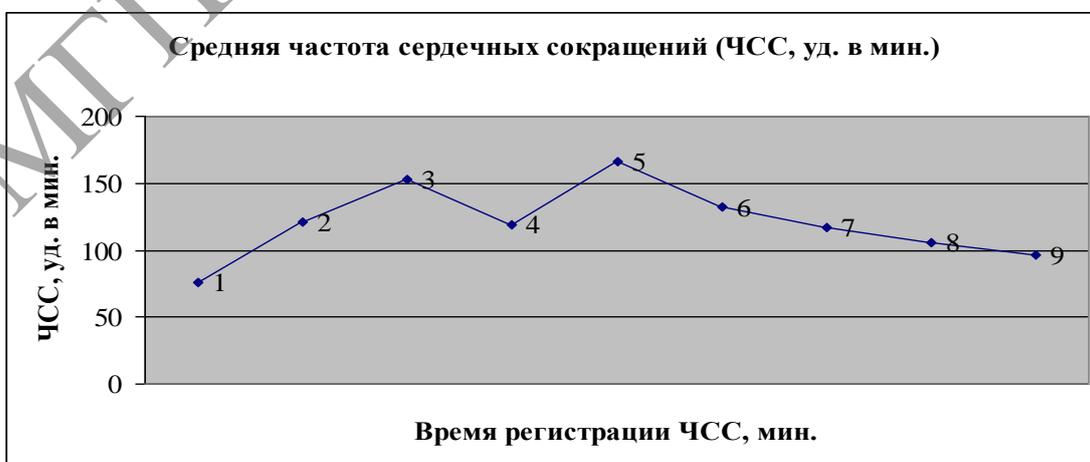


Рисунок 3. – Показатели средней частоты сердечных сокращений студенток на занятиях ФОТ

В качестве критериев оценки интенсивности воздействия физических упражнений, на организм регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд. мин.). Рассчитывали моторную плотность, которая выражалась процентным соотношением времени, затраченного на выполнение упражнений, к общей продолжительности занятия (МП, в %).

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем подсчета пульса в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 10 с до начала занятий, в процессе занятий каждые 10 мин. На основании полученных данных нами была построена физиологическая кривая урока (рисунок 3). При этом на горизонтали отмечена продолжительность каждой части урока, по вертикали – реакция сердечно-сосудистой системы девушек на физическую нагрузку (рисунок 3).

Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия, ЧСС, уд. в мин.). Как правило, пульс измеряют перед началом занятия и сразу после выполнения того или иного упражнения. Пульс подсчитывают в течение 10 с, количество ударов умножают на 6, чтобы установить число ударов в минуту. Результаты подсчета пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Во время урока удобно записывать только количество ударов за 10 с, а затем подсчитать за минуту.

Занятие строилось по следующей структуре, в разминке были использованы базовые и танцевальные движения из оздоровительной аэробики. Время выполнения разминки составило 6,35 минут. В начале основной части использовались восхождения на степ платформы, применялись комбинации базовых шагов их связки и соединения. Время выполнения упражнений составило 18 минут. Первая аэробная заминка составила 3,25 минут, были использованы базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений. Далее была использована система интервальных тренировок Изуми Табата 4, упражнения Табата обычно выполняются по схеме: восемь повторов за четыре минуты, двадцать секунд интенсивной нагрузки, десятисекундный перерыв, время выполнения 4 минуты. Для коррекции пропорционального телосложения использовались комплексы силовых упражнений, было использовано три комплекса упражнений для мышц брюшного пресса, грудных мышц и бедра: по 3 упражнения по 20 повторений 3 подхода, вес отягощений 2–3 кг. Время выполнения 8,4 мин, 7,3 мин, 8,2 мин, общее время силового тренинга составило 23,9 мин.

На основании проведенного исследования можно сделать выводы, что общее время выполнения физических упражнений составило 54,75 мин., на выполнение кардиоупражнений было потрачено 25,25 мин. а силовых упражнений 23,9 мин.

Моторная плотность занятия составила 96,6% по частям занятия в разминке 96,6%, основной части 98,3% и заключительной 81,25%. Высокая моторная плотность обусловлена тем, что во время занятий, упражнения выполнялись поточным методом без простоев и пауз отдыха.

Физиологическая кривая нагрузки показывает: средние данные пульса в начале занятия у студенток находились в пределах 76,3 уд. в мин, максимальные значения частоты сердечных сокращений были в первой половине занятия во время выполнения упражнений на степ-платформах, средние показатели составили 152,6 уд. в мин. и упражнений по системе И. Табата 166,1 уд в мин. при выполнении силовых упражнений произошло снижение физиологической кривой до 132 уд. в мин, при выполнении упражнений для мышц бедра до 111 уд. в мин, комплексе упражнений для грудных мышц до 106 уд. в мин, при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса. В конце занятия ЧСС девушек восстановилось до 96,7 уд. в мин.

Физические нагрузки, применяемые на занятиях, были различной интенсивности и достаточные как по объему, так и интенсивности выполняемой нагрузки. Они способствовали значительным функциональным сдвигам со стороны сердечно-сосудистой системы, о чем свидетельствует кривая ЧСС занятия и максимальные пики нагрузки и были адекватны функциональным возможностям организма студенток, поскольку данным критерием выступает характер восстановления ЧСС в конце занятия.

Таким образом, в настоящее время происходит внедрение в образовательный процесс студенческой молодежи современных оздоровительных форм и видов физической культуры, а также комплексных программ оздоровления и физкультурно-оздоровительных технологий.

Литература

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / Горелов, А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 101 с.
2. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе: учеб. пособие / Е.С. Крючек [и др.]. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
3. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Миронов, В. М. Гимнастика : учеб. пособие / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 386 с.
6. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 1. – 816 с.
7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. / А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ У ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ХРОНІЧНОЮ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ

М. Я. Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури

Ситуація зі станом здоров'я населення України в умовах сьогодення не лише набагато гірша, ніж у переважній більшості європейських країн, а й без перебільшення є катастрофічною [7]. Така ж негативна ситуація стосується і захворювань серцево-судинної системи (ССС), за рівнем смертності яких Україна лідирує серед європейських країн [4, 9]. Поширеність серцевої недостатності (СН) серед дітей та її наслідки вказують на важливість лікування та реабілітації, що підтверджує актуальність даної проблеми не лише в кардіології (J. Rossano et al., 2012; Т.В. Марушко, Т.П. Шевченко, 2014; Л. Г. Воронков, 2014) [8, 10].

Загальновідомо, що фізична активність має значний позитивний ефект для профілактики більшості захворювань. Цей ефект зводиться не лише до обмеження прогресу хвороби, він також містить удосконалення фізичної та функціональної підготовленості, покращення якості життя. В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності не лише в дотриманні здорового способу життя, зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [7, 12], а й як засобу реабілітації. Адже, доведено необхідність фізичних тренувань як основного компонента у процесі реабілітації дітей з ХСН [12].

Відомо, що основи багатьох умінь, навичок і звичок закладаються у сім'ї. Те, що дитина в дитячі роки набуває в сім'ї, зберігає впродовж усього життя. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті — для зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку і змістовної організації дозвілля. Оскільки першу інформацію про користь факторів здорового способу життя діти отримують від батьків, тому слід визнати важливу роль батьків як основного чинника у лікуванні дітей з ХСН.

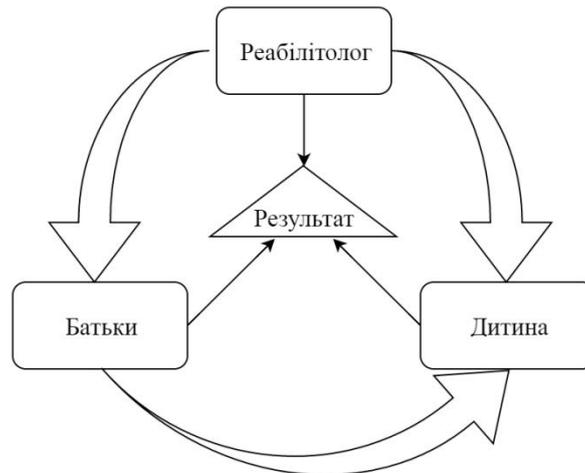
Як відомо, вкрай важливим є те, щоб дитина займалася систематично впродовж усього життя руховою активністю [7], а дотримання такого режиму залежить від фізичного виховання дитини у сім'ї. Проте, дослідження [2, 3, 5] доводять, що батьки не сприяють залученню дітей до занять фізичними вправами найчастіше через брак вільного часу, втому після роботи, нестачу спеціальних знань та відсутність власного прикладу (самі батьки не займаються фізичними вправами у щоденному житті). Саме тому слід проводити просвітницьку роботу і залучати усіх членів родини до процесу фізичної реабілітації.

Визнання пріоритету сімейного виховання вимагає і нових відносин між реабілітологом та сім'єю. Їх взаємодія — це, насамперед, взаємозв'язок педагога з учнем і батьками у процесі їхньої спільної діяльності, спілкування і лікування. Цей процес має бути вільним, гнучким, диференційованим, у результаті якого розвиваються і отримують результат усі сторони [1].

Як зазначають Українські рекомендації з діагностики та лікування хронічної серцевої недостатності (ХСН), основним у лікуванні цих пацієнтів є усунення або зменшення клінічної симптоматики СН, збільшення тривалості й якості життя [8]. На нашу думку, над цим спільно повинні працювати кардіолог, реабілітолог, пацієнт, його сім'я та, за необхідності, залучатися й інші спеціалісти. У процесі комплексної реабілітації, фізична реабілітація займає далеко не останнє місце [8, 11]. Тому, батьки повинні брати найактивнішу участь у фізичному вихованні своїх дітей. Передусім — це дотримання щоденного рухового режиму дня: заняття фізичною культурою (ранкова гімнастика, дозована ходьба, спеціальні фізичні вправи та ін.), систематичне загартування та ін. Але, як показують дослідження [1, 3], у більшості дітей фізичне навантаження нижче норми (переважає сидячий спосіб життя). Проте, сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей.

Заняття фізичними вправами (фізичне тренування) в умовах сім'ї, яке здійснюється під керівництвом і контролем батьків — найефективніший шлях охоплення таких дітей руховою активністю. Саме тому, тісна співпраця реабілітолога з батьками на заняттях (навчальні заняття у лікарні, центрі реабілітації тощо) у подальшому допоможе батькам ефективніше контролювати правильність виконання

фізичних вправ, вказівок і рекомендацій реабілітолога дитиною вдома. Схема співпраці у процесі реабілітації зображено на малюнку 1.



Малюнок 1. – Схема співпраці у процесі реабілітації

Як зазначає Михайлова Н.Є., фізична реабілітація дітей у родині повинна передбачати:

- подолання байдужого ставлення батьків до проблем дітей (якщо таке є);
- постійне підвищення рівня обізнаності батьків з різних питань, що стосуються фізичної реабілітації;
- допомогу батькам в оволодінні системою вмінь, необхідних для організації фізичної реабілітації вдома;
- організацію спеціальних фізичних вправ та створення батьками певних умов, що впливають на загальний фізичний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я дитини [5].

Таким чином, найважливішими складовими в залученні та активізації батьків у безперервний процес реабілітації їх дітей (заняття фізичними вправами в умовах сім'ї) є сприятлива атмосфера в сім'ї, позитивний приклад батьків. Нами було проведено спостереження за батьками та їхніми дітьми з ХСН, що перебувають на обліку у Західноукраїнському спеціалізованому дитячому медичному центрі (Львів, Україна) і були залучені до проведення експериментального дослідження щодо реабілітації дітей з ХСН. На жаль, в результаті нашого спостереження, нами було з'ясовано, що рекомендації реабілітолога щодо фізичних тренувань дитини з ХСН мало виконуються. На нашу думку, це можливо через недостатню усвідомленість батьками важливості проблеми, відсутність пропаганди здорового способу життя, інертність батьків та брак знань.

Реабілітолог, співпрацюючи з батьками, повинен ставити перед ними мету не лише отримати знання, а й мати можливість їх самостійно реалізовувати протягом усього життя і навчати цьому своїх дітей. Саме тому було організовано реабілітологом теоретичні заняття для навчання батьків як правильно й ефективно організовувати фізичне виховання їхніх дітей з ХСН.

Для того, щоб сформувати у дитини дієві навички здорового способу життя, необхідно створити співпрацю і школи, і сім'ї [1], і реабілітолога. Тільки наполеглива *співпраця реабілітолога та пацієнта, його сім'ї* здатна повернути *пацієнта* до звичного життя практично здорової дитини.

Література

1. Боднарчук, О. М. Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу : метод. посіб. [Електронний ресурс] / О. М. Боднарчук. – Л. : [б. в.], 2012. – 66 с.
2. Боднарчук, О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту / О. М. Боднарчук. – Львів, 2013. – 20 с.
3. Данилевич, М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: автореф. дисер... на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Луцьк, 1999. – 16 с.
4. Коваленко, В. М. Хвороби системи кровообігу в Україні: проблеми і резерви збереження здоров'я населення / В. М. Коваленко, А. П. Дорогой // Серце і судини. – 2003. – С. 55–58.
5. Михайлова, Н.Є. Просвітницька робота з батьками щодо фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногією / Н.Є. Михайлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 41–43.
6. Национальные рекомендации Общества специалистов по сердечной недостаточности (ОССН), Российского кардиологического общества (РКО) и Российского научного медицинского общества терапевтов (РНМОТ) по диагностике и лечению хронической сердечной недостаточности (четвертый пересмотр) утверждены на Конгрессе ОССН 7 декабря 2012 года, на Правлении ОССН 31 марта 2013 и Конгрессе РКО 25 сентября 2013 года / В.Ю. Мареев, Ф.Т. Агеев, Г.П. Арутюнов, А.В. Коротеев та ін. // Сердечная недостаточность. – 2013. – Т. 14, № 7 (81). – С. 379–472.

7. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська, М.В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. С. 81–87.

8. Рекомендації з діагностики та лікування хронічної серцевої недостатності / Воронков Л. Г. [та ін.] – К., 2012. – 52 с.

9. Український кардіологічний портал [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrcardio.org/> (дата перегляду: 12.09.2015).

10. Чеховська М.Я. Серцева недостатність у дітей як актуальна проблема фізичної реабілітації / М.Я. Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – № 4 (22) Львів, 2015. – С. 49–58.

11. **Cardiac rehabilitation. A national clinical guideline, Scottish Intercollegiate Guidelines Network, 2002 – 34 p.**

12. Chekhovska M. Exercise training as main component in treatment pediatric patients with chronic heart failure / M. Chekhovska, L. Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport.- Art # 91. – Vol 17. – issue 2, June 2016.

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ШЕЙПІНГ-КЛАСІК НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК

У.С. Шевців, Л.Я. Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Оздоровчі види гімнастики в Україні набирають виняткової популярності. В основі яких покладено – здоровий спосіб життя, організацію активного відпочинку та дозвілля, розвиток та відновлення духовних сил, виховання моральних та вольових якостей [1, 4, 5]. Особливою популярністю серед жінок раннього дорослого віку користується шейпінг [2, 3].

Шейпінг є однією із оздоровчих систем гімнастики і спрямований на оздоровлення тих, хто займається.

Характерною ознакою шейпінгу, з одного боку є забезпечення вигідними умовами тренування, а з другого – духовне і фізичне вдосконалення самих жінок.

Мета роботи – дослідити вплив занять за програмою шейпінг-класік на функціональний стан жінок раннього дорослого віку.

У зв'язку з цим перед нами були поставлені наступні **завдання**:

- 1) Вивчити мотивацію жінок до занять шейпінгом.
- 2) Дослідити динаміку змін функціонального стану жінок 21–40 років, які займаються за програмою шейпінг-класік.
- 3) Розробити методичні положення підвищення ефективності занять з жінками 21–40 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**:

Аналіз науково-методичної літератури;

- 1) Анкетування;
- 2) Медико-біологічні методи;
- 3) Методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводилося в осередках Львівського громадського об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Міжнародної Федерації шейпінгу, на базі шейпінг-залу «Емілія». У дослідженні брали участь 36 жінок віком 21–40 років, які займалися за програмою шейпінг-класік впродовж одного року. Було сформовано 3 групи по 12 осіб у кожній. У першій групі займалися жінки із задовільним станом здоров'я, без функціональних відхилень. У другій – із незначними відхиленнями в стані здоров'я (варикозне розширення вен), проте мали дозвіл від лікаря і в третій групі – жінки з надлишковою вагою тіла 1–2 ступеня (ожиріння). Для кожної групи потужність і величина навантажень визначалися вихідним рівнем фізичного стану та стажем занять: перша група займалася переважно в аеробному режимі навантаження; друга та третя – в аеробно-анаеробному.

Результати дослідження. У процесі анкетування було виявлено, що більше половини опитаних нами жінок оцінюють стан свого здоров'я як задовільний (54,1%), 36,8% – вважають його добрим, а відмінним – лише 5,4%. Разом з тим, є такі жінки, які вважають свій стан здоров'я незадовільним (3,7%). Опитування дозволило встановити та проаналізувати мотивацію респондентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Провідними мотивами жінок до занять шейпінгом виявилось прагнення покращити здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру – 44,4%, та позбутись зайвої ваги (33,4%).

Аналіз отриманих даних максимального поглинання кисню (МСК) показав, що у жінок першої групи досліджуваної показник знаходився на високому рівні і становив $43,63 \pm 7,13$ мл/хв./кг. У жінок другої групи МСК достовірно вищий, ніж у третій групі і становив $39,13 \pm 4,06$ мл/хв./кг ($p > 0,001$), що відповідає середньому рівню і у представниць третьої групи показник не значно відрізнявся від другої групи і становив $33,80 \pm 1,08$ мл/хв./кг, що відповідає рівню нижчому за середній.

Таким чином, особливо суттєве зростання МСК (на 21%) спостерігалось протягом першого півроку занять шейпінгом, незначно зросло у продовж другого півроку (5,6%) із подальшою стабілізацією показника.

Оцінка показника працездатності за індексом Руф'є у жінок першої групи становила 3,44, що відповідає високому рівню, а у жінок 2 та 3 груп знаходилася на низькому рівні та становила відповідно 5,86.

Таким чином, ми змогли констатувати, що в результаті занять шейпінгом покращується стан кардіо-респіраторної системи і підвищуються показники працездатності: протягом першого півроку занять – на 57,3% та різко зростають протягом другого півроку.

Аналіз динаміки морфо-функціональних показників жінок 21–40 років, які займалися за програмою шейпінг-класік протягом року, свідчить про те, що у жінок під впливом занять спостерігається вірогідне покращення морфо-функціональних показників. Так, ваго-ростовий показник жінок, які займалися протягом півроку вірогідно покращився на 12,6%, після року ще на 8,9%. Помітно знизилася маса тіла та зменшилися обхвати найбільш проблемних зон фігури жінки – в області талії, сідниць і стегон. Обхват талії (зменшився в середньому з 66,64 см при першому тестуванні до 65,28 см при повторному) ($p > 0,05$), обхват сідниць ($\bar{X} = 95,91$ см при першому тестуванні; $\bar{X} = 94,34$ см при другому повторному тестуванні) ($p > 0,05$). Проте в таких показниках як обхват гомілки (середнє значення $\bar{X} = 34,56$ см при першому тестуванні складало, а при повторному – $\bar{X} = 35,86$ см), зафіксовано незначне збільшення обхвату при $p > 0,05$. Загалом вага тіла також зменшилася: з 59,45 кг в середньому при першому тестуванні до 57,86 кг – при повторному.

Помітні зменшення шкірно-жирових складок спостерігалися у проблемних зонах фігури жінки. Зміни виявилися статистично достовірними ($p < 0,05$). Так, в області нижнього пресу шкірно-жирова складка зменшилася з 23,67 мм до 22,94 мм, в області верхнього пресу – практично залишилася без змін. Зміни у шкірно-жирових складках стегна відбулися в усіх його частинах: збоку шкірно-жирова складка зменшилася з 37,23 мм до 35,12 мм, ззаду – з 34,44 мм до – 29,77 мм, збоку – з 37,23 мм до – 35,12 мм, з середини – 17,44 мм до – 16,34 мм та спереду – з 22,11 мм до 20,38 мм.

Отже, результати нашого дослідження підтвердили ефективність занять шейпінгом. Свідченням цього є зменшення кількості жиру в організмі під впливом занять шейпінгом, удосконалення фігури жінки.

Вивчення показників рівня фізичного стану (РФС) жінок виявило наступні середньо арифметичні показники. У жінок першої групи рівень фізичного стану РФС «високий» і становив $0,94 \pm 0,05$ із рівнем достовірності $p > 0,001$. У представниць другої групи він виявився достовірно вищим і становив $0,80 \pm 0,08$ ($p > 0,001$). У третій групі РФС «середній» і становив $0,94 \pm 0,05$ із рівнем достовірності $p > 0,001$. Таким чином, рівень фізичного стану зростає протягом першого півроку занять на 60%, а протягом другого півроку – на 17,5%.

Для підвищення ефективності занять з жінками раннього дорослого віку за програмою шейпінг були розроблені такі методичні положення:

- комплектація груп має відбуватися з урахуванням рівня фізичного здоров'я та віку;
- вибір інструктора з урахуванням вихідного рівня фізичного стану;
- підбір та заміна вправ з врахуванням стану здоров'я;
- здійснення контролю за роботою серцево-судинної системи за показниками ЧСС під час виконання кожної вправи;
- збільшення навантаження здійснювати на основі результатів антропометричного тестування, за рахунок збільшення темпу виконання рухів, або амплітуди, або обтяжень.
- дотримання раціону харчування у дні занять.

Висновки:

1. Провідними мотивами до занять шейпінгом виявилось прагнення покращити стан здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру – 44,4%, та позбутись зайвої ваги (33,4%).

2. В процесі занять ОВГ відбувається покращення діяльності кардіо-респіраторної системи (зростання МСК на 21% спостерігається протягом першого півроку занять ОВГ і незначно зростає упродовж другого півроку (5,6%)), зростає рівень фізичного стану (протягом першого року занять на 60%, а протягом другого року – на 17,5%). Середнє значення показника жиру (%) в організмі зменшилося з 34,26% до 32,19%.

3. Використання розроблених методичних положень у роботі з жінками раннього дорослого віку, які займаються за програмою шейпінг-класік, сприяє покращенню морфо-функціонального стану.

Література

1. Гумен, В.М. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / В.М. Гумен, М.М. Линець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 205–208.

2. Данилевич, М.В. Характеристика функционального stanu жінок, які займаються різними видами аеробіки / М.В. Данилевич, І.Б. Грибовська, І.В. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 8. – 2005. – С. 78–80.

3. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: [учебник для высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта] : в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. литература, 2003. –Т. 2.– 392 с.

4. Кузьо, У. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні / У. Кузьо // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. наук. пр.: [матеріали II регіон. наук.-практ. конф.]. – Л., 2000. – С. 44.

5. Шевців, У.С. Покращення фізичної працездатності жінок 20–35 років під впливом занять оздоровчими видами гімнастики / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар участю, лют. 2012 р. – Л., 2012. – С. 204–207.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

С.Н. Щур, И.В. Клинова

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

Современная система образования занимает одно из ведущих мест в осознании каждым человеком потребности в поддержании и укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни (ЗОЖ). В настоящее время перед высшей школой должны быть поставлены задачи воспитания и развития соответствующей мотивации ЗОЖ, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, для организации и направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и развитие способности внедрять полученные знания в профессиональную деятельность [1, 4, 5].

Направленность на ЗОЖ, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего учителя в целом: обогащается её профессиональная культура; увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально значимых; расширяется сфера её деятельности и отношений с действительностью; повышаются творческие возможности для самореализации в учении и дальнейшей профессиональной деятельности, в формировании здоровья учащихся.

Следует отметить, что усилия, прилагаемые учреждениями высшего образования в направлении здоровьесберегающей подготовки специалистов недостаточно эффективны, о чём свидетельствуют: снижение уровня двигательной активности студентов, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие, недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий [2, 3].

Одно из ведущих мест в здоровьесбережении следует отнести спортивно-массовой работе, потому что, во-первых, использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья; во-вторых, при занятиях спортом происходят положительные изменения в физическом развитии организма; в-третьих, спортивно-массовая работа даёт возможность совершенствования образа жизни и здоровья учащихся.

За спортивно-массовую работу в вузе отвечает спортивный клуб, в котором интегрируется обучение и воспитание, осуществляется социализация и саморазвитие, формируется активная жизненная позиция личности. В связи с этим повышается роль спортивного клуба университета в здоровьесбережении учащихся. Спортивный клуб включается в общую структуру жизни вуза, но имеет свою специфическую деятельность, дополняющую учебную и внеучебную работу.

Исходя из вышесказанного, спортивный клуб вуза – это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, создающее референтную среду, способствующую их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Необходимо отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации. Наличие системы убеждений о необходимости ЗОЖ должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ЗОЖ. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей культуры, формируется направленность

личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается активность проявлений в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Клубная деятельность обладает потенциальными возможностями по реализации студентами своих познавательных интересов в области сохранения и укрепления здоровья, способствует становлению устойчивой мотивации к формированию здорового образа жизни.

На основе системного, культурологического подходов, теоретического моделирования, исходя из основных положений теории мотивации, под мотивацией ЗОЖ мы понимаем целостную систему осознанных побуждений направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т. д.

Говоря о составляющих мотивации ЗОЖ, целесообразно выделить следующие компоненты: оздоровительный, познавательный, профессиональный. Необходимо добавить, что выделение различных компонентов позволяет сосредоточить сочетание двигательных, интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других составляющих мотивации для каждого студента в отдельности, установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ мы выделили следующие:

- потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ;
- осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ;
- потребность в самоактуализации в сфере ЗОЖ;
- осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
- сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья;
- организация двигательной активности;
- способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья;
- эмоциональная устойчивость;
- способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать её;
- высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ;
- степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ;
- готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ.

Выделяя систему показателей, характеризующих степень сформированности мотивации ЗОЖ будущих учителей, мы выделили три уровня развития мотивации ЗОЖ, проявляющихся у будущих учителей в процессе спортивно-массовой деятельности: высокий, средний, низкий. К высокому уровню сформированности здорового образа жизни относятся студенты, позитивно относящиеся ко всем компонентам ЗОЖ, их характеризует убежденность в том, что ЗОЖ является неременным условием самореализации и самосовершенствования, залогом успеха в профессиональной деятельности. Умения и навыки формирования ЗОЖ используют в повседневной деятельности, стремятся к приобретению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, соблюдают санитарно-гигиенические нормы поведения. У них отсутствуют вредные привычки, регулярно занимаются спортом, делают все возможное, чтобы максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. Активно интересуются новыми поступлениями литературы о здоровье и ЗОЖ. У данной группы студентов происходит повышение мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. У них ярко выражена потребность к ведению ЗОЖ, эмоциональная устойчивость.

Студенты со средним уровнем сформированности здорового образа жизни охотно соглашаются, что здоровье является значимым условием для будущей успешной профессиональной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию ЗОЖ не прослеживается, поскольку ЗОЖ и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности отдельных компонентов ЗОЖ, таких, как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание. Ими соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, Систематически физической культурой и спортом они не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется не регулярно. У студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести ЗОЖ носит эпизодический характер. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Низкий уровень сформированности здорового образа жизни имеют студенты с ограниченными знаниями о здоровье и ЗОЖ, недостаточно владеющие умениями и навыками формирования ЗОЖ, в основном это навыки личной гигиены, включающие набор санитарно-гигиенических знаний. Осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих абстрактно. Они имеют вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, физической культурой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют, в вопросах рационального питания разбираются слабо. Для таких студентов характерна пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, отсутствует мотивация к овладению различными умениями и навыками ЗОЖ. В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость, сопровождающаяся приступами тревожности, неуверенности, страха, гнева.

Обзор научно-методической литературы предоставил возможность разработать структуру развития мотивации ЗОЖ студентов, которая рассматривается как совокупность последовательных и взаимосвязанных стадий (неосознанное здоровьесбережение, осознанное здоровьесбережение регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью), в которых связующими звеньями выступают ценности спортивной деятельности.

Первая стадия у студентов выражается в проявлении размытых потребностей, несформированной системы знаний о здоровом образе жизни, в неустойчивом отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности, отсутствии ценностных ориентаций, частичном выполнении рекомендаций преподавателя. На второй стадии процесса развития мотивации ЗОЖ студенты обладают достаточным представлением о здоровьесбережении, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к здоровьесберегающим видам деятельности, выполняют рекомендации по ведению ЗОЖ. Третья стадия характеризуется наличием концепций, знаний, форм, методов здоровьесбережения, представлением целостной системы здорового образа жизни, т.е. отмечается устойчивая мотивация здоровьесбережения, которая проявляется в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни, постоянном расширении поля видов спортивно-массовой работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование мотивации здорового образа жизни должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения, этому должна способствовать работа спортивного клуба в вузе. Изложенные выше теоретические представления мотивации ЗОЖ являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование у будущих педагогов осознанной мотивации здорового образа жизни. Использование возможностей спортивного клуба учреждения высшего образования будет способствовать активному включению студентов в здоровьесберегающую деятельность.

Литература

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л.И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Полякова, Т.Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.
3. Жданов, С.И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С.И. Жданов ; Урал. гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2009. – 23 с.
4. Асеев, В.Г. Мотивация поведения в формировании личности / В.Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 160 с.
5. Бахнова, Т.В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т.В. Бахнова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

П.А. Абрамович

Белорусский государственный университет культуры и искусств

От того, как и сколько человек двигается, в значительной степени зависит состояние здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на настроение, умственную работоспособность и творческий потенциал часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. Подавляющее большинство студенческой молодежи положительно относится к физической культуре и понимает ее значимость. Однако занятия физическими упражнениями еще не стали неотъемлемой частью их образа жизни.

К сожалению, типовой учебной программой для высших учебных заведений предусмотрено мало часов для занятий физической культурой для студентов всех курсов. Поэтому необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия проводятся дополнительно к учебным занятиям с учетом заданий преподавателя, личных стремлений и интересов студентов. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, занимающиеся должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками. Последние формируются на занятиях наряду с общими задачами обучения.

В настоящее время основным содержанием многих профессий является сочетание умственной деятельности со сравнительно простыми двигательными операциями. Непосредственное воздействие умственного труда проявляется разнопланово. С одной стороны, малая двигательная активность способствует развитию процессов торможения в центрах коры больших полушарий и приводит к снижению тонуса центральной нервной системы. С другой стороны, умственное напряжение вызывает усиленный обмен веществ в головном мозгу: в состоянии возбуждения в работающих центрах мозг поглощает больше кислорода, повышается интенсивность ряда химических реакций, связанных с использованием сахара нервной тканью.

Биологическая природа человека требует от него мышечной активности. Физическая культура для всех является основой предупреждения заболеваний, и если она осуществляется ежедневно по отношению к самому себе, то это делает существование человека полноценным.

Многочисленные исследования ученых подтверждают недостаточность количества обязательных занятий по физической культуре студенческой молодежи. Тем более, что, помимо борьбы против ограниченной физической активности, должны решаться и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Один из наиболее эффективных путей – это обучение студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у них потребности в таких занятиях. Самостоятельные занятия по физической культуре должны проводиться, прежде всего, с целью снятия у студентов умственного утомления.

Вот почему мощным резервом увеличения двигательного режима молодежи могут и должны стать систематические самостоятельные занятия по физической культуре, тесно связанные с учебной работой по физическому воспитанию. При этом первоначально необходимо решить две основные задачи:

Во-первых, определить условия, при которых самостоятельные занятия дают положительный результат;

Во-вторых, разработать и обосновать содержание, методику внедрения и систему контроля самостоятельных занятий.

Многолетняя работа в этом направлении позволяет утверждать, что наибольший эффект при их реализации возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

- 1) обязательной взаимосвязи с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих массовых спортивных соревнований;
- 2) доступности и простоты, позволяющих выполнять эти занятия в домашних условиях;
- 3) наличия четко поставленной цели и владения занимающимися студентами правильной методики выполнения упражнений, которая включает запись количественных и качественных показателей;

- 4) постоянного и систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
- 5) эмоционального настроя выполняющего самостоятельные занятия и содержательности комплекса.

Преподаватель физической культуры должен тактично формировать индивидуальные физкультурно-спортивные интересы занимающихся, поочередно знакомя их с различными программами. В этой связи убедительна мысль профессора Л.П. Матвеева, который сказал, что «...ни один вид физических упражнений, взятый в отрыве от других, даже при самой настойчивой тренировке принципиально не может гарантировать полноценного физического развития и здоровья и что лишь в соединении с другими элементами физической культуры он становится одним из действенных факторов достижения физического совершенства».

К крупным формам самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера относятся индивидуальные и групповые занятия. По содержанию они могут быть однопредметными (например, бег, ходьба, разновидности гимнастики и т. д.) и комплексными (например, сочетание упражнений циклической и игровой направленности и т. д.).

Качество построения и эффективность групповых занятий во многом будет зависеть от уровня физической образованности занимающихся, овладения ими специальными знаниями, умениями, навыками, а также наличия лидеров.

Прививать студентам потребность к самостоятельным занятиям следует постепенно и последовательно. Для этого первые комплексы дополнительных заданий, проводимых вне учебно-тренировочного процесса, не должны быть длительными по времени и объему нагрузок. Например, комплекс собственно силовых упражнений должен состоять из 4–5 упражнений, продолжительность ходьбы 25–30 минут; бега 10–12 минут и т. д. – с последующим приростом нагрузки. В дальнейшем можно разрабатывать более сложную программу дополнительных самостоятельных занятий.

Развитию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями способствует проведение части учебно-тренировочного процесса студентами самостоятельно. Сюда относятся: самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений, проведение со своей учебной группой подготовительной части занятий (комплекс общеразвивающих упражнений), проведение и судейство подвижных и спортивных игр. Успешное воспитание самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создание для студентов определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения студентами знаний и умений, необходимых для учебного труда и общественной жизни. Это условие требует соблюдать в связи с тем, что педагогу нужна не вообще самостоятельность (она может выражаться и в своеволии, нарушении дисциплины, тем более что часто самостоятельность выступает в самосознании занимающихся как бесконтрольность), а самостоятельность организованная, направленная на решение педагогических задач. Практика показывает, что овладение знаниями и умениями самостоятельной деятельности помогает преодолеть психологический барьер, связанный с робостью, страхом, неуверенностью в своих силах.

2. Развитие самостоятельности во время учебно-тренировочного процесса должно проходить под контролем преподавателя физической культуры. Осуществляя этот контроль, педагог должен соблюдать меру. Излишняя опека занимающихся, подавление их инициативы могут отрицательно сказаться на воспитании самостоятельности. С другой стороны, самостоятельность студентов не должна вступать в противоречие с руководящей ролью педагога: слишком большая уверенность занимающихся в своих возможностях может отрицательно сказаться на учебно-тренировочном процессе. Только сочетание самостоятельности студентов с контролем в разумных пределах педагога может дать хорошие воспитательные результаты.

3. Воспитанию самостоятельности способствует интерес и сознательное выполнение физических упражнений, заданий, а также овладение умением управлять группой при самостоятельном проведении части учебно-тренировочного процесса.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности, ибо самоуспокоенность, самолюбование своими достижениями приводит к нетребовательности к себе.

Таким образом, можно заключить, что воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как и самовоспитание – сложный процесс, включающий в себя ряд компонентов и протекающий по определенным стадиям, с участием сознания. Воспитание самостоятельности и самовоспитание – не одноразовое мероприятие. Студент должен уяснить для себя, по крайней мере, две вещи: какой цели посвятить себя и как этой цели достичь. С воплощения в жизнь этой программы, собственно, и начинается становление характера, воспитание чувств. Смело поставить перед собой цель и столь же смело идти к ней – это акт самоутверждения, а значит, самовоспитания.

Результативность решения воспитательных задач достигается, если при организации и проведении учебно-тренировочного процесса используются психолого-педагогические методы воспитания.

Акцент на самостоятельные виды занятий, овладение техникой самоконтроля, знакомство с различными формами физических упражнений обусловлен развитием объективной тенденции к индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы студенческой молодежи.

При творческом и заинтересованном отношении, на основе полученной информации, можно варьировать формы и элементы оздоровительной техники, создавая собственные физкультурно-оздоровительные программы, адаптированные к индивидуальным условиям жизнедеятельности, учебному режиму и спортивным интересам занимающихся. Такая работа будет способствовать повышению оздоровительной грамотности и физической культуры студентов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: К РАЗРАБОТКЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ

М.Р. Арпентьева

Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского

Введение. Наиболее важные, задающие успех спортивной и реабилитационной деятельности, вносящие вклад в формирование и трансформирование психосоматических и психических нарушений аспекты жизни человека – качество отношений с другими людьми («социальный капитал»), ценности и цели личности («человеческий капитал»), психофизиологические ресурсы («телесный капитал»). Их единство, гармония и направленность на развитие, использование и накопление в процессе жизнедеятельности – успех здоровья человека. На социально-психологическом уровне жизнь каждого человека, невзирая на состояние его тела, уровень спортивной подготовленности или неподготовленности, на возраст, инвалидность или тяжелое заболевание, может быть и должна быть возможно более осмысленной, насыщенной и полноценной. Она может быть, по выражению известного проповедника Н. Вуйича, «жизнью без границ». Как пишет Н. Вуйич, «Основная проблема – не в моем теле, а в тех границах, которые я ставил для себя, не видя, какие возможности предоставляет мне жизнь... Для начала поверьте в себя и в собственную значимость. Не следует ждать, пока окружающие это осознают. Не ждите чуда или «подвернувшейся возможности... вы начнете путь к принятию самого себя, даже если ваши дары все еще не проявились. Как только вы начнете этот путь, окружающие заметят это и пойдут вместе с вами» [6, р. 45]. Н. Вуйич пишет, что «...преодолевая трудности, мы становимся сильнее и должны быть благодарны за открывающиеся перед нами новые возможности. Важно то, какое влияние человек оказывает на окружающих», и то, как он живет свою жизнь, как заканчивает свой путь [6, 5, 6]. Самопомощь и взаимопомощь, служение окружающим – важный ресурс телесного и духовного развития, в том числе – исцеления: «дела любви» позволяют переживать свою значимость и нужность, компетентность и мудрость, удивление и жизненный интерес, чувство принадлежности и самостоятельности [6, р. 60]. Оптимизация жизни человека, больного и здорового, в ОВЗ и без ОВЗ, молодого или старого, связана с наличием, сохранением или восстановлением основных «условий» здоровья. Это возможно при выполнении ряда принципов, которые мы, работая с пожилыми людьми и психосоциальными работниками и другими специалистами, оказывающими поддержку семьям инвалидов, тяжелобольных, а также пожилым людям и их семьям в Москве и Московской области, а также Калуге и Калужской области в 2001–2015 годах выделили в технику «Треугольник жизни».

Цель настоящего исследования – определить направления диагностики и коррекции здоровья человека в структуре психологического сопровождения физической культуры и спорта. На материале обобщения опыта психологического сопровождения занятий физической культурой лиц с ОВЗ, пожилых лиц и лиц хроническими заболеваниями сформулирована диагностико-коррекционная модель сопровождения.

Результаты исследования. Центральными компонентами («углами» «Треугольника жизни») продуктивности, полноценности жизни человека являются: 1) наличие жизненных сил и ресурсов (физических и материальных, психических и духовных и т.д.); 2) наличие отношений с людьми (близкими и «далекими»); 3) наличие жизненных целей или перспектив. Таким образом, наиболее важные, вносящие вклад в формирование психосоматических и психических нарушений и выздоровление человека аспекты жизни – это качество отношений с другими людьми («социальный капитал»), ценности и цели личности («человеческий капитал»), психофизиологические ресурсы («телесный капитал»).

Наличие жизненных сил гарантируется тремя основными условиями: 1) бережное и заботливое, уважительное отношение человека к самому себе, своим ресурсам; 2) умение расходовать ресурсы «по

назначению», забота о качестве своей жизни, включая качество душевной и духовной жизни; 3) умение и желание обмениваться ресурсами с окружающим миром, дарить и принимать помощь, подарки. Отсутствие или повреждение этого компонента приводит к возникновению и усугублению, вплоть до инвалидизации, различных психосоматических нарушений. Работа с пожилыми, больными людьми и инвалидами в психосоматической клинике, поэтому, должна в большей мере фокусироваться на восстановлении и укреплении жизненных сил – ресурсов человека, формирование заботы и уважения человека к себе, включая тело и иные ресурсы. Наличие отношений и их качество определяется следующими условиями: 1) разнообразие, богатство отношений как наличие контактов с близкими и «дальними» людьми разного возраста, пола, национальности, религиозной принадлежности и т.д.; 2) «нужность отношений» как характеристика умения человека выбирать для построения отношений людей, не только близких «по крови», «по духу» и «душе», но привносящих в его жизнь новизну, творчество, развитие; 3) преобладание отношений любви и дарообмена, отсутствие отношений неприязни и неприятия – себя и мира, независимость как самостоятельность и включенность. Отсутствие или повреждение второго компонента приводит к возникновению и усугублению психических нарушений разного типа и интенсивности: чем больше повреждение системы отношений, тем более выражено нарушение. Работа с пожилыми людьми в психиатрической клинике, в связи с этим моментом, должна быть в большей мере обращена на восстановление и укреплении гармонии отношений человека с собой и миром, принятие существующих отношений и их проблем, а также дифференциацию отношений как отказ от разрушающих человека связей и наполнение отношений с людьми любовью и уважением, в том числе и особенно с теми людьми и отношениями, с которыми принято решение о завершении.

Наличие и «достаточность» жизненных целей и перспектив можно оценить по следующим параметрам: 1) наличие у человека нескольких значимых целей и мечтаний в жизни; 2) реалистичность целей и мечтаний человека, стремление воплотить мечты и цели в реальность; 3) «нефиктивность», значимость целей, организующая роль жизненных целей как ценностей и планов жизнедеятельности. Отсутствие или повреждение третьего компонента приводит к возникновению и усугублению и физических и психических нарушений: этот тип нарушений особенно типичен для пожилого и старческого возраста и, как правило, «запускается» нарушениями системы отношений и «запускает» потери и деформации жизненных сил. Как в психосоматической, так и психиатрической клиниках работа, направленная на восстановление жизненного интереса, целей жизни и построение жизненных планов – одна из центральных. В работе этого направления ведущим является вопрос фиктивности-истинности целей жизни: согласно А. Адлеру и другим специалистам, изучавшим деформации жизненного пути человека, нефиктивной, истинной и общей целью людей является любовь, ее практическая реализации в отношениях с окружающими людьми: в семье и вне нее [1, 2]. Как интегративный компонент жизнестойкости и здоровья человека, наличие жизненных целей с успехом формируется в процессе новых форм психосоциальной поддержки: групп взаимопомощи и волонтерской помощи страдающих людей другим группам и индивидам, находящимся в разных по характеру и степени трудности жизненных ситуациях, в процессе психологического сопровождения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта – и инициируемым этим сопровождением пересмотром пожилыми, болеющими людьми, инвалидами ценностей и целей своей жизни, в трудовой деятельности – по специальности, которую человек приобрел ранее, или в процессе обучения и переподготовки и т. д.

В целом, выраженность нарушений коррелирует с большим или меньшим «поражением» одного или всех компонентов «треугольника жизни»: отсутствие или поврежденность одного из компонентов означает, что человек становится уязвим по отношению к разного рода заболеваниям; отсутствие или поврежденность двух – «гарантирует» хроническое заболевание и/или инвалидизацию; отсутствие трех, их поврежденность – показатель терминальной угрозы, начиная от суицидов, связанных с резкой потерей жизненных целей, отношений и сил, и заканчивая медленным умиранием в домах престарелых, хосписах или одиноких квартирах. Отсутствие каждого из условий – отдельная проблема, на которой специалист может и должен сфокусироваться, помогая ребенку, взрослому, пожилому человеку с теми или иными ограничениями и/или задачами.

При этом борьбу с ограничениями помогающий человек должен начинать с самого себя: нельзя искоренить проблемы, только улучшая внешние условия, пытаясь изменить других, необходима внутренняя и внешняя работа человека над собой. Без принципа личной ответственности и без самопомощи и самореализации специалиста никакая профилактическая, диагностическая, развивающая и коррекционная работа не будет достаточно эффективной. Основные трудности специалиста касаются преимущественно тенденций к сегрегации и отсутствию сформулированных человеческих ценностей [1, 2, 3, 4, 5, 6]: «не живи» – выражается в несоблюдении этических принципов, проблемы, возникающие при их нарушении, например, в ходе совещаний и консилиума и т.д., при рассуждениях о том, что может и что не может данный человек, какова его «неизбежная», с точки зрения медицинских, педагогических, социальных и иных работников, «судьба» (профессиональные «приговоры», уничтожающие веру

человека в себя и жизнь, надежду и доверие к мирозданию и самому себе); «не люби» – проблемы межпрофессионального взаимодействия и взаимодействия с семьей, проблемы организации и оказания комплексной помощи (например, дистанции как непринятия, столкновение позиций специалистов, назначение заведомо вредоносных процедур и лекарств и иные проявления конфликта интересов «системы помощи» и человека); «не будь собой» – инвалидизм и иные виды предубежденности специалиста, профессиональные деформации и психологическое выгорание (сгорание) в общении с «неполноценными» пациентами / клиентами (неискренности как неконгруэнтности и неаутентичности); «не понимай» – замена понимающей деятельности немотивированными внутренней логикой работы интервенциями попытки насильственного преодоления сопротивления клиентов изменениям, которые являются практически универсальной реакцией, являющейся одной из причин нарушений в развитии и восстановлении (оценочное понимание вместо эмпатического); «не развивайся» – стремление специалиста выработать «общую теорию», неучет индивидуальности клиентов и случаев (неконкретность).

Ведущий аспект продуктивного осмысления болезней и иных проблем физического и психологического здоровья, их продуктивного преобразования, развития телесного капитала средствами физической культуры и спорта, важный компонент общего оздоровления и исцеления человека и его отношений с собой и миром, – глубокое и всестороннее понимание себя и окружающего мира, позволяющее правильно и точно определять суть дисгармоний, нарушений и, таким образом, выбирать пути исправления ошибок жизнедеятельности. Неприятие и непонимание себя и мира является основной психологической причиной болезней и иных ограничений. Оно приводит к возникновению острых и, при неумении человека понимать себя и мир, хронических нарушений психического и соматического здоровья. Профилактическая и реабилитационная работа поэтому должна быть направлена на помощь в осмыслении себя и мира как развивающихся, гармоничных и имеющих множество возможностей, а не только ограничений. Непонимание себя и мира является причиной, характеристикой и следствием болезненных состояний, острых и хронических нарушений психического и соматического здоровья, а реализация своих потенциалов и полноценное функционирование – основа крепкого здоровья, полного и быстрого выздоровления, исцеления человека. Отказ от развития и реализации своего предназначения, принимающего осмысления себя и мира, вызывают латентную агрессию, которая, в свою очередь, вызывает смысловые искажения в отношениях собой и миром, переживания беспомощности и самонеэффективности, и, таким образом, ведет к хроническим и терминально опасным болезням, которые ряд субъектов использует для дальнейших отказов от развития, формируя «замкнутый круг болезней», поддерживаемый общей «социальной ипохондрией» как страхом и желанием нарушений, защищающих от необходимости и свободы быть сами собой, изменяться, творить себя и мир вокруг.

Выводы. Продуктивная работа со здоровыми людьми также, как и работа психически и психосоматически больными людьми, людьми в ОВЗ и их семьями, пожилыми и умирающими людьми, нуждается в том, чтобы быть направленной на развитие и гармонизацию «внутренних картин» себя самого и окружающего мира клиента – как развивающихся, сложных, внутренне гармоничных взаимодействующих систем, а также изменение образа его жизни в целом. Таким образом, ведущими, определяющими моментами в формировании и развитии психосоматических и психических нарушений, а также в развитии и исцелении человека аспектами его жизни выступают качество отношений с другими людьми («социальный капитал»), ценности и цели личности («человеческий капитал»), психофизиологические ресурсы («телесный капитал»). Исцеление и совершенствование в реабилитационной, повседневной и спортивной деятельности предполагает пересмотр важности и содержания, обогащение каждого из компонентов, их внутренняя и внешняя гармонизация. Заболевание – истощение, ригидность и дисгармоничность личностного, социального и телесного «капиталов» человека.

Литература

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. – М.: Академический Проект, 2011. – 420 с.
2. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003.
3. Виилма, Л. Прощая себе [Текст] /Л. Виилма. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. Т. 1. 720 с., 2007. – Т. 2, 640 с.
4. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом [Текст] / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2014. – 144с.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999, 2001. – 478 с.
6. Vujicic, N. Life without limits: inspiration for a ridiculously good life [Текст] / N. Vujicic. – Random House, Crown Publishing Group, 2010. – 288 p.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О.М. Афонько

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

Актуальность. Анализируя организационно-методические аспекты занятий физической культурой в высших учебных заведениях, технологии обучения дисциплине, а также отношение к ним студентов, ученые России и Беларуси отмечают ряд тенденций: снижение интереса к занятиям физическими упражнениями студентов, особенно в традиционных формах; недостаточная функциональная готовность студентов (1 и 2 курс); несоответствие компетенции преподавателя физической культуры современным требованиям; отсутствие учебно-методической литературы по саморазвитию личности студента средствами физической культуры [1, 42]; отсутствие единых подходов к оценке эффективности работы преподавателей физического воспитания исходя из задач Типовой учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» [2, 6]. Параметры готовности выпускников университета по дисциплине «Физическая культура» в контексте требований к уровню компетенций

и умений студентов вузов Беларуси определены Типовой учебной программой дисциплины «Физическая культура» [3]. Эта программа ориентирует преподавателя на достижение результата обучения, выраженного в обобщенной качественной характеристике – физическая культура личности (ФКЛ) выпускника университета [3], параметры которой сложно измерить. Сегодня каждый преподаватель кафедры физического воспитания может утверждать, что он формирует ФКЛ студентов используя доступные средства, методы, нормы нагрузок и способы организации учебной деятельности студентов. При этом проблема технологического обеспечения высокого качества преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе не решена.

Мы полагаем, что ее решение невозможно до тех пор, пока при оценке деятельности преподавателя кафедры физического воспитания на уровне менеджмента не станут учитываться количественные параметры достижений студентов и динамика успеваемости группы в году [2]. Исследованиями, проводимыми в УО МГПУ им. И.П. Шамякина обоснована эффективность применения модульно-рейтинговой технологии (МРТ) для обучения студентов дисциплине «Физическая культура». Установлено, что применение МРТ активизирует мотивацию к посещению занятий, стимулирует процесс дидактического взаимодействия преподавателя и студентов в достижении целей образования. Руководство кафедры на основании имеющейся у преподавателя документации может определить качество реализации задач Типовой программы [2].

Цель исследования: обоснование эффектов организации процесса обучения студентов дисциплине «Физическая культура» на основе МРТ с применением количественных параметров оценки видов учебной деятельности, рекомендованных Типовой учебной программой для высших учебных заведений Республики Беларусь.

Методы исследования: анализ литературы; моделирование этапов МРТ; контрольные работы (тесты) по теории; оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовки; тестирование уровня физического и функционального состояния организма студентов [3, 41–45]: оценка уровня физической подготовленности по пяти тестам, оценка крепости телосложения (Индекс Пинье), оценка физической работоспособности (функциональная проба Мартине-Кушелевского); оценка результатов технической подготовки студентов (проводилась по окончании каждого из 4-х циклов учебных занятий по спортивным играм (гандбол; баскетбол; волейбол; футбол); анкетирование; математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось я в 2015–2016 учебном году с участием 15 студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина (4 курс 3 группа ф-та ДиНО), специальность «Практическая психология». Студенты относятся к основной группе здоровья. Учебный процесс организовывался в соответствии с требованиями Типовой учебной программы, учебной программы кафедры физического воспитания УО МГПУ и рабочих планов преподавателя, акцентированных на реализацию МРТ.

Преподавателем был разработан план-график распределения учебного материала на 7 и 8 семестр. Исходя из принципа реальности планирования при составлении плана-графика мы учли вероятность влияния на качество обучения ряда факторов: а) уровень материально-технического обеспечения учебного процесса (наличие мест занятий, инвентаря); б) сезонно-климатические условия занятий; в) потенциал преподавателя – владение арсеналом навыков и умений для преподавания включенных в план видов упражнений; г) возможности использования технических средств обучения; д) возможности вовлечения студентов в процесс познавательного, профессионально-прикладного, личностного и физического самосовершенствования.

К началу учебного года были также разработаны материалы, обеспечивающие реализацию задач управляемой самостоятельной работы студентов: индивидуально-групповые задания по разделам формирования знаний и профессионально-прикладной физической подготовки; контрольные вопросы по теории дисциплины; перечень нормативов для оценки уровня физического состояния; нормативы для оценки уровня изучаемых приемов техники спортивных игр; требования к зачету по дисциплине и т.п.

В процессе занятий в семестрах особое внимание уделялось формированию знаний и мотивации студентов к аудиторным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Кроме традиционных приемов убеждения, для решения этой задачи в начале и конце семестров проводилось анкетирование студентов, позволяющее преподавателю анализировать динамику отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и результаты педагогических воздействий на формирование ФКЛ студентов. Известно, что анкетирование по указанным направлениям задает предметную ориентацию, определяет социальную и личностную значимость физической культуры в жизни студента. В процессе обучения выявлялись различные уровни отношения студентов к дисциплине «Физической культуре»: активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно отрицательное и активно-отрицательное отношение (Ильинич В.И.). Использовались следующие виды анкет: «Оценка уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой» и «Ваши потребности в процессе занятий физической культурой и спортом в период занятий в университете» (по Кобринскому М.Г., Фурманову А.Г.); «Желание к самосовершенствованию по физической культуре – оценка по критериям, отражающим уровень значимости для субъекта функциональных и психологических эффектов от регулярных занятий и соблюдения ЗОЖ» и «Оценка уровня отношения студента к дисциплине «Физической культуре»; «Оценка качества соблюдения в период обучения параметров ЗОЖ – по девяти характеристикам (Ильинич В.И.). Анкетирование проводилось студентами, рассматривалось как компонент МРТ обучения, на эту работу уделялось время в подготовительной части занятия. После обработки и проверки результаты исследования обсуждались в группе. После зачета в группе изучалось «Отношение студентов группы к преподаванию дисциплины «Физической культуре» по МРТ и перспектива внедрения МРТ на других факультетах.

Индивидуальные достижения студенток сравнивались с максимально-возможными результатами. В рейтинг включались также «бонусные баллы» [2, 12].

Рабочие планы преподавателя на занятия по МРТ включали несколько видов учебной деятельности студентов, несмотря на приоритетность основной темы занятия. Известно, что степень интеграции в структуру занятия отдельных задач формирования профессиональных компетенций студентов возрастает при использовании МРТ. Высокая степень интеграции различных видов профессиональной подготовки в отдельных мезо-структурных компонентах занятия является преимуществом рабочих планов по МРТ по сравнению с традиционными планами. В традиционных рабочих планах преподавание более «жестко связано» с утвержденной на кафедре темой занятия, что отрицательно сказывается на уровне дидактического взаимодействия преподавателя и студентов, а также снижает общую и моторную плотность занятий.

Результаты исследования. Для итоговой оценки уровня формирования профессиональных компетенций проводился анализ результатов учебной деятельности студентов – в целом это 16 видов тестов, проб; форм контроля профессионально-прикладных педагогических умений и других показателей. По результатам учебы определен индивидуальный рейтинг достижений каждого студента и итог достижений группы в целом (значительная часть достижений группы представлена на диаграмме).

Результаты исследования в целом подтвердили эффективность организации учебного процесса по МРТ, поскольку по итогам учебного года в 8 семестре количественные параметры социально-значимых компетенций студенток группы соответствуют требованиям Типовой учебной программы (стандарта). Вместе с тем, анализ полученных данных убеждает, что для достижения более высоких показателей к окончанию университета в июне 2017 г. студентам необходимо уделять внимание физической культуре – но уже в условиях организации индивидуального (самостоятельного) физического воспитания. Преподавателем даны рекомендации студентам группы на период 9–10 семестров – с целью выполнения индивидуальных программ самостоятельных занятий, направленных на повышение «отстающих» показателей. Есть надежда и на дальнейшее физическое самообразование выпускников.

**Показатели учебной деятельности студенток 4 курса 3 группы по дисциплине
"Физическая культура", в % к максимальному уровню достижений**



Литература

1. Оплетин, А.А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 42.
2. Афонько О.М. Деятельность преподавателя как фактор эффективности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2012. – 255 с. – С. 5–14.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

В.А. Барков, В.В. Баркова

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Педагогическая практика студентов по специальности «Физическая культура» рассматривается как логически построенная, научно обоснованная система формирования у будущих учителей профессионально-прикладных знаний, практических способов деятельности. Она должна учить студентов творчески применять в реальной педагогической деятельности теоретические знания и практические умения и навыки, сформированные при изучении психолого-педагогических дисциплин, частных методик преподавания различных видов физических упражнений, способствовать развитию у студентов живого интереса к научно-исследовательской работе в области теории и методики физической культуры.

Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры должна быть направлена на формирование у каждого студента педагогического сознания о важности и значении своей профессии, состоящей из теоретической и практической (двигательной) сфер деятельности. Методической основой для организации педагогической практики является разработанное нами в 2003 году учебное пособие «Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе» [1].

Актуальность проведенного исследования заключается в том, что педагогическая практика требует от каждого педагогического коллектива вуза постоянного совершенствования в организационном и содержательном аспектах, а это возможно лишь при тщательном анализе ее результатов, выявлении проблемных моментов, не позволяющих студентам-практикантам в полной мере реализовать за период практики сформированные к ее началу психолого-педагогические способности.

Цель исследования заключалась в сборе информации о сильных и слабых сторонах в организации педагогической практики студентов, о причинах, препятствующих ее успешному проведению, об отношении студентов факультета физической культуры к программе практики, и в целом к своей будущей профессиональной деятельности в статусе учителя физической культуры.

Исследование было проведено с использованием метода анкетного опроса студентов третьего курса факультета физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (n = 41) 26 апреля 2016 года после завершения ими первой педагогической практики продолжительностью 4 недели на базе школ г. Гродно.

Анкета была составлена и оформлена на основе существующих методических рекомендаций и включала в себя 25 вопросов. Анкетирование проводилось до защиты педагогической практики, т.е. до выставления студентам итоговых отметок.

Заполненные анкеты прошли стадию предварительной подготовки к их обработке (проверку на точность, полноту и качество заполнения) [2].

Результаты проведенного анкетного опроса свидетельствуют о том, что треть студентов удовлетворены организованной для них педагогической практикой, а пятая часть – абсолютно удовлетворена. В то же время, неудовлетворенными ее организацией оказались два человека (5%).

78% опрошенных были удовлетворены спортивной базой школы, где они проходили практику. Тем не менее, значительное число практикантов осталось не удовлетворено (17%) и абсолютно не удовлетворено (5%) условиями, в которых им пришлось проводить уроки физической культуры и внеклассные спортивно-массовые мероприятия. Аналогичные ответы получены в отношении спортивного оборудования и инвентаря, что вызывало у студентов существенные затруднения в подготовке и проведении уроков.

Высоко оценили студенты помощь школьных учителей физической культуры при подготовке к урокам: полностью удовлетворены 51% и удовлетворены – 49%.

Определенный интерес вызвала у нас существующая продолжительность педагогической практики. Выяснилось, что 20% респондентов считают, что для педагогической практики достаточно трех недель; 42% – четырех; 15% – пяти; 8% – шести; 15% – семи и более. Т.е. большинство студентов устраивает четырехнедельная продолжительность практики.

Педагогам следует обратить внимание на тот факт, что наибольшие затруднения практиканты испытывали при проведении основной части урока (56%), затем вводной (7%), подготовительной и заключительной (по 5%), а остальные (27%) не смогли определиться с вариантом ответа на данный вопрос.

Во время практики три четверти студентов проводили тестирование учащихся в свете отбора талантливых детей для занятий легкой атлетикой.

Только 7% студентов постоянно выставляли учащимся отметки в классный журнал за знания, разучиваемые двигательные действия. Иногда эту работу осуществляли 20%, а остальные (73%) – никогда.

Домашнее задание учащимся регулярно задавали 27% студентов; 66% – иногда; 7% – вообще не задавали.

Анкетный опрос показал, что только 7% респондентов использовали на уроках музыкальное сопровождение, 5% – иногда, а остальные (88%) – никогда.

Безусловно, качество проведения урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» во многом зависит от мотивации учащихся школы к процессу обучения. По мнению респондентов, высокий уровень мотивации имеет лишь пятая часть учащихся. К среднему уровню мотивации можно отнести 63% занимающихся, а к невысокому и очень низкому соответственно 10 и 7%.

На вопрос «Что бы Вы изменили в содержании педагогической практики?» половина студентов не смогла определиться с ответом (51%), а 49% ответили «ничего».

Самооценка студентами качества своей работы на педагогической практике выглядела следующим образом: на «10» баллов оценили себя 7% практикантов; на «9» – 25%; на «8» – 44%; на «7» – 17% и на «6» – 2%. 5% опрошенных не определились с ответом.

68% респондентов выразили желание проходить практику по специальности на четвертом курсе, в том же учебном заведении, что и на третьем. 10% категорически были против, а для 22% студентов не имеет принципиального значения место практики.

Во время практики 49% студентов проводили сбор экспериментального материала и постановку педагогического эксперимента по теме курсовой работы по специальности.

У значительной части студентов после практики сложилось негативное мнение о работе учителя физической культуры. В этом плане интерес вызывают ответы респондентов на вопрос «После практики у Вас повысилось желание работать в школе после окончания вуза?» у 29% – «да», у 37% – «нет» и 34% имели затруднения с ответом на данный вопрос.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

– не все школы, принимающие студентов, ответственно относятся к созданию благоприятных условий для работы студентов-практикантов;

– несмотря на отсутствие педагогического опыта, студенты третьего курса предъявляют весьма высокие требования к условиям проведения уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

– в учебном процессе преподавателям факультета физической культуры следует обратить особое внимание на подготовку студентов к проведению основной части уроков по легкой атлетике, баскетболу, футболу;

– в свете методической подготовки следует тщательно формировать у студентов навыки задавать учащимся домашние задания по физической культуре, уверенно работать с классным журналом, выставлять учащимся средних классов отметки за пройденный урок;

– следует задуматься над высоким процентом студентов, не желающих работать в школе после окончания вуза.

Литература

1. Барков, В.А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе: учеб. пособие / В.А. Барков, Ю.К. Рахматов. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 163 с.

2. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности П.02.02 «Физическая культура» / В.А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

А. А. Борисок

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

В современных условиях значительно увеличивается объем деятельности, который требует проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

При воспитании двигательных-координационных способностей решаются две группы задач по разностороннему и специально направленному их развитию. Первая группа задач решается в дошкольном возрасте. Достигнутый здесь общий уровень развития двигательных-координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Следовательно, старший дошкольный возраст – это сенситивный период для создания предпосылок развития двигательных-координационных способностей, и от того, насколько серьезно к нему отнесутся воспитатели дошкольного образования, будет зависеть развитие и благополучие ребенка в постоянно меняющемся современном мире.

Цель исследования: обосновать эффективность формирования двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста посредством использования физических упражнений с предметами.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Создать предметно-пространственную среду для формирования двигательных-координационных способностей с применением упражнений с предметами на базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря».
3. Разработать упражнения с предметами способствующие воспитанию двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста.
4. Внедрить в образовательный процесс физического воспитания комплексы упражнений для формирования двигательных-координационных способностей.

Анализируя научно-методическую литературу по теме формирования двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста (Шишкина В. Н., Глазырина В. А., Шебеко Л. Д., Холодов Ж. К., Логвинова Т. Ю.), обращено внимание на то, что для формирования двигательных-координационных способностей необходимо создать хороший запас двигательных умений и навыков. Условно двигательных-координационных способности разделяют на три группы. В первой группе объединяются координационные способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Ко второй группе относятся способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Третью группу составляют способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней двигательной координации и тонких мышечных ощущений [1, 76].

Для решения второй задачи спортивный зал дошкольного учреждения оснастили оборудованием: фитболами, вертикальными досками для фиксации осанки («волшебные дощечки»), стойками для метания, кольцбросами, поручнями, барьерами разной высоты, ортопедическими ковриками ОРТО, гимнастическими матами, степами, наборами мягких модулей. Разместили

информационный стенд, где воспитанники получают наглядную информацию в опорных картинках о задачах занятия.

Совместно с воспитателями дошкольного образования центры двигательной активности в групповых помещениях пополнили материалами, оборудованием по формированию двигательных координационных способностей: для индивидуальных игр («Дартс», «Резиночка», «Ходули»); нетрадиционным оборудованием («Бильбоке», «Солнышко», «Балансир», «Лягушка – волокушка», «Сквозная мишень», «Веселая мишень»); для игровых упражнений «Покорми птенца», «Наполни бутылку», «Подбрось – поймай», «Ловкие мотальщики», «Змеюшка – волшебница» и др.

Имеющийся материал расположили таким образом, чтобы воспитанники могли свободно, по интересам выбирать спортивное оборудование, игры и при желании закреплять движения, изученные на занятиях.

Исследование разделили на три этапа:

I этап – начальное разучивание базовых комплексов упражнений;

II этап – углубленное разучивание базовых комплексов с предметами;

III этап – совершенствование двигательных координационных способностей.

На первом этапе, осваивая упражнения без предметов, основное внимание акцентировали на выполнение движений руками, туловищем, ногами, ритмичной ходьбе с сохранением правильной осанки, выполнение упражнений без излишнего напряжения мышц. Например, при выполнении движения руки в стороны, обращали внимание детей на высоту положения рук. Руки удерживают точно в стороны, они находятся на одной линии с плечами. При этом пальцы вместе, ладони книзу, не сутулятся, не поднимают плечи, взгляд направлен прямо. Для закрепления пространственных и временных ориентировок базовые комплексы упражнений выполняли с закрытыми глазами, под музыку, под быстрый подсчет с увеличением количества повторений и в движении проходным способом. В результате техника двигательных действий воспитанников стала точной, синхронной.

На втором этапе базовые комплексы упражнений выполнялись с предметами: гимнастическая палка, резиновый мяч диаметром 25–29 см, гимнастическая скакалка, обруч, мешочки, вертикальная дощечка, мячик для большого тенниса.

Упражнения с предметами способствовали формированию умения технически правильно выполнять движения с различной амплитудой. Сформировать «мышечное чувство», «чувство пространства», «чувство времени», то есть пространственные и временные параметры движений, снизить излишнюю напряженность мышц. Движения воспитанников стали более раскованными и уверенными, что позволило совершенствовать двигательные координационные способности.

На третьем этапе для совершенствования двигательных координационных способностей в базовых комплексах упражнений с предметами и без предметов упражнения и задания усложнялись:

- при выполнении упражнений без предметов воспитанники выполняли упражнения с перебежками в шеренгах и в колоннах; в ходьбе и в беге дополнительные задания: повороты, хлопки, приседания, остановки, ускорения, подскоки, нахождение своего места в строю после бега или ходьбы враспынную, выполнение упражнений из различных исходных положений;
- в комплексы с гимнастической палкой и обручем включали упражнения на восемь счетов; выполнялись согласованные действия с несколькими участниками: упражнения в парах с гимнастической палкой; в парах и в тройках с обручем – приседают, встают, поднимают вверх, опускают вниз, кладут на пол, прыжки;
- при выполнении упражнений с резиновым мячом добавляли элементы ведения мяча на месте, в движении; бросок мяча через волейбольную сетку и его ловля; бросок мяча в баскетбольное кольцо; бросок мяча в парах с постепенным увеличением расстояния между партнерами; прокатывание мяча руками (правой, левой, двумя) между предметами;
- при выполнении базовых комплексов упражнений со скакалкой, в исходном положении скакалка сложена в восемь, дополняли упражнениями – прыжки через длинную скакалку;
- в комплексе упражнений на месте и с перебежками одновременно применяются два предмета. Например, начинаем выполнять упражнение с мешочком, по сигналу это же упражнение с мячиком для большого тенниса, выполняя упражнения с перебежками – перенос предметов одновременно и поочередно с одного места в другое: фронтально всей группой, парами, тройками, с увеличением дистанции.

Умения выполнять упражнения с предметами способствовали формированию способностей точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, которые относятся к первой группе двигательных координационных движений.

Для воспитания способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, которые относятся ко второй группе двигательных координационных движений, успешно использовались гимнастические скамеек, степ – платформ и фитболов.

Обязательным компонентом каждого занятия являются игровые задания, подвижные игры или эстафеты.

Таким образом, у воспитанников старшей группы появилась уверенность в движениях, при ходьбе соблюдают правильную осанку, быстрее осваивают новые упражнения, освоили элементы спортивных игр, проявляют основные двигательные качества.

В результате педагогического наблюдения отмечено: точность движений руками, туловищем, ногами в группе повысилась на $\pm 45,4\%$; быстрота выполнения игровых заданий увеличилась на $\pm 1,1$ сек; с новыми игровыми заданиями в конце учебного года справляются $\pm 90,9\%$ воспитанников; уровень физической подготовленности в игровых упражнениях повысился на $\pm 17\%$; в упражнениях с предметами на узкой рейке гимнастической скамейки справлялись $\pm 86,4\%$.

Полученные знания и умения воспитанники применяют в самостоятельной двигательной деятельности (бегают наперегонки, метают предметы в вертикальные мишени, самостоятельно играют в подвижные игры). При выполнении соревновательных упражнений показывают высокий результат.

Все это еще раз подтверждает, что применение упражнений с предметами в образовательном процессе по физическому воспитанию с воспитанниками старшей группы способствует формированию двигательной-координационных способностей.

Литература

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.: ил.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 17–19 ЛЕТ

¹А.И. Босенко, ²И.И. Самокиш

¹Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского

²Одесская национальная академия связи имени А.С. Попова

Физическое развитие – это комплекс морфологических и функциональных возможностей организма, определяющих его резервы адаптации [1], [2], [4]. Соответствующий показатель является ключевым при индивидуальном и дифференцированном подходе применения физических нагрузок в рамках учебно-воспитательного процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

При оценке физического развития студенческой молодежи мы применяли классическую методику В.В. Бунака, 1939 [1], на основании которой устанавливали следующие соматометрические параметры: длину тела (показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме); массу тела (показатель отражающий онтогенетические и средовые влияния на организм); окружность грудной клетки (характеризует величину грудной клетки человека и функциональные возможности кардио-респираторной системы человека) и физиометрические параметры: жизненную емкость легких, кистевую и становую силу.

В обследованных группах юношей и девушек 17–19 лет ($n = 150$) выявлены особенности изменения длины и массы тела. Принимая во внимание данные ВОЗ в отношении 17-летней молодежи [3], приходится констатировать, что среди студентов первого и второго курсов, наблюдаются тревожные тенденции в превышении нормы массы тела. Так, около 35% юношей и 38% девушек, согласно нормативной таблицы ВОЗ [3], находились на выше среднем и высоком уровнях, что является следствием, главным образом, снижения физической активности в процессе обучения и несоблюдением режима питания, труда и отдыха. Только 19–21% студентов имели средний уровень массы тела. По показателям длины тела большинство студентов 17–19 лет находились на среднем уровне развития (46–51% студентов), что соответствовало нормативным значениям мировой статистики [3]. Показатели окружности грудной клетки студентов во всех фазах (вдох, выдох, пауза) также находились в пределах нормы. Измерения по физиометрическим параметрам показали, что жизненная емкость с легких (ЖЕЛ), характеризующая аэробные возможности студентов, установленная с помощью водяного спирометра и расчета по формуле Людвиг соответствовала возрастным нормативам [4]. Полученные результаты кистевой динамометрии по сравнению с нормой (средние показатели силы кистей рук относительно общей массы тела у взрослых мужчин должны быть на уровне 60–70%, у женщин – 45–50% [2]) в большинстве случаев соответствовали ниже среднему уровню (более 40% студентов). Такая же тенденция наблюдалась при оценивании становой силы (более 42% студентов имели ниже среднего и низкий уровни). Показатели становой силы относительно общей массы тела студентов (юношей и девушек) оценивались следующим образом: результаты менее 170% общей массы

тела считались низкими, 170–200% – ниже среднего, 200–230% – средние, 230–250% – выше среднего, более 260% – высокие [2].

Для оценки физической подготовленности использовалась батарея тестов (табл.), в которую вошли такие контрольные упражнения: бег 30 м; бег 30 м (с разбега) бег 60 м; бег 1000 м; челночный бег (4×9 м); прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с места; тройной прыжок с места; поднимание ног за 30 с; метание набивного мяча (вес мяча – 1 кг); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь.

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов 17–19 лет ($M \pm m$)

Показатели	Девушки (n=86)	Юноши (n=64)
Бег 30 м, ч	5,1±0,1	4,2±0,08
Бег 30 м, с (с разбега)	4,8±0,09	3,8±0,07
Бег 60 м, с	10,7±0,3	8,4±0,22
Бег 1000 м, мин, с	5,22±0,2	3,58±0,14
Наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь, см	12,0±0,25	10,0±0,19
Челночный бег (4×9 м), с	10,9±0,15	9,5±0,14
Прыжок в длину с места, см	163,0±1,8	217,0±2,2
Прыжок в высоту с места, см	39,0±0,3	37,0±0,31
Тройной прыжок с места, см	492,0±5,1	643,0±5,9
Поднимание ног за 30 с	15,0±0,23	18,0±0,27
Метание набивного мяча, см	364,0±4,3	595,0±5,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз	12,0±0,24	22,0±0,26

С целью выявления взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и показателями физического развития проведен корреляционный анализ. Его результаты обнаружили слабую корреляционную зависимость ($0,2 < r \leq 0,5$) в 46, среднюю ($0,5 < r \leq 0,7$) – в 15, сильную ($0,7 < r \leq 0,9$) – в 9 случаях.

Достоверные как прямые, так и обратные связи отмечены по длине тела стоя и сидя практически со всеми показателями физической подготовленности, кроме теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», с которым не найдено значимой корреляции. Сильная корреляция выявлена с прыжком в длину с места ($r = 0,71$) и тройным прыжком с места ($r = 0,75$), слабая ($p < 0,05$) связь была с результатами тестирования «поднимание ног за 30 с» ($r = 0,32$), что логически соответствует ранее опубликованным работам

От массы тела наиболее зависели результаты в метании набивного мяча ($r = 0,71$), средняя корреляция наблюдалась только с бегом на 30 м ($r = 0,57$) и тройным прыжком с места ($r = 0,54$). Большая часть корреляционных взаимосвязей были слабой силы ($r = 0,31 \div 0,48$). Масса тела студентов достоверно не влияла на прирост гибкости и силовой выносливости.

От жизненной емкости легких зависели некоторые результаты контрольных упражнений, прежде всего, в беге на 1000 м, которые имели сильную отрицательную зависимость ($r = -0,77$). В то же время семь из двенадцати тестов не имели достоверной зависимости от ЖЕЛ.

Похожая тенденция распределения коэффициентов корреляции наблюдалась с окружностью грудной клетки в различных ее состояниях. Так, обратная связь с данными теста на выносливость колебалась в интервале $r = -0,53 \div -0,74$, с результатами в беге на 30 м и 60 м – $r = -0,31 \div -0,39$, достоверные взаимосвязи с другими критериями физической подготовленности отсутствовали.

Уровень силы кисти ведущей и не ведущей руки взаимосвязан с результатами прыжковых контрольных упражнений ($r = 0,32 \div 0,44$), характеризующих взрывную силу ног. Подобная тенденция проявлялась и по силовой ($r = 0,31 \div 0,38$) и общей выносливости ($r = -0,39 \div -0,44$). Более прочная взаимосвязь с результатами тестирования «челночный бег (4×9 м)» ($r = -0,51 \div -0,61$). Кистевая сила ведущей и не ведущей руки на высоком уровне положительно коррелировала с данными «метание набивного мяча» ($r = 0,71 \div 0,73$). С показателями педагогических тестов, направленных на выявление скорости и гибкости, отсутствовали достоверные взаимосвязи.

От становой силы значимую высокую зависимость обнаружили ($r = 0,66 \div 0,74$) четыре контрольных теста физической подготовленности, результаты в которых обуславливались уровнем развития взрывной силы рук и ног. Также была зафиксирована достоверная корреляция с силовой выносливостью ($r = 0,38 \div 0,47$), ловкостью ($r = -0,56$) и общей выносливостью ($r = -0,43$). Как кистевая,

так и становая сила практически не влияла на результаты тестов, дающих информацию о скоростных качествах и гибкости.

Таким образом, исследования корреляционных взаимосвязей между физическим развитием и физической подготовленностью показали наличие достаточно четких структурных особенностей взаимодействия соответствующих параметров. Самое значительное влияние на показатели тестирования физической подготовленности, по количеству достоверных коэффициентов корреляции, имела длина тела стоя, которая взаимодействовала с результатами одиннадцати контрольных упражнений, чуть меньшее влияние имела длина тела сидя и масса тела. Значительное количество взаимосвязей обнаружили кистевая и становая динамометрия. Только с четырьмя и пятью педагогическими испытаниями, соответственно, коррелировали окружность грудной клетки в различных ее состояниях и жизненная емкость легких.

Литература

1. Бунак, В.В. Раса как историческое понятие / В.В. Бунак // Наука о расах и расизм. – Тр.НИИ антропологии МГУ. – М., – 1939. – Т. 4. – 165 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Хранилище данных глобальной обсерватории здравоохранения. ВОЗ. URL: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.A897>.
4. Щанкин, А.А. Связь конституции человека с физиологическими функциями: монография / А. А. Щанкин. – Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т. – 2011. – 104 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОСТНОГО ТАЗА В РАЗНЫХ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ ПО КЛАССИФИКАЦИИ ДЖ. ТАННЕРА У СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

К.А. Бугаевский

Классический Приватный Университет, г. Запорожье

Состояние здоровья студенческой молодежи всегда актуально, в особенности это касается студенток и нарушений со стороны их здоровья, в т.ч. и репродуктивного. Размеры и формы женского таза лежат в основе всей профессиональной деятельности специалиста-акушера. Особый интерес представляет комплексное изучение анатомо-антропологических и морфологических показателей, в частности размеров костного таза у девушек юношеского и первого репродуктивного возраста [1, 4]. Актуальными являются исследования, посвященные изучению таза, с учётом возраста, конституции и распределения по половым соматотипам, с учётом классификации Дж. Таннера [2, 3]. При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ доступных литературных источников, антропометрические измерения, определение морфологических показателей, метод индексов, пельвиометрия, математическая статистика. Были проведены антропометрические измерения: длина тела стоя, масса тела, ширина плеч, ширина таза. Соотношение отдельных антропометрических признаков было оценено в виде ряда индексов: индекса полового диморфизма, индекса таза, индекса костей таза, индекса Соловьёва, индекса массы тела. По результатам антропометрии было произведено соматотипирование, с выделением трёх типов телосложения по классификации Дж. Таннера [2, 3]. Также провели пельвиометрию по стандартной методике, при которой измеряли межкостное, межгребневое и межвертельное расстояния, наружную конъюгату [3, 5]. В случае обнаружения той или иной формы сужения таза производили распределение анатомически узкого таза по форме его сужения [5]. После завершения исследования были сделаны необходимые расчёты, проведена их статистическая обработка с использованием пакета прикладных программ «Statistica 7.0», проанализированы полученные результаты. Достоверность данных анализировалась с использованием t-критерия Стьюдента. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Для проведения исследования, во время проведения медицинского осмотра студентов I курса Запорожского государственного медицинского университета, была выделена группа студенток ($n=130$), которые были отнесены к специальной медицинской группе. Девушки-студентки, которые принимали участие в исследовании, относились к двум возрастным периодам: юношескому и началу первого зрелого возраста. Они не имели достоверных различий по возрасту ($20,73 \pm 0,20$ лет), но различались по длине и массе тела ($p < 0,05$). Длина тела в группе составила $165,05 \pm 0,55$ см, масса тела – $57,92 \pm 0,89$ кг. Значение индекса массы тела в группе соответствовало норме – $21,25 \pm 0,31$ кг/м² ($p < 0,05$) [1,4]. После проведения соматотипирования в группе была проведена пельвиометрия. Данные этих измерений приведены в таблице 1:

Таблица 1. – Данные пельвиометрии в соматотипах ($M \pm m$) при значении ($p < 0,05$) *

№ п/п	Наименование показателя	Андроморфный соматотип (n=42)	Мезоморфный соматотип (n=34)	Гинекоморфный соматотип (n=54)
1.	D. spinarum, см	23,71±0,45*	23,39±0,33*	23,10±0,32*
2.	D. cristarum, см	26,18±0,48*	25,87±0,32*	25,37±0,32*
3.	D. trochanterica, см	31,79±0,43*	31,29±0,29*	31,30±0,27*
4.	C. externa, см	19,62±0,39*	18,70±0,28*	18,97±0,35*
5.	C. vera, см	11,44±0,53*	10,35±0,21*	10,49±0,27*

Анализ полученных результатов пельвиометрии с определением двух поперечных (d. spinarum, d. cristarum) и 1 прямого размера (c. externa) достоверно ($p < 0,05$) указывает на то, что у представителей всех трёх половых соматотипов показатели меньше общепринятых в морфологии, антропологии и акушерстве анатомических норм наружных размеров таза [3, 5]. Данные значений истинной конъюгаты (c. vera) достоверно указывают ($p < 0,05$) на то, что в группах студенток с мезоморфным и гинекоморфным соматотипами они меньше общепринятой нормы – 11 см [3, 5], а в группе с андроморфным половым соматотипом по классификации Дж. Таннера несколько больше [2, 3]. Во всех трёх группах соматотипов, как и во всей группе в целом, достоверно определены ($p < 0,05$) у 97 (74,62%) явления анатомически узкого таза, в основном с I–II степенями его сужения у 56 (43,08%) всех студенток. Также нами в исследовании был использован такой информативный морфологический показатель, как индекс таза (ИТ) [3,4]. Во всей группе мы получили значение ИТ – $99,44 \pm 0,65$ ($p < 0,05$), что соответствует показателю узкого таза во всей группе [5].

При рассмотрении полученных значений по трём соматотипам классификации полового диморфизма по Дж. Таннеру были получены такие показатели: у студенток с андроморфным соматотипом (n=34) индекс таза составлял $101,15 \pm 1,48$ ($p < 0,05$), в группе с мезоморфным соматотипом (n=42) – $99,13 \pm 0,96$ ($p < 0,05$), в группе студенток с гинекоморфным соматотипом (n=54) – $98,61 \pm 1,01$ ($p < 0,05$). В результате анализа полученных значений ИТ как во всей группе (n=130), так и в трёх соматотипах достоверно установлено, что они находятся в пределах ниже допустимых нормативных показателей, в особенности у студенток с гинекоморфным соматотипом. Значения ИТ во всех соматотипах соответствуют узкому тазу. Это подтверждает полученные в результате проведённой пельвиометрии данные, говорящие о наличии во всей группе исследуемых студенток значений анатомически узкого таза (АУТ). В исследовании достоверно определено ($p < 0,05$), что узкий таз имеют 87 (66,92%), широкий таз – 10 (7,68%) и нормальный таз – 33 (5,39%) студенток, принявших участие в исследовании.

Анализ патологических вариантов узких тазов с разными степенями их сужения показал: в группе с андроморфным половым соматотипом (n=34) нами было определено, что нормальные размеры входа в малый таз (11 см) имели 22 (64,71%) из девушек данной группы, более 11 см и увеличенные наружные размеры таза (широкий таз) – 2 (5,88%) студенток, нормальные размеры таза – 3 (8,82%), обще-равномерно-суженный таз – 4 (11,77%), простой плоский таз – 4 (11,77%) и поперечно-суженный таз – 21 (61,77%). Анатомически узкий таз определён у 29 (85,29%), «стёртые» формы таза – 17 (50,00%), I степень сужения таза – 4 (11,77%), II – 5 (14,71%), III – 1 (2,94%).

В группе гинекоморфов (n=54) мы получили такие данные: нормальные размеры таза были определены только у 2 (3,70%) студенток, у 3 (5,56%) – широкий таз, у 49 (90,74%) – различные варианты узкого таза. Так, обще-равномерно-суженный таз был определён у 3 (5,56%) студенток, простой плоский таз – у 16 (29,63%), поперечно-суженный таз – у 30 (55,56%) всех студенток-гинекоморфов. Среди всех студенток с узким тазом в данном половом соматотипе (n=49), I степень сужения таза имели 37 (75,51%), II – 11 (22,45%), III – 1 (2,25%).

Анатомически узкий таз, с уменьшением от I до всех внешних размеров таза определён у всех 49 (100,00%) студенток с узким тазом, «стёртые» формы таза (таз-«унисекс») – у 43 (87,76%) студенток-гинекоморфов с узким тазом и у 79,63% гинекоморфов. В группе мезоморфов (n=42) было установлено, что у 23 (54,76%) значение прямого входа в малый таз (c. vera), соответствующий норме в 11 см. При этом – все нормальные размеры таза установлены только у 2 (4,76%), широкий таз – у 1 (2,38%) студенток. Простой плоский таз – у 5 (11,91%), обще-равномерно-суженный таз у 4 (9,52%), поперечно-суженный таз – у 30 (71,43%). Анатомически узкий таз определён у 39 (92,86%), «стёртые» формы таза – у 19 (45,24%) студенток с мезоморфным половым соматотипом. I степень сужения таза у 17 (40,48%), II степень – 11 (26,19%), III степень – 2 (4,76%).

Во всех трёх группах с половыми соматотипами по классификации Дж. Таннера (n=130) имеет место следующая статистика форм и размеров таза: нормальные размеры таза определены у 7 (5,39%), широкий таз – у 6 (4,62%), «стёртые» формы таза – у 79 (60,77%), анатомически узкий таз – у 117 (80,00%).

Сужение таза I степени имели 58 (36,92%), II – 27 (20,77%), III – 4 (3,08%) всех обследованных студенток. При более детальном рассмотрении полученных показателей определены следующие варианты анатомического строения таза: лишь каждая четвертая студентка имеет нормальные размеры таза, при том, что в 66,92% случаев от числа всех студенток имеет место стенопиелия, или узкий таз. У подавляющего большинства студенток, достоверно установлено, что их ширина плеч является большей, чем ширина таза. Это соответствует андроидному, а не феминному типу телосложения [2], [3], [5].

Выводы.

1. Результаты проведённого исследования показали, что 58,46% исследуемых студенток специальной медицинской группы не соответствуют гинекоидному соматотипу по результатам полученных значений индекса полового диморфизма по классификации Дж. Таннера.

2. Во всех трёх группах соматотипов, как и во всей группе в целом, достоверно определены явления анатомически узкого таза – 74,62%, в основном с показателями I (36,92%) и II (20,77%) степенями его сужения.

3. Среди вариантов патологических форм узкого таза преобладают поперечно-суженный таз – 62,31% и «стёртые» формы таза – 60,77%.

Литература

1. Галкина, Т.Н. Антропометрические характеристики девушек-студенток медицинского института Пензенского государственного университета / Т.Н. Галкина, О.В. Калмин // Известия вузов. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2015. – № 1 (33). – С. 121–125.

2. Лопатина, Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12–3. – С. 504–508.

3. Стрелкович, Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 1. – С. 60–74.

4. Сырова О.В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17–19 лет / О.В. Сырова, Т.М. Загоровская, А.В. Андреева // Морфология. – 2008. – Т. 133. – № 3. – С. 45–47.

5. Яшворская, В.А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В.А. Яшворская, М.И. Левицкий // Акушерство и гинекология. – 2012. – № 1. – С. 56–59.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК С НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

К.А. Бугаевский

Классический Приватный Университет, г. Запорожье

Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [3,6]. Анализ специальной литературы показывает, что среди современных девушек значительно распространен дефицит массы тела [1, 2, 5]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1].

При проведении ежегодного медицинского осмотра студентов I курса Запорожского государственного медицинского университета была выделена группа студенток (n=91) с показателями индекса массы тела (ИМТ) < 18,5 кг/см². Средний возраст студенток составляет 18,4±0,14 лет. Нами были использованы такие методы исследования, как антропо-морфометрия, пельвиометрия, метод индексов, анкетирование. После завершения исследования были сделаны расчёты, статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Индекс массы тела (ИМТ) определяли по классической формуле. При ИМТ, равном 16,0 кг/см² и менее – резко выраженный дефицит массы тела, 16,0–18,5 кг/см² – хроническая энергетическая недостаточность [2, 3, 5]. Также мы использовали новый индекс (ИОТ), предложенный Ричардом Бергманом [6]. После проведения антропометрических измерений показатели роста в группе студенток I курса составили 163,45±0,61 см, массы тела 51,76±0,61 кг. При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) было установлено, что он во всей группе составил 15,84±0,16 кг/см². При детальном

рассмотрении результатов показателей ИМТ было определено: недостаток массы тела ($<18 \text{ кг/м}^2$) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, выраженный дефицит массы тела ($<16 \text{ кг/м}^2$) – у 41 (45,1%) студенток.

Показатель индекса ожирения тела (ИОТ) был равен $7,0 \pm 0,29$. У 100% студенток этот показатель был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела за счёт дефицита жировой ткани [4]. При проведении исследования учитывалось, что масса тела меньше 47–45 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1, 3]. Массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 (12,09%) имели вес 38–45 кг. Все они имели разные виды нарушений менструального цикла, у 17 (18,68%) была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев.

Возраст менархе у студенток составил $12,6 \pm 0,7$ лет, что соответствует физиологической норме, допустимой для оценки менструального цикла [1]. Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – $26,6 \pm 0,28$ дней [1,3]. При определении времени установления стабильности течения менструального цикла, оно во всей группе составляет $1,2 \pm 0,34$ года. У 11 (12,09%) студенток менструальный цикл до сих пор не установился и находится в пределах 42-104 дня, что соответствует пройоменорее [1, 3]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения (МК) во всей группе составляет $5,4 \pm 0,2$ дня ($p < 0,05$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 (47,25%) студенток оно составляет менее 3 дней, что соответствует олигоменорее [1,3]. Виды нарушений менструального цикла, выявленные в данной группе студенток, отражены на (рисунок 1):

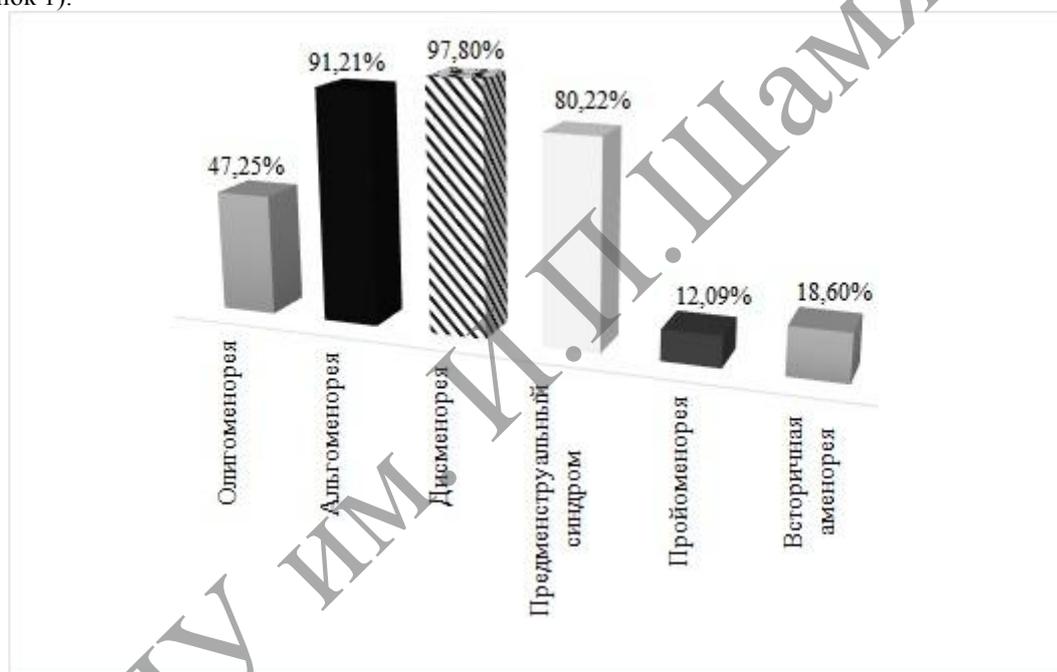


Рисунок 1. – Виды нарушений менструального цикла в группе

У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3–7 дней, что соответствует норме [1, 3]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность МК была в пределах 8–9 дней, что больше физиологически-допустимой нормы в 3–7 дней [1, 3]. У 83 (91,21%) девушек присутствует болевой компонент, или альгоменорея [1, 3]. Дисменорея (вегетативные и болезненные нарушения) [1, 3] зафиксирована у 89 (97,8%) студенток, 73 (80,22%) отмечают предменструальный синдром, у 18 (19,78%) его нет. У всех 100% студенток с низкой массой тела и сниженными значениями ИМТ наблюдаются различные, часто комбинированные, нарушения менструальной функции.

Во время проведения пельвиометрии, с определением 3-х поперечных и 1-го прямого размеров костного таза, с последующим определением прямого размера входа в малый таз (с. vera), было установлено, что все 100% студенток имеют узкий таз. Используя полученные значения 4-х наружных размеров костного таза студенток и с учётом полученных показателей истинной конъюгаты, были определены имеющиеся разновидности узкого таза и степени сужения узкого таза. У всех 100% студенток были зафиксированы уменьшения от 1-го до 3-х внешних размеров таза на 1,5–2 см, что трактуется в антропологии и акушерстве как анатомически узкий таз (АУТ) [2, 4, 5].

Установлено, что во всей исследуемой группе имеют место такие виды морфологических нарушений костного таза: поперечно суженный таз определен у 73 (80,22%) студенток, простой плоский таз – у 13 (14,29%), плоско-рахитический таз – у 5 (5,50%) студенток с низкими значениями ИМТ. Сужение таза I степени определено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III–IV степени у 5 (5,5%) девушек-студенток.

В нашем исследовании мы получили результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): средний показатель ИОШТ во всей исследуемой группе (n=91) составляет $13,5 \pm 0,11$ см. У 100% студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиелии (узкий таз) [2,5]. Для оценки формирования костей таза и определения их взаимосвязи с показателями половой зрелости был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [4]. У всех студенток ИКТ составлял $38,64 \pm 0,61$ см, что соответствует среднему значению показателя для данной возрастной группы. У 4 студенток (4,4%) этот показатель менее 30 см – эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [4].

Выводы.

1. Недостаток массы тела (<18 кг/м²) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, выраженный дефицит массы тела (<16 кг/м²) – у 41 (45,1%) студенток.

2. Среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: альгодисменорея – 91,21%, дисменорея – 97,8%, выраженный предменструальный синдром (ПМС) – 80,22%.

3. Поперечно суженный таз определен у 73 (80,22%) студенток, простой плоский таз – у 13 (14,29%), плоско-рахитический таз – у 5 (5,50%) девушек с низкой массой тела, принявших участие в проводимом исследовании.

4. У всех 100% студенток с низкими показателями индекса массы тела выявляются различные виды узкого таза с I–III степенью его сужения.

Литература

1. Андреева, В.О. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом массы тела / В.О. Андреева, Л.Ю. Шабанова // Рос. Вестн. акушера-гинеколога. 2008. № 3. С. 62–66.

2. Галкина, Т.Н. Антропометрические характеристики девушек-студенток медицинского института Пензенского государственного университета / Т.Н. Галкина, О.В. Калмин // Известия вузов. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2015. – № 1 (33). С. 121–125.

3. Егорычева, Е.В. Характеристика физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек-студенток с дефицитом массы тела / Е.В. Егорычева // Теория и практика физической культуры: электрон. журнал. – 2014. № 10. – С. 23–26.

4. Ковтюк, Н.И. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.И. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – № 3. – С. 48–49.

5. Лумпова, О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал. 2011. Т. 104. – № 5. С. 98–101.

6. Richard, N. Buchanan A Better Index of Body Adiposity /Richard, N. Bergman, D. Stefanovski, Thomas A. Obesity (Silver Spring). 2011 May. – 19(5). P. 1083–1089.

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

А.В. Бутько, А.В. Грушник, В.М. Сидоренко

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Каждая девушка хочет быть внешне привлекательной. Стандарты общества говорят о том, что женская привлекательность – это здоровый цвет лица, стройная фигура, красивая и легкая походка. Даже природную привлекательность необходимо поддерживать и совершенствовать. И первоначальным мотивом занятий для девушек становится не формирование пропагандируемого здорового образа жизни, а создание своей привлекательности.

Наиболее действенным средством являются занятия фитнесом. В процессе занятий происходит адаптация организма, втягивание, осознание ценностей физической активности, постепенное формирование навыков здорового образа жизни. Гарантированным способом, позволяющим изменить форму и объемы своего тела и, главное, закрепить и сохранить достигнутый результат, является сочетание тренировок с отягощениями и аэробики, подкрепленное правильно подобранной диетой. Во всем мире подобный подход к двигательной активности получил название «фитнес», что в буквальном переводе с английского означает «готовность». Это английское слово в самом общем

значении можно трактовать так: «физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к мышечной работе». Вот принципиальные преимущества фитнес-тренинга перед другими системами:

1. Аэробика в сочетании с силовыми нагрузками приводит к жиросжигающему эффекту.
2. Силовой тренинг помогает приобрести подтянутые и упругие формы.
3. Диета помогает контролировать физическую форму тела в зависимости от поставленной цели (похудеть или, наоборот, поправиться).
4. Индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Все в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так и духовно и формирует гармоничные пропорции тела.

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

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

Аэробной тренировке необходимо посвящать не менее 35 минут, так как только через 20–30 минут активных упражнений начинается процесс расщепления жиров – основная цель аэробного тренинга. Вот почему 15-минутная утренняя зарядка, хотя и помогает держать мышцы в тонусе, не решает актуальной для большинства девушек проблемы контроля веса тела. Всем известно, что основными поставщиками энергии в организм являются углеводы и жиры. Расщепление углеводов – процесс более быстрый, именно они и расходуются в течение 20–30 минут аэробной тренировки. Роль жиров в производстве энергии возрастает постепенно. Только после 20–30 минут занятий они становятся поставщиком энергии и, следовательно, начинают расщепляться. К этому времени запасы гликогена и инсулина сокращаются. Чем меньше запас гликогена в организме, тем быстрее будут утилизироваться жиры. Инсулин подавляет активность липазов (ферментов, катализирующих расщепление жиров), после этого липазам дана свобода действий, и процесс освобождения жирных кислот из резерва организма усиливается. Активность липазов подавляется также высокой концентрацией молочной кислоты – той самой, которая накапливается в мышцах, когда мы ощущаем физическую усталость.

Для того, чтобы усилить липотропный (жиросжигающий) эффект во время аэробной тренировки, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Тренировка через 2 часа после приема пищи.
2. Полное исключение углеводов до и после аэробных тренировок.
3. Исключение из рациона питания легкоусвояемых углеводов в день тренировки.
4. Восполнение во время тренировки потерь воды и микроэлементов.
5. Хорошая вентиляция легких, так как бег на свежем воздухе эффективнее, чем на беговой дорожке в спортзале.
6. Значительная длительность тренировки (не менее 35–50 минут).
7. Регулярность тренировок (не менее 2–3 раз в неделю).
8. Сочетание аэробных тренировок с силовыми (тренировки с отягощениями и на тренажерах).

Следует отметить, что местное «прокачивание» мышц не приводит к местному же похудению, то есть если вы тренируете ноги, это совсем не значит, что в этот момент «худеют» ваши бедра. Худеет все, что у вас есть, поскольку транспорт жиров из жировой ткани в клетки наших мышц происходит через кровь и печень, а им в определенной степени безразлично, из какой части тела черпать жир – черпается отовсюду и понемногу.

Для проведения аэробных тренировок в спортивных залах существует множество кардиотренажеров (беговая дорожка, велотренажер, степпер и др.).

Непосредственно силовой тренинг, преобразуя мышечную ткань, позволяет построить именно то тело, которое вы хотите. Добавляя сантиметр в желаемых местах и убавляя там, где вы не хотите их иметь. Главная цель – не наращивание максимальной мышечной массы, а создание гармоничной фигуры.

Силовой тренинг включает упражнения со свободными отягощениями (штангой, гантелями, эспандерами) и занятия на тренажерах. Тренажеры для силового тренинга позволяют детально поработать с отдельными группами мышц за счет фиксированного движения и ограничить работу тех мышц, которые являются вспомогательными при заданном упражнении. Тренажеры также позволяют разнообразить упражнения, которые невозможно выполнить, используя только одни отягощения. Конечно же, основу силового тренинга должны составлять упражнения с отягощениями. При тренировке со свободными отягощениями задействовано большее количество мышц, их проработка более

комплексная. Свободные отягощения лучше стимулируют мышцы, чем тренажеры, поэтому результаты от упражнений со свободными отягощениями более быстрые.

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

В основу развития тренировочного процесса положен основной закон биологической системы – закон адаптации. Физическая нагрузка, являясь раздражителем для организма человека, формирует приспособительные сдвиги в системах организма, его органах и тканях. Ответная реакция организма на физическую нагрузку выражается в усилении функции кровообращения, дыхания, интенсивности обменных процессов, изменения ответных реакций нервной системы. Чем более постоянен раздражитель, тем быстрее приспособливается к нему организм, и его приспособление является тормозом к дальнейшему совершенствованию и прогрессу. Поэтому, постоянно воздействуя на организм физическими нагрузками, следует варьировать их от тренировки к тренировке, изменяя величину объема и интенсивности.

С первого дня занятий рекомендуется вести дневник тренировок, где нужно отмечать, наряду с весом применяемого в упражнении отягощения количество подходов, повторений, суммарный объем нагрузки, а также интенсивность отдельных упражнений тренировки в целом. Там же можно отмечать и некоторые показатели самоконтроля. Анализ дневника тренировок поможет на более оптимальном уровне скорректировать дальнейшую тренировочную программу, проанализировать и устранить допущенные ошибки в планировании, повернуть тренировочный процесс в нужном направлении. Рекомендуется составлять программу или тренировочный комплекс на период от 4 до 6 недель.

Для этого обычно выделяют 1–2 мышечные группы, которым в течение этого времени необходимо уделить основное внимание, а на остальные мышечные группы давать небольшую нагрузку. Затем происходит смена комплексов тренировочных упражнений. Упражнение необходимо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать отягощение по инерции. Важно, чтобы напряжение в работающей мышце чувствовалось на всем пути движения отягощения.

Интервалы отдыха между упражнениями должны составлять 1–2 минуты. В это время можно расслабить мышцы и восстановить дыхание.

Несколько слов о дыхании при выполнении упражнений. Как правило, вдох выполняется при разведении рук в стороны, при разгибании туловища в пояснице, то есть в тех случаях, когда грудная клетка несколько расширяется, затем – выдох. В дальнейшем, в процессе занятий, ритм дыхания и ритм выполнения упражнения самоустанавливаются произвольно и в фиксировании не нуждаются.

Важным условием тренировки является контроль за правильностью выполнения упражнений. Для этого заниматься желательно перед зеркалом. В конце тренировки необходимы упражнения на растягивание и расслабление.

При помощи средств современного фитнеса мы получаем возможность привить студентам любовь к занятиям физическими упражнениями, показав, что физическая культура способна приносить не только физическое, но и психологическое, моральное и эстетическое удовольствие.

ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

А. В. Бутько

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Помимо чисто медицинских аспектов, проблема здоровья и здорового образа жизни имеет и гуманитарный аспект. Курение, переизбыток, ожирение, алкоголь, наркомания – явления не простые, причины их многообразны и всегда с индивидуальным подстрочником. Но есть в каждом из них и общий знаменатель – низкая культура человека, его невоспитанность, отсутствие такта, слабая сила воли. И как много мы теряем в жизни, какой дорогой расплатой рассчитываемся мы за это человеческое бескультурье. Иногда создается впечатление, что люди нашли табак, вино и неумеренное потребление пищи, чтобы затем искать пути, как их «героически» преодолеть. Больными могут быть люди различного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры.

Очень важно понимать, что человек – субъект и одновременно главный результат своей собственной деятельности. Культуру с этой точки зрения можно определить как самосознание,

самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности [1]. Таким образом, под культурой более конкретно понимается особого рода отношение – отношение к самому себе, свойственное только человеку. На фоне общей грамотности люди многого просто не знают, а если и знают, то не следуют правилам здоровой жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые стали бы бытием: образ жизни – это способ бытия, образ мыслей, стиль жизни, поведение.

Здоровый образ жизни, отношение к здоровью как к ценности обуславливает формирование ценностной установки на укрепление и совершенствование личного и общественного здоровья, то есть включения личности в оздоровительную деятельность.

Такая установка представляет собой целостно-личностное состояние готовности, настроенности на поведение в данной ситуации и для удовлетворения определенной потребности. Она зависит от двух моментов[2]:

- установка становится все более прочной по мере ее частого возникновения;
- на упрочение установки влияет и то, насколько большую ценность имеет она для субъекта, его жизни, его целей.

Исходя из этого, формирование установки на включение личности в оздоровительную деятельность невозможно без осознания субъектом ценности жизни, здоровья, ведения здорового образа жизни.

Ценность человеческой жизни является абсолютной ценностью, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой другой ценности. Всестороннюю полноту человеческой жизни как непреходящей ценности обуславливает здоровье.

Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Так как поведение человека должно быть ориентировано на будущее, по отношению к здоровью, к его будущему состоянию необходима постоянная коррекция действий человека, обуславливающая достижение полезного эффекта [4, 5].

Здоровье как ценность воспринимается личностью всегда эмоционально. Этот уровень личностной концепции здоровья характеризуется отсутствием ярко выраженных потребностей в укреплении здоровья. В данном случае ценностная ориентация не преобразуется в деятельность, сохраняется лишь как факт сознания. Такие люди убеждены, что здоровьем управлять нельзя, потому и установка на его укрепление отсутствует. Это тип может быть назван безразличным (эмпатичная инерция).

Личность воспринимает необходимость здоровья, но не осознает его социальной значимости. В данном случае возможно возникновение установки на укрепление здоровья, но она очень неустойчива и при изменении обстоятельств может не реализоваться и не сохраниться в поведении индивида. Данный уровень развития личностной концепции здоровья характеризует спонтанно-деятельный тип личности по отношению к здоровью. Имея представления о норме, он находит в себе признаки различных заболеваний. Под влиянием различных “модных” путей лечения часто применяет их для себя. Воспринимая здоровье как необходимость, личность начинает действовать бессистемно (стихийно). Выполняя отдельные приемы оздоровительной деятельности, при определенных условиях легко отказывается от них до нового эмоционального подъема (колеблющаяся эмпатия).

Ценность здоровья воспринимается личностью как социально значимая. Потребности в укреплении здоровья сформированы и проявляются в устойчивых знаниях. Однако, как правило, ценностная ориентация остается на вербальном уровне, не выполняет регулятивной функции и установка на деятельность отсутствует. Другими словами, личность не включена в оздоровительную деятельность. Такого уровня концепцию имеет пассивный тип (спонтанная эмпатия).

Здоровье как ценность воспринимается на уровне убеждения. В данном случае потребности в укреплении здоровья формируют устойчивую социальную установку. В связи с этим поведение человека полностью соответствует ценностной ориентации. Он осознанно проявляет себя в оздоровительной деятельности. Эта концепция характерна для активно-деятельного типа (рациональная эмпатия).

Ни один тип отношения личности к здоровью не встречается в абсолютном виде. Исследования доказывают, что личность, как правило, имеет признаки различных типов отношения к здоровью, однако признаки одного из них ярче и более устойчивы, что позволяет одному типу доминировать над признаками остальных [5].

Изучение проблемы отношения к здоровью показало, что обязательным фактором является формирование особого отношения к здоровью, которое выражается в осознании его ценности, а также в позитивно-эмоциональном стремлении к действиям по его укреплению и самосовершенствованию.

Здоровье как условие свободы жизни вплетено в систему важнейших человеческих ценностей. Оно выступает как необходимость нормальной жизни человека. Здоровье человека, будучи продуктом

социальных условий и отношений (ценностью общества), в свою очередь становится и объектом личной оценки.

Важной формой проявления ценностных качеств здоровья является его органическая связь с красотой. Внутренняя природа здоровья как выражение красоты заключается в относительной гармонии природных и социальных качеств личности, единства физических и духовных способностей человека, их оптимальной согласованности и совершенства. Эстетическая сущность здоровья обнаруживает себя как мера упорядоченности целесообразности течения жизненных процессов на всех уровнях целостного организма. Внутреннее всегда проявляется через внешнее, то, что внутри просится наружу, поэтому эстетическая сущность нормы проявляется во внешней, телесной природе человека. Красота человеческого тела – это стройность сложения и согласованность движения, безукоризненность линий и соразмерность частей, физическое совершенство и пластика. Природная красота человека не есть нечто постоянное, раз и навсегда данное.

Воздействие современной научно-технической революции и экологической обстановки на личностные особенности индивида и его здоровье, влияние индивидуальных характеристик человека и его образа жизни на возникновение и развитие заболеваний, возрастание социальной ценности здоровья – все это обостряет внимание к вопросам этики, по-новому заставляет решать проблему культурных и гуманистических ценностей.

Путь формирования здорового образа жизни у молодежи довольно сложный, так как жизненная позиция молодых только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обостренным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо. Таким образом, то, что заложено в детстве и в молодые годы, становится фундаментом на всю жизнь.

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство опрошенных студентов верно указывают основные компоненты здорового образа жизни, оговариваясь при этом, что регулярно соблюдать эти правила в повседневной жизни им мешают: недостаток свободного времени, постоянная усталость, неорганизованность, несобранность, лень, слабая воля и т.д. Несоответствие в понимании необходимости здорового образа жизни и реального поведения студентов говорит прежде всего о несформированной мотивации здорового образа жизни [3].

Студенты наиболее восприимчивы к различным формирующим и обучающим воздействиям и имеют основу для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни.

Таким образом, формирование культуры здоровья должно стать одним из приоритетных направлений индивидуального профессионального становления студентов вуза, частью культуры личности наряду с эстетическим, нравственным, социальным и другими компонентами. Культура здоровья студента подразумевает образованность и воспитанность в вопросах здорового образа жизни, владение совокупностью способов формирования, сохранения и поддержания здоровья.

Литература

1. Артюнина, Г.П. Здоровье, болезнь и образ жизни / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2005. – 560 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Бутько, А.В. Валеологическое образование студентов творческого вуза как необходимое условие будущей профессиональной деятельности / А.В. Бутько // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности: материалы науч.-практ. конф., Минск, 29 окт. 2010 г. – Минск: Зиналетто, 2010. – С. 18-20.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Флинта, 2001. – 416 с.
5. Петленко, В.П. Валеология человека / В.П. Петленко. – СПб: Петроградский и К, 1998. – 718 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

А.В. Василевич

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

Педагогическое проектирование на современном этапе представляет собой сложное самостоятельное явление, понимание которого невозможно без обращения к техническим и гуманитарным «корням», традициям и современным достижениям педагогики, что в свою очередь определяет его методологию и перспективы его дальнейшего развития. Общая теория проектирования состоит из знаний по определению методов деятельности и технологий ее организации, организации способов взаимодействия при создании различных конструкций по разрешению социальных проблем и определению путей достижения поставленных целей в педагогическом процессе.

Слово «проектирование» происходит от слова «проект», известного в русском языке с начала XVIII века и восходящего к латинскому *projektus*, означавшему «вытягивание», «вытянутое положение», в переводе с латинского «проект» означает «брошенный вперед», то есть замысел в виде прообраза объекта [2].

Первое методологическое представление проектирования как такового принадлежит Розенбергу. Он ввел общие представления о процессе, массе процесса, организации процесса, организации морфологии, необходимости анализа процесса и прочее, являющиеся первым методологическим подходом в области проектирования [1, 3].

Основоположниками проектной парадигмы в педагогике, – по мнению Зотовой Н.К., – стали А.С. Макаренко и другие выдающиеся педагоги 20-х – 30-х годов, выступившие в роли конструкторов новой педагогики. «Все лучшее в человеке, формирование сильной, богатой природы необходимо специальным образом проектировать, к следующему поколению будут предъявлены несколько измененные требования, причем изменения эти будут вноситься постепенно по мере роста и совершенствования всей общественной жизни» Макаренко А.С. [1, 2].

Проектирование – универсальный и самостоятельный в интеллектуальном и социокультурном отношениях тип деятельности, целенаправленный на создание реальных объектов (и эффектов) с заданными функциональными, технико-экономическими, экологическими и потребительскими качествами. Оно включает в себя:

- разработку документируемого в каком-то профессиональном языке проекта удовлетворяющего принятым критериям проектносообразности;
- научно-техническое и социокультурное обоснование, оценку и согласование проекта среди заинтересованных сторон (официальных или общественных организаций, потребительских групп или отдельных лиц);
- реализацию его доступными для изготовителя технологическими, организационными, инвестиционными и прочими средствами;
- автономность проектирования как вида деятельности означает, что оно типологически отделимо от других видов интеллектуально и социокультурно выраженной деятельности, таких, например, как научное исследование и программирование, прогнозирование и управление, конструирование и т.д. [3, 6].

С конца 1980-х годов в СССР начинает формироваться массовая практика проектирования в сфере образования, сопровождающаяся серьезными философскими, методологическими и научными разработками [2].

Педагогическое проектирование на настоящий момент отличается разнообразием подходов к его изучению, выделением различных оснований введения нового понятийного аппарата, акцентированием различных аспектов самого процесса проектирования, отражена в различных теоретических моделях, исследуется с разных позиций (В.А. Болотов, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков, Н.А. Шайденко, О.Г. Прикот, Н.О. Яковлева) [5].

Несмотря на достаточно продолжительную историю развития представлений о педагогическом проектировании, до сих пор нет единой трактовки. В самом общем виде она представлена следующим образом:

- педагогическое проектирование можно рассматривать как структурные и процессуальные характеристики деятельности, направленной на разрешение различных проблем в педагогическом процессе;
- объектом педагогического проектирования являются образовательные системы различного уровня и характера или их структурные компоненты, которые также исследуются во взаимосвязи с системой в целом;
- педагогическое проектирование – продуктивная деятельность, продуктом которой являются проект и программа его реализации в практику образования, а также результаты образования, которые имеют место при реализации проекта [2, 6].

Результатом проектирования является педагогический проект, функциональная специфика которого зависит от следующих условий: состояния среды, особенностей субъектов, занятых подготовкой конкретного проекта, функциональных связей между элементами проекта, возможностей его эффективного использования, ожидаемых результатов.

Литература

1. Заир-Бек, Е.С. Основы педагогического проектирования / Е.С. Заир-Бек. – СПб., – 1994.
2. Зотова, Н.К. Становление проектной парадигмы в сфере образования / Н.К. Зотова // Модернизация образования: проблемы и перспективы: материалы науч.-практ. конф. – Оренбург; издательство ОГПУ, 2002, Ч. 4.
3. Ильясов, И.И. Проектирование курса обучения по учебной дисциплине / И.И. Ильясов, Н.А. Галатенко: пособие для преподавателей / Ин-т «Открытое об-во». – М.: Логос, 1994.
4. Котляров, И.В. Теоретические основы социального проектирования / И.В. Котляров. – 1989, Минск.

5. Педагогические основы проектирования образовательных систем нового вида. Под ред. А.П. Тряпицкой. – СПб. 1995.

6. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко: учеб. пособие. – М.: Народное образование, 1998.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С НАСЛЕДСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

В.В. Василец, Л.Л. Шебеко

УО «Полесский государственный университет»

В практической деятельности специалистам в области физической культуры, педагогам, врачам спортивной медицины, весьма важно иметь научное обоснование выбора оптимальной физической нагрузки для лиц молодого возраста с наследственными нарушениями соединительной ткани (ННСТ), так как физическая нагрузка является одним из эффективных средств первичной многофакторной профилактики развития заболеваний [5, 7].

Наследственные нарушения соединительной ткани оказывают влияние на функциональное состояние всех систем организма и сопровождаются напряжением регуляторных систем [6, 8]. По данным ряда авторов, соединительнотканые нарушения сопровождаются изменением деятельности как сердечно-сосудистой, так и нервной системы, затрагивая как соматический, так и вегетативный её отделы [6].

Цель исследования: выявить особенности показателей сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у лиц молодого возраста с наследственными нарушениями соединительной ткани.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе УО «Полесский государственный университет» в рамках проекта, выполняемого по договору с Белорусским Республиканским фондом фундаментальных исследований №М14М-042 от 23 мая 2014 г. В исследовании было задействовано 110 студентов в возрасте от 17 до 20 лет (средний возраст $19,1 \pm 0,3$), обучающихся в университете. В основную группу исследуемых вошли 70 человек, с наличием 5 и более фенотипических признаков ННСТ и наличием органной патологии. Контрольную группу составили 40 лиц без выраженных диспластических проявлений (варианты нормы). Оценка показателей сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы (ВНС) проводилась на основе показателей вегетативного индекса Кердо (ВИ), показателя адаптационного потенциала (АП), показателя индекса Руфье.

Результаты исследования и их обсуждение. Вегетативная нервная система играет существенную роль как в процессах адаптации организма к физическим нагрузкам, так и в процессах ремоделирования соединительной ткани [2].

Одним из клинически значимых показателей баланса ВНС является вегетативный индекс Кердо, определяемый исходя из данных диастолического давления и частоты сердечных сокращений. Поскольку изменения данного показателя связаны с наличием проявления вегетативной дисфункции, являющейся одним из критериев диспластического синдрома, представляется целесообразным исследовать его у лиц с ННСТ и оценить связь с общими показателями нарушений соединительной ткани [2, 3].

Анализ полученных данных показал, что в соответствии с полученными значениями индекса Кердо у лиц с проявлениями ННСТ эйтония выявлена в 14,29%, симпатикотония – в 74,29%, ваготония – в 11,43% случаев. Наибольшая доля лиц с ваготонией (57,50%) выявлена в контрольной группе, при этом доля лиц с симпатикотонией составляла лишь 17,50% (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели основной и контрольной групп исследуемых

Значения	Основная группа (n = 70)		Контрольная группа (n = 40)		Различие между средними результатами	
	n	%	n	%	%	P
Показатели индекса Кердо						
Эйтония	10	14,29%	10	25,00%	10,71	p>0,05
Симпатикотония	52	74,28%	7	17,50%	56,78	p<0,05

Ваготония	8	11,43%	23	57,50%	46,07	p<0,05
Показатели индекса Руфье						
Высокий уровень	3	4,29%	12	30,00%	25,71	p<0,05
Средний уровень	25	35,71%	23	57,50%	21,79	p<0,05
Низкий уровень	42	60,00%	5	12,50%	47,50	p<0,05
Показатели адаптационного потенциала						
Удовлетворительная адаптация	8	11,43%	15	37,50%	26,07	p<0,05
Напряжение механизмов адаптации	11	15,71%	12	30,00%	14,29	p<0,05
Неудовлетворительная адаптация	46	65,71%	13	32,50%	33,21	p<0,05
Срыв адаптации	5	7,14%	-	-	7,14	p<0,05

Полученные данные значений ВИ у лиц основной группы в целом показывают увеличение значений ВИ у лиц с нарастанием балльной оценки степени вовлечения дисплазии соединительной ткани (ДСТ), что можно расценить как наличие дисбаланса ВНС у лиц основной группы.

Так, при слабой степени выраженности ДСТ ВИ находится практически в пределах нормальных значений, характерных для эйтонии, в то же время при умеренной и выраженной степени вовлечения ДСТ этот показатель повышается и достоверно отклоняется от нормы в диапазон положительных значений, что означает сдвиг баланса ВНС в сторону симпатикотонии.

Различие между средними значениями ВИ в основной и контрольной группах статистически достоверно, что позволяет интерпретировать это различие как признак неблагоприятного течения диспластического процесса: сдвиг в сторону симпатикотонии (преобладание тормозящих влияний на состояние ВНС).

Для анализа реактивных свойств сердечно-сосудистой системы у лиц исследуемых групп использовали Пробу Руфье. Показатель индекса Руфье позволяет оценить адаптацию системы кровообращения к потребностям организма в связи с выполняемой физической работой и косвенно оценить уровень работоспособности.

Анализ показателя индекса Руфье, характеризующего выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку, указывает на неудовлетворительное функционирование и низкую адаптацию организма у 60,00% лиц основной группы. Средний и высокий показатели функционирования отмечались у 57,50% и 30,00% лиц контрольной группы соответственно, что превышает аналогичный показатель основной группы исследуемых более чем на 20% (p<0,05).

Показатель адаптационного потенциала является показателем состояния адаптационных механизмов организма человека и достаточным инструментом донологической диагностики, поскольку включение в состояние мышечного покоя адаптационных резервов организма ведет к их преждевременному истощению, что может привести к развитию патологического состояния [1, 4].

Анализ адаптационного потенциала у лиц с проявлениями наследственных нарушений соединительной ткани показал, что у 7,14% исследуемых показатель АП находится на очень высоком уровне, характеризующимся резким снижением функциональных возможностей системы кровообращения с явлением срыва механизмов адаптации целостного организма, 65,71% лиц имеют неудовлетворительный уровень адаптации, что говорит о снижении функциональных возможностей системы кровообращения с недостаточной приспособляемой реакцией к нагрузкам. Лица контрольной группы в 37,50% случаев имели удовлетворительный уровень адаптации, по данным показателя АП, что указывает на наличие достаточных функциональных резервов системы кровообращения.

Уровень адаптационного потенциала определяется функциональными особенностями гормонального и вегетативного звеньев регуляции гомеостаза и двигательной активностью.

Таким образом, проведенный анализ данных показывает наличие существенных различий между показателями функционального состояния лиц контрольной и основной групп.

Выводы. Таким образом, выявленные у лиц молодого возраста с ННСТ функциональные особенности организма выражаются в неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, неудовлетворительных показателях адаптации функциональных систем.

Данные анализа функционального состояния лиц с ННСТ показывают, что данная категория лиц нуждается в коррекции вегетативного статуса организма (в сторону снижения симпатикотонии) для восстановления баланса между отделами вегетативной нервной системы и оптимизации адаптации организма к физическим нагрузкам, в коррекции адаптационных механизмов регуляции и функционирования сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Аронов, Д.М. Функциональные пробы в кардиологии / Д.М. Аронов, В.П. Лупанов. – М., 2003. – 296 с.
2. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. – М.: Медицинское информационное агентство, 2003. – 752 с.
3. Физическая работоспособность и адаптационные возможности кардиореспираторной системы молодых лиц с недифференцированной дисплазией соединительной ткани / А.В. Глотов, О.В. Плотникова, Е.А. Иванова и др. // Медицинский вестник северного Кавказа. – 2008. -№ 2(10). – С. 94–97.
4. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Мороз, В.В. Парфененков; под общ. ред. В.П. Губы. – М.: Сов. спорт, 2008. – 206 с.
5. Диагностика и лечение наследственных и мультифакториальных нарушений соединительной ткани / Национальные клинические рекомендации / Минск., 2014. – 69 с.
6. Дисплазия соединительной ткани / Под ред. Т.И. Кадуриной, В.Н. Горбуновой. – СПб.: Элби, 2009. – 714 с.
7. Земцова, И.И. Спортивная физиология: учеб. пособие / И. И. Земцова. – К.: «Олимпийская литература», 2010. – С. 56–57.
8. Кадурина, Т.И. Наследственные коллагенопатии. Клиника, диагностика, лечение, диспансеризация / Т.И. Кадурина. – СПб.: Невский диалект, 2000. – 270 с.

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОГО ФИТНЕСА С ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

¹Ю.П. Дойняк, ²Е.И. Дегтярева, ³М.А. Штудейко

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

²Гомельский государственный медицинский университет

³ГУО «Средняя школа №3 р.п. Речица»

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и, тем самым, на динамику экономического развития общества. Уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость восприятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяются образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Наблюдается тенденция к снижению двигательной активности в образе жизни большинства студентов [1,2]. Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья [3].

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо определить наиболее оптимальное содержание учебного материала занятий физическим воспитанием, отвечающего принципу оздоровительной направленности. При этом необходимо учитывать, что наибольшей оздоровительной эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом уровня физического здоровья (УФЗ) студентов.

Учитывая вышесказанное, необходимо дальнейшее изучение особенностей состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. Продолжение исследований по оптимизации содержания учебного материала по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью, определения оптимальных величин физических нагрузок при выполнении различных физических упражнений с учетом УФЗ занимающихся, выявления динамики показателей физического здоровья и физической подготовленности студентов в течение учебного года является актуальным.

Экспериментальные работы по изучению УФЗ и оптимизации учебного процесса проводились в 2015/2016 учебном году. Были обследованы девушки первого курса УО МГПУ им. И.П. Шамякина.

Для проведения эксперимента были определены контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). Ранжирование параметров объема тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток ЭГ представлены в таблице.

Таблица – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток ЭГ

Группа	Семестр	Силовой фитнес	Легкая атлетика	Тренажеры	Аэробика
ЭГ	1	25	25	25	25
	2	30	30	20	20

В ЭГ в первом семестре всем вариантам обновленного содержания (силовой фитнес, легкая атлетика, тренажеры и аэробика) было уделено равнозначное внимание. Начиная со второго семестра, в ЭГ акцент делался на силовой фитнес и легкую атлетику. Занятия в КГ проводились по общепринятой методике согласно программе по физическому воспитанию. В зимний период занятия во всех последующих семестрах проводились по аэробике и гимнастике, а в осенний и весенний – по волейболу, баскетболу и настольному теннису. На этих этапах были поставлены задачи формирования у студенток общего представления об изучаемом виде спорта, освоение основных спортивно-технических действий и приобретение навыков самостоятельных занятий.

Оценка УФЗ проводилась по методике Г.Л. Апанасенко, которая включает измерения длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимальной силы кисти (МСК), частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), систолического артериального давления (АДс), скорости восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ) [4].

На основании полученных результатов тестирования рассчитывались следующие индексы: индекс Кетле (ИК) – вес (гр)/рост (см), жизненный индекс (ЖИ) – ЖЕЛ/масса тела * 100, силовой индекс (СИ) – МСК/масса тела * 100, индекс Робинсона (ИР) – ЧСС * АДс/100 (где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое, а АДс – систолическое артериальное давление), проба Мартинэ – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд.

Величины рассчитанных индексов и ЧСС после функциональной пробы оцениваются по таблицам в баллах, сумма которых дает интегральную оценку УФЗ.

Средние показатели ЖЕЛ у обследуемых девушек КГ ($2,2 \pm 0,6$) и ЭГ ($2,1 \pm 0,5$) до эксперимента были ниже физиологической нормы. ЖИ находился на уровне «ниже среднего». После эксперимента показатель ЖИ увеличился только в ЭГ.

Сопоставление средних величин МСК студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что все результаты соответствуют «низкому» уровню. Средние показатели МСК у девушек КГ составили – $17,1 \pm 7,4$, а у девушек ЭГ – $17,2 \pm 6,2$. Показатели СИ у обследуемых девушек находился на «низком» уровне до начала и после эксперимента. Но необходимо отметить, что прирост наблюдается только в экспериментальной группе.

Анализ полученных данных показал, что средние величины ИК в начале эксперимента у всех групп находился на уровне «ниже среднего». После педагогического эксперимента показатели ИК у КГ остался на прежнем уровне, у ЭГ показатели выросли до уровня «средний».

Средние значения ИР показывают, что все результаты девушек до начала эксперимента соответствуют уровню «ниже среднего». Средние показатели ИР после эксперимента улучшились только в ЭГ. В КГ показатель ИР ухудшился.

Показатели пробы Мартинэ в начале эксперимента у девушек как КГ, так и ЭГ находились на уровне «ниже среднего». После эксперимента показатели пробы Мартинэ значительно улучшились в ЭГ. В КГ показатель пробы Мартинэ остался на прежнем уровне.

Сопоставление средних величин УФЗ студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что он соответствует «низкому» уровню до эксперимента в КГ и ЭГ. Однако, после проведенного эксперимента УФЗ в КГ остался на прежнем уровне, а в ЭГ повысился до уровня «средний».

Таким образом, разработанные с помощью сетевого планирования учебно-тренировочные занятия по силовому фитнесу способствовали более значительной положительной динамике физического развития студенток. Анализ и сравнительная характеристика полученных в исследовании показателей УФЗ свидетельствуют о более эффективном воздействии применения экспериментальной программы с использованием средств силового фитнеса с легкоатлетической направленностью.

Литература

1. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 1999. – 214 с.
2. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.
3. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев. – Ростов н/Д: изд. центр «Март», 2005. – С. 461.
4. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? // Г.Л. Апанасенко / Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.

СПОРТ КАК МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В.П. Германова, Е.В. Конькина

Институт физической культуры и спорта, Оренбургский государственный педагогический университет

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному [4]. Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Спорт, вне всякого сомнения, одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер личности, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [1].

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач.

Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт (народный, ординарный, «спорт для всех»);
- спорт высших достижений (олимпийский спорт, большой спорт);
- коммерческий спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта [3].

Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов [2].

Таким образом, становится ясно, что спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм [5]. Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и тренировки спортсмена.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Физическое образование, как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов. – Челябинск: ЧГПУ Факел, 1993. – 26 с.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Физическая культура и спорт, 1968. – 6 с.
3. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 231 с.
4. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 15 с.
5. Судаков, К.В. Системные механизмы эмоционального состояния / К.В. Судаков. «Психотерапевтическая энциклопедия». – СПб, 1998. – 84 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Л.А. Глебова

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

К настоящему времени в нашей стране под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера происходит снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья у детей школьного возраста. Отрицательно влияет на здоровье детей снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточностью самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни. Поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря. Основным направлением деятельности которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Физическое воспитание детей в лагерях – это очень сложный и многогранный вопрос. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Основными формами работы по физическому воспитанию детей в лагерях отдыха являются: ежедневная гимнастика, коррекционная гимнастика; закаливающие процедуры: обливание ног холодной водой, босохождение, принятие солнечных и воздушных ванн; занятия плаванием; спортивные и подвижные игры, прогулки, экскурсии и походы с играми на местности, развлечения на игровой площадке; специализированные спортивные праздники: "День стайера", "День спринтера", "День метателя", "День прыгуна", "Веселые старты" и т. п. Необходимо отметить, что в этих праздниках должны принимать участие все дети и при подведении итогов должно проводиться награждение, что является своеобразным стимулом к привлечению детей к занятиям физической культурой. Очень важно, чтобы в них были вовлечены все дети, находящиеся в лагере, чтобы эти мероприятия отвечали запросам и интересам детей, их стремлению к любознательности, героизму, романтике.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участков работы с детьми и направлено на решение следующих задач: 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей; 2) совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений; 3) привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Очень часто в лагерях детей разделяют на 3 группы, в соответствии с уровнем их физического здоровья для занятий физическими упражнениями:

1. Коррекционно-оздоровительный режим – для детей с нарушениями состояния здоровья, низким уровнем физической подготовленности.

2. Развивающий режим – для детей со средним уровнем физического здоровья и подготовленности.

3. Спортивный режим – для наиболее физически развитых и двигателью подготовленных детей.

Занятия детей физическими упражнениями строятся таким образом, чтобы они были взаимосвязаны с общим режимом дня, с другими оздоровительными мероприятиями и занимали до 1,5–2 ч в день. Они включали разнообразные средства и методы физической культуры, нетрадиционные способы оздоровления, обучение основам здорового образа жизни, позволяющим гибко регулировать направленность, объем и интенсивность физических нагрузок с учетом особенностей детей в течение дня, недели, смены.

Игры (особенно подвижные) – это очень популярный метод физического воспитания. Они разнообразны по своему сценарию. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же

педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

Обязательно нужно включить в план соревнований по подвижным играм «Веселые старты». Не стоит забывать и о том, что большинство соревнований проводится на свежем воздухе, а в случае ненастной погоды у организаторов Игр всегда должен быть запасной вариант. Поэтому изменения в программе всегда возможны.

Особенно великое оздоровляющее укрепляющее воздействие на детский организм оказывает плавание. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В.А. Горовой, С.М. Блоцкий, А.С. Блоцкий

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

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. К сожалению, процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В учреждениях высшего образования (УВО) таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья учащихся. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма учащихся УВО и школ, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), и реабилитируют состояние здоровья студентов и школьников входящих в состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической подготовленности.

На занятиях в СМГ весьма важен индивидуальный подход к занимающимся и в зависимости от их состояния – дифференцирование нагрузки. В случае необходимости отдельным студентам уменьшают нагрузки. Например, студенты с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища.

Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении всего цикла занятий. Так для 1-го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (50–60%), во 2-м семестре такая плотность занятий сохраняется. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-м и во 2-м семестрах освоение нового учебного материала требует много времени. Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности. Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65–75%.

Интенсивность занятий определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и зависит от характера и этапа занятий. Так, на занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 90–140 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т. д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 130–175 уд/мин.

Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение игр, особенно баскетбола и футбола, вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих. Для рациональной дозировки нагрузок рекомендуется выполнять следующие требования:

- нагрузку давать дробно, т. е. через определенные промежутки времени делать перерывы для разбора технических и тактических ошибок;
- несколько упрощать правила игры;
- ограничивать размеры площадки;
- внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, одышкой, нарушением координации, снижением игровой активности).

На основании теоретического анализа научно-методической литературы, практического опыта нами была разработана методика проведения индивидуально оздоровительной программы занятий физическими упражнениями, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений функций, и физическое состояние студентов СМГ средствами кругового метода и подвижных игр.

Для подтверждения эффективности методики был проведен педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня физического состояния и подготовленности студентов СМГ. Эксперимент проходил в течение шести месяцев на базе кафедры физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В нем приняло участие 24 студентки 1 курса СМГ (по 12 студенток в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах). В КГ студентки занимались по методике, рекомендуемой программой. В ЭГ дополнительно была использована предложенная нами комплексная методика.

Традиционная и экспериментальная методики использовались на занятиях физической культуры два раза в неделю, продолжительностью по 80–90 минут.

Для студентов ЭГ в начале занятия доводились теоретические сведения по правилам поведения в спортзале, о правильном дыхании при ходьбе и беге, по формированию правильной осанки, о двигательном режиме и использовании физических нагрузок в соответствии с диагнозом заболевания при самостоятельных занятиях и в быту. Проводилось обучение и контрольное выполнение подсчета частоты сердечных сокращений.

Основным способом укрепления опорно-мышечного аппарата и развития физических качеств на занятиях физической культуры в ЭГ был круговой метод. В конце подготовительной части занятия, в зависимости от времени года и состояния погоды, были подобраны и использованы легкоатлетические или гимнастические упражнения по круговому методу. В основной части, учитывая состояние здоровья, поддержание интереса и разнообразия занятия, а также для решения задач урока использовались подвижные и спортивные игры малой и средней интенсивности.

Игры малой подвижности с физической нагрузкой ниже средней проводились в начале эксперимента для адаптации организма к переменному режиму работы и проверке на переносимость нагрузки и восстановления. Игры средней подвижности применялись в конце основной его части. Двигательная деятельность в этих играх проявлялась движениями туловища, конечностей, бросками, лазанием, ходьбой; прыжки и бег ограничивались. Общая физическая нагрузка в играх средней подвижности увеличивалась до средней интенсивности.

Выносливость развивали в конце основной части урока. Из физических нагрузок использовались строевые упражнения в ходьбе, бег в медленном темпе с переходом на ходьбу: 10, 15, 25, 45 секунд бега – 30 секунд ходьбы на стадионе, челночный бег в медленном темпе от 15 до 45 секунд в спортивном зале. На каждом занятии физической культуры студентки получали индивидуальное домашнее задание (упражнения для развития гибкости, силы, равновесия, брюшного пресса и т.п. в зависимости от диагноза заболевания).

Итоговое тестирование показало, что в КГ у испытуемых по большинству показателей (кроме силы и гибкости) не было достоверных изменений ($p > 0,05$); в ЭГ у студенток по большинству тестов (кроме прыжка в длину с места) произошли достоверные положительные изменения ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

В результате проведения экспериментального исследования доказано, что применение комплексной методики оздоровительных занятий, состоящей из строго регламентированного кругового метода воспитания физических способностей, разрабатываемых с учетом диагноза заболевания, функционального состояния организма, его физической подготовки и с подбором спортивных и подвижных игр малой и средней интенсивности обеспечивает существенное повышение физической подготовленности. Систематический врачебно-педагогический контроль за переносимостью нагрузки способствует улучшению психоэмоционального состояния студенток, отнесенных к СМГ и дает больший реабилитационный и оздоровительный эффект, чем традиционные занятия.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. А. Есенкова, В. В. Шутов

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

В условиях реформирования системы высшего образования в Республике Беларусь спрос на социально активную, творческую личность, способную самостоятельно принимать решения и лично отвечать за их реализацию, стремительно возрастает. В последние годы быстро происходит смещение акцента с профессиональных знаний на уровень профессиональных компетентностей. Однако заданный темп внедрения новаций в образовательный процесс далеко не всегда соответствует возможностям педагога в реальных условиях работы, поскольку для выполнения поставленных задач учитель должен обладать достаточно высоким уровнем профессиональной компетентности.

Исследователи по-разному видят основу компетенций специалиста. В настоящее время существует так называемая проблема определений компетенций. В образовательных стандартах Республики Беларусь даются следующие определения: компетентность – выраженная способность применять свои знания и умения; компетенция – знания, умения, опыт и личностные качества, необходимые для решения теоретических и практических задач. Здесь же находит свое отражение и классификация компетенций. Освоение образовательных программ должно обеспечить формирование следующих трех групп предметно-специализированных компетенций: академических (знания и умения по изученным дисциплинам); социально-личностных (культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им); профессиональные (способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности). Каждая группа разделяется на уровне требований по конкретным компетенциям.

Исследование посвящено проблеме обоснования качественного состава компетенций молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта, как фактора развития профессионального совершенствования личности.

С помощью квалиметрического анализа проводилась оценка значимости и сформированности каждого компонента личностных компетенций молодого специалиста. Для проведения исследования использовался метод экспертных оценок. В качестве экспертов выступили 80 учителей физической культуры первой и высшей категорий учреждений общего среднего образования Могилевской области. В разработанной анкете для каждой из 63 компетенций респонденты должны были указать значимость для профессиональной работы и уровень развития компетенций, которого, по мнению респондентов, достигли в результате обучения в университете молодые специалисты – учителя физической культуры. Аналогичную работу провели и выпускники факультета физического воспитания (78 студентов 4 курса).

Сформированность компетенций молодого специалиста физической культуры и спорта соответствует уровню «средний» как по оценке учителей (0,6385), так и по результатам оценки студентами (0,7044). Причем этот показатель «учителей» находится на нижней границе расчетного значения комплексного показателя. Результаты оценки уровня сформированности компетенций представлены в таблице.

Таблица – Итоги оценки уровня сформированности основных групп компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	1 группа экспертов (учителя)	2 группа экспертов (студенты)	Общий показатель
1	Комплексный показатель	0,6385	0,7044	0,6709
2	Академические компетенции	0,6564	0,7171	0,6878
3	Социально-личностные компетенции	0,6762	0,7045	0,6896
4	Профессиональные компетенции	0,6250	0,6996	0,6605

Дальнейшее исследование выявило наличие сильной взаимосвязи между оценками, данными учителями и студентами. Об этом свидетельствуют рассчитанные коэффициенты Спирмена: 0,69 (по коэффициенту значимости) и 0,59 (по коэффициенту сформированности). Эти результаты дали нам основания в дальнейшем рассматривать две группы экспертов, как одну большую совокупность. Нами были выявлены наиболее сформированные компетенции молодого специалиста: владеть навыками здоровьесбережения; формировать физическую культуру личности; уметь работать самостоятельно; осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни; нормировать и контролировать физическую нагрузку; обеспечивать безопасное проведение занятий физическими

упражнениями; обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями

На противоположном конце таблицы находятся компетенции, которые сформированы недостаточно и требуют повышенного внимания и учета при организации учебно-воспитательной работы на факультете: готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.; разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ; квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта; владеть исследовательскими навыками; разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурные занятия) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды; уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

Данные компетенций формируются как в процессе обучения студентов, так и во время практической деятельности. Формирование социально-личностных компетенций происходит под влиянием нескольких факторов. Во-первых, это те базовые составляющие, которые формируются в процессе семейного воспитания, а также обучения и воспитания в учреждениях образования. Во-вторых, это процесс хорошо организованной воспитательной работы в вузе. Сегодня в процесс воспитания должны входить социализация обучающихся, адаптация к условиям студенческой и взрослой жизни, разумное отношение к своему здоровью, возвращение гражданской и нравственной позиции. В-третьих, это изучение студентами вуза дисциплин социально-гуманитарного цикла. Однако формирование и развитие как социально-личностных, так и академических компетенций у выпускника вуза не может быть реализовано лишь посредством преподавания учебных дисциплин. Для полноценного процесса необходимо наличие внутренней мотивации получения образования, желания учиться ради приобретения высоких профессиональных качеств, совершенствования себя как личности. Немаловажная роль в этом принадлежит преподавателю, который через внедрение интересных и новых форм работы, применение инновационных педагогических систем и технологий, методик активного обучения способен повысить интерес студента к изучаемой дисциплине.

Результаты исследования показали, что наиболее остро стоит вопрос в формировании профессиональных компетенций выпускников факультета, полный цикл формирования которых складывается из нескольких этапов. Начинается он еще в процессе профессиональной ориентации, т.е. в школе, когда деятельность специалистов нацелена на подготовку к сознательному выбору профессии. Факультетом физического воспитания ведется достаточно активная работа в данном направлении: тренеры-преподаватели групп повышения спортивного мастерства регулярно посещают спортивные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые в учреждениях образования, студенты старших курсов во время прохождения педагогической практики проводят классные часы профориентационной направленности, где демонстрируют фильм о факультете, а также отвечают на вопросы учеников об особенностях обучения, ежегодно проводится профориентационная олимпиада, разработан сайт факультета.

Следующий этап в формировании компетенций – это процесс получения профессионального образования. Одним из путей повышения качества образования в вузе является стимулирование эффективной учебной деятельности студентов. Перед педагогом стоит задача не столько обеспечить студента необходимыми и конкретными профессиональными знаниями и умениями, сколько сформировать способности организовывать свою учебную деятельность и эффективно ею управлять.

Подготовка студентов должна включать не только теоретические знания, но и их практическую апробацию в учебном процессе. Вузы в системе непрерывного образования должны формировать научную общетеоретическую базу, а в тесном сотрудничестве и взаимодействии с учреждениями общего среднего образования – профессиональные навыки выпускников.

Профессиональное образование – непрерывный процесс, поэтому оно совершенствуется и в ходе непосредственной профессиональной деятельности. С целью накопления, обобщения и распространения педагогического опыта, инновационных технологий в воспитании и обучении, практической реализации результатов научных исследований факультет физического воспитания планирует и проводит семинары-практикумы, конференции для учителей физической культуры. На базе учреждения образования «Могилевское областное училище олимпийского резерва» создан филиал кафедры теории и методики физического воспитания.

Формирование компетенций будущего учителя физической культуры не стихийный, а управляемый, регулируемый процесс, результативность и успешность которого зависит от определенных организационно-педагогических условий: общие требования работодателя к выпускнику факультета физического воспитания; тесное сотрудничество преподавателей вуза, учителей и студентов; мотивация, самостоятельная познавательная деятельность; обмен информацией о новых исследованиях и разработках в области физической культуры и спорта; предоставление условий для организации

педагогической и специализированной практик студентов; организация совместных мероприятий с участием учителей, преподавателей и студентов; внедрение в образовательный процесс учреждений образования результатов научных исследований и научно-методических разработок в области физической культуры и спорта.

Учет и реализация данных условий повлияет на формирование компетенций будущих учителей, позволит студентам получить профессиональные навыки и опыт, закрепить их в работе, получить квалифицированную помощь в прохождении практик, а возможно, и в трудоустройстве на работу.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ УО «ГрГМУ» ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Д.Д. Жадько, Д.И. Курбанов, А.В. Кравчук

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гармоничное физическое развитие студентов является важным фактором успешного обучения в ВУЗе, так как во многом определяет общую работоспособность, способность воспринимать продолжительные умственные и физические нагрузки, связанные с особенностями обучения в высшей школе [1]. Различия в пропорциях тела сказываются на соотношении поверхности и массы тела, тканей разной метаболической активности, при этом важен учет границ варибельности пропорций тела, что особо актуально для студентов учреждений образования медицинского профиля [2]. В этой связи целью работы явилась оценка телосложения у студентов ГрГМУ.

В исследовании приняли участие 315 студентов мужского пола 1–4 курсов ГрГМУ, разделенных на две группы: 1 группа – студенты основного медицинского отделения ($n=243$), 2 группа – студенты специального медицинского отделения ($n=72$). Средний возраст участвовавших в исследовании составил $19,1 \pm 1,5$ лет. Проводили оценку следующих показателей: измеряли длину тела с помощью ростомера медицинского РМ-1П, массу тела на медицинских напольных весах РП-150 МГ. Площадь тела рассчитывали по формуле Дюбуа. Индекс массы тела вычисляли по формуле: $\text{масса тела}/\text{длина тела}^2$ ($\text{кг}/\text{м}^2$). Определяли у испытуемых толщину кожно-жировых складок согласно общепринятым методикам в следующих точках: под нижним углом лопатки (d_1); на задней поверхности плеча (d_2); на передней поверхности плеча (d_3); на передней поверхности груди (d_4); на животе (d_5); на бедре (d_6); на голени (d_7); на предплечье (d_8). Далее рассчитывали среднюю толщину кожно-жировой складки (d_{cp} , мм) используя формулу: $d_{cp} = (d_1 + d_2 + d_3 + d_4 + d_5 + d_6 + d_7 + d_8)/16$, где d_1 – d_8 – толщина соответствующих кожно-жировых складок, также определяли абсолютное содержание жира (D_{abs} , кг) по формуле $D_{abs} = d_{общ} \times S \times K$, где $d_{общ}$ – средняя толщина слоя подкожного жира вместе с кожей (мм), S – площадь тела (м^2), K – константа, равная 0,13, кроме этого рассчитывали процентное (относительное) содержание подкожного жира ($D\%$) в организме как $(D_{abs} \times 100) / \text{масса тела}$ [3]. Измеряли окружность грудной клетки на вдохе (ОГКвд), выдохе (ОГКвдв) и в покое (ОГКп). Рассчитывали экскурсию грудной клетки – $\text{ОГКэкс} = (\text{ОГКвд}) - (\text{ОГКвдв})$. Определили жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ) используя спирометр СП-01. Оценивали жизненный индекс из соотношения ЖЕЛ /масса тела. Вычисляли индекс Эрисмана по формуле $= (\text{ОГКп}) - (\text{длина тела}/2)$. Показатель крепости телосложения – индекс Пинье считали как $\text{длина тела} - ((\text{ОГКвдв}) + \text{масса тела})$.

Первый этап работы включал определение физического развития всего контингента участников исследования. Так, масса тела испытуемых составила $74,5 \pm 11,5$ кг, длина тела – $180,6 \pm 7,4$ см, при этом площадь тела была равна $1,94 \text{ м}^2$.

Средние значения площади тела лиц, принимавших участие в исследовании, составили $1,95 \pm 0,15 \text{ м}^2$, при этом индекс массы тела у добровольцев был равен $22,9 \pm 4,5 \text{ кг}/\text{м}^2$. Толщина жировых складок d_1 , d_2 , d_3 , d_4 , d_5 , d_6 , d_7 и d_8 составила $15,5 \pm 6,7$, $10,5 \pm 4,5$, $5,7 \pm 2,4$, $13,1 \pm 5,5$, $21,5 \pm 10,3$, $16,3 \pm 6,5$, $12,8 \pm 4,8$ и $6,5 \pm 2,4$ мм, соответственно. Расчет средней толщины кожно-жировой складки (d_{cp}) у студентов показал ее значение $6,2 \pm 2,4$ мм, в свою очередь абсолютное и относительное содержание жира от общей массы тела составило $16,2 \pm 7,0$ кг (D_{abs}) и $21,4 \pm 6,8\%$ ($D\%$) соответственно. Измерение окружности грудной клетки у испытуемых показало, что $\text{ОГКвд} = 93,0 \pm 6,4$ см, $\text{ОГКвдв} = 87,7 \pm 7,0$ см, $\text{ОГКп} = 89,4 \pm 7,1$ см, а $\text{ОГКэкс} = 5,3 \pm 1,8$ см. Средние значения ЖЕЛ у студентов были определены на уровне 4528 ± 676 мл. Жизненный индекс составил $60,6 \pm 11,1$ л/кг, индекс Эрисмана – $-1,8 \pm 7,5$ см, индекс Пинье – $17,6 \pm 18,3$ ед. Как видно, все изучаемые у испытуемых показатели находятся в пределах физиологической нормы.

На втором этапе проводилось сравнение изучаемых показателей среди студентов основной (ОМГ) и специальной (СМГ) медицинской группы. Как видно (таблица), студенты основного отделения имеют более низкую массу и, соответственно, площадь тела (на 2,1%). Также, студенты, входящие во вторую группу, имеют более низкие значения жизненного индекса, по-видимому, обусловленные гиподинамией и особенностями имеющихся хронических заболеваний.

Таблица – Сравнение весо-ростовых показателей, кистевой динамометрии (КД), морфометрических параметров грудной клетки среди групп ОМГ и СМГ

Показатель	ОМГ	СМГ
Масса тела, кг	73,9±11,2	77,1±12,3*
Длина тела, см	180±7,7	182±5,9
Площадь тела, м ²	1,94±0,15	1,98[1,89; 2,11]*
Индекс массы тела, ед	22,8±4,7	23,3±3,6
ЖЕЛ, мл	4507±693,6	4606±607
Жизненный индекс, мл/кг	64,0±10,2	59,9±10,3*
ОГКвд, см	93,1±6,1	92,0 [81,0; 111,0]
ОГКввд, см	87,1±6,3	87,7±7,0
ОГКп, см	89,0±6,4	88,0 [76,0; 110,0]
ОГКэкс, см	6,0±1,8	5,3±1,8*
Индекс Эрисмана, см	-1,2±7,4	-3,0 [-18,0; 22,0]
Индекс Пинье, ед	19,4±16,9	17,6±18,3

Примечание: знаком «*» обозначены статистически значимые различия.

У студентов основной медицинской группы толщина кожно-жировых складок d1, d3, d4, d5, d6, d7 и d8 меньше на 13,3, 22,2, 13,4, 21,5, 19,9, 12,0 и 16,1 % ($p < 0,05$) в сравнении со второй группой испытуемых. Также у студентов специального отделения на 11,5% больше толщина рассчитанной средней жировой складки, на 16,1 и 9,1% абсолютное и относительное количество жировых отложений, чем у лиц, входящих в основную группу. Из этих результатов следует, что в целом студенты, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют более выраженный объем подкожных жировых отложений при одинаковой массе тела и индексу массы тела по сравнению с лицами, входящими в основную группу.

Известно, что физическое развитие является одним из важнейших аспектов здоровья человека и применяется как характеристика социального, гигиенического и валеологического благополучия общества, при этом значимость оценки физического развития занимает одно из главенствующих мест в системе социально-гигиенических мероприятий, а исследование изменения основных параметров физического развития во время обучения в ВУЗе способствует улучшению качества занятий по физическому воспитанию и подготовку к предстоящей профессиональной деятельности [4]. Недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, эмоциональные перегрузки выдвигают вопрос о качестве здоровья, а именно состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней, при этом гиподинамия, ожирение, систематический стресс приводят к раннему старению организма человека, в этой связи в студенческой среде необходимо систематически осуществлять контроль состояния здоровья, уровня физического развития и двигательной активности [5].

Как видно из представленных выше данных, низкий уровень недельной физической активности у студентов специального медицинского отделения обуславливает более высокий уровень жировых отложений, что предполагает поиск дополнительных средств профилактики возникновения избыточной массы тела. Все основные антропометрические параметры находятся в пределах физиологической нормы, однако функциональные возможности грудной клетки у студентов основной группы выше, чем у студентов специального отделения.

Полученные результаты позволяют заключить, что в обеих группах подкожные жировые отложения находятся в пределах физиологического диапазона, вместе с тем, сравнение практически здоровых студентов и лиц, имеющих в анамнезе хронические заболевания либо противопоказания к значительным физическим нагрузкам, показало у последних более выраженное накопление подкожного жира, что обуславливает необходимость систематического контроля данных параметров с целью предупреждения возникновения избыточной массы тела. У студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, установлена более низкая экскурсия грудной клетки, уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала в сравнении с основным учебным отделением.

Литература

1. Геворкян, Ц.И. Морфофункциональные показатели как критерии оценки адаптации студентов к дозированной физической нагрузке / Ц.И. Геворкян [и др.] // Гигиена и санитария. – 2010. – № 2. – С. 75–78.
2. Капустенская, Ж.И. Пропорциональность телосложения совершеннолетних студентов-медиков / Ж.И. Капустенская, С.Н. Деревцова, О.И. Зайцева // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2013. – № 1. – С. 74–76.
3. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
4. Никулина, Н.Ф. Комплексная оценка физического развития и психического статуса студентов-медиков / Н.Ф. Никулина, А.Г. Трушкин, Т.Г. Ефремова // Среднее профессиональное образование. – 2008. – № 10. – С. 64–67.
5. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография / Е.Д. Грязева [и др.]. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – 168 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ С ИХ СПОРТИВНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

А.Ю. Журавский, В.Ю. Давыдов

УО «Полесский государственный университет»

Введение. В настоящее время специалисты [1], [2] отмечают особую важность применения типологических средств подготовки гребцов на байдарках и каноэ. Однако пока еще не разработаны в должной мере ключевые методические положения данного подхода, не выявлены эффективные тренировочные средства, рациональная последовательность их применения, особенности взаимосвязи показателей морфофункционального состояния, занимающихся с результатами соревновательной деятельности [3]. В этой связи необходимо выявить типологические особенности двигательных возможностей байдарочников, определить специфику взаимосвязи данных показателей, распределить спортсменов по типам («скоростной», «технический», «универсальный», «силовой», «выносливый»). Подбор тренировочных средств с учетом типологических особенностей спортсменов обеспечивает наибольшую результативность их соревновательной деятельности [4].

Организация и методы исследования. Для проведения исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос, тестирование, статистическая обработка материалов. Данное исследование проводилось поэтапно: на первом этапе осуществлялся опрос гребцов - байдарочников и их тренеров, в ходе которого определялась значимость использования специфических средств подготовки занимающихся; на втором этапе выделялись особенности взаимосвязи показателей морфофункционального состояния и специальной подготовленности со спортивными результатами спортсменов (всего 95 человек) различной квалификации (от третьего до первого спортивного разряда). В исследовании принимали участие спортсмены и тренеры Брестской и Гомельской областей. Исследование проводилось в период апрель–май 2015 года.

Результаты исследования и их обсуждение

Опрос показал, что большинство спортсменов-гребцов не смогли назвать свою типологическую принадлежность (86,0%), не применяли в тренировочном процессе типологические средства (90,2%), не могли назвать критерии для такого распределения занимающихся (93,1%). Многие (82,7%) тренеры считали, что необходимо распределять гребцов по типологическим группам, но они не могут назвать все критерии (57,9%) для проведения данного направления деятельности.

Только отдельные тренеры (22,7%) использовали в процессе подготовки гребцов- байдарочников методические установки и рекомендации ученых, обеспечивающих типологическую направленность тренировочного процесса. Около половины (52,1%) респондентов использовали модельные типологические характеристики подготовленности данного контингента занимающихся. Результаты

анкетирования тренеров и спортсменов свидетельствовали о серьезных проблемах в направлении типологической подготовки квалифицированных гребцов-байдарочников.

В процессе эксперимента было подобрано приблизительно одинаковое количество гребцов-байдарочников (от 12 до 20 человек) для каждой типологической группы («универсальная», «техническая», «скоростная», «силовая», «выносливая»). У данных спортсменов определялись показатели морфофункционального состояния, специальной подготовленности и результаты соревновательной деятельности (гребля на дистанциях 200, 500 и 1000 м), анализировалась взаимосвязь между данными характеристиками, выделялись наиболее главные компоненты.

У байдарочников универсального типа результаты гребли на дистанции 200 м (таблица) имеют сильную взаимосвязь с показателями максимальной скорости гребли ($r=-0,798$), темпа гребли ($r=-0,683$), жима штанги весом 30 кг за 2 мин. ($r=-0,689$) и тяга штанги 35 кг за 2 минуты (0,648).

У гребцов технического типа таких взаимосвязей пять, среди них выделяются размах рук ($r=-0,528$), максимальная скорость гребли ($r=-0,672$), темп гребли ($r=-0,681$), тяга штанги весом 35 кг за 2 минуты ($r=0,674$).

У спортсменов скоростного типа превалирует значимость уровня максимальной скорости гребли ($r=-0,582$), темпа гребли ($r=0,324$) и жима штанги весом 30 кг за 2 минуты ($r=-0,685$) и тяга штанги весом 35 кг за 2 минуты ($r=0,630$).

У гребцов силового типа отмечена высокая взаимосвязь спортивного результата на дистанции 200 метров со следующими показателями: масса тела ($r=0,426$), жим штанги весом 30 кг за 2 минуты ($r=-0,588$), тяга штанги весом 35 кг за 2 минуты ($r=-0,309$).

У гребцов выносливого типа – длина тела ($r=0,382$), размах рук ($r=-0,348$).

Таблица – Особенности взаимосвязи показателей морфофункционального состояния и специальной подготовленности квалифицированных гребцов-байдарочников различных типологических групп со спортивным результатом.

Показатели	Длина дистанции, м	Типологические группы				
		Универсальная (n=20)	Техническая (n=15)	Скоростная (n=14)	Силовая (n=12)	Выносливая (n=12)
Длина тела	200	-	-	-	426	382
	500	-580	-	-594	-329	-524
	1000	361	-	-	-	-498
Масса тела	200	-523	-	-611	-	-
	500	-	-552	-	-293	-
	1000	-	-	-	-515	-
Размах рук	200	-	-528	-	-	-348
	500	-	-	-	-	-
	1000	-246	-452	-	-537	-515
Длина тела сидя, руки вытянуты вверх	200	-	-	-	-	-
	500	-518	-	-574	-	-
	1000	-539	-534	-	--	-
ЖЕЛ	200	-	-	-	-	-429
	500	-	-514	-	-624	-612
	1000	-528	-437	-	-	-416
Максимальная скорость гребли	200	-798	-672	-582	-	-
	500	-	-	-594	-	-
	1000	-	-	-539	435	-
Темп гребли	200	-683	-681	324	-538	-
	500	-511	-	-544	546	-
	1000	-	-	-	-	-
Жим штанги весом 30 кг за 2 мин	200	-672	-522	-685	-588	-506
	500	-689	-582	-604	-594	-
	1000	-	-	-	-516	-
Тяга штанги весом 35 кг за 2 мин	200	648	674	630	-309	-512
	500	362	-	-582	564	-483
	1000	-	-	-	-530	-

Примечание: коэффициенты корреляции достоверны при $r < 0,390$ для 5% уровня значимости.

На дистанции 500 метров сильная взаимосвязь спортивного результата отмечена у байдарочников универсального типа с показателями длины тела, длины тела сидя, руки вытянуты вверх, темпом гребли,

жимом и тягой штанги. У байдарочников технической типологической группы отмечена тесная взаимосвязь с показателями массы тела, ЖЕЛ и жимом штанги 30 кг за 2 минуты. В скоростной группе взаимосвязь спортивного результата отмечена со следующими показателями: длина тела, длина тела, сидя, руки вытянуты вверх, скорость и темп гребли, а также жим и тяга штанги. В силовой группе сильная взаимосвязь спортивного результата отмечена с показателями длины и массы тела, а также ЖЕЛ, темпом гребли, жимом и тягой штанги 30 кг и 35 кг соответственно. В выносливой типологической группе тесная взаимосвязь отмечена между спортивным результатом на соревновательной дистанции 500 метров и показателями длины тела, ЖЕЛ и тягой штанги 35 кг за 2 минуты.

На дистанции 1000 м также продолжала изменяться структура взаимосвязи показателей морфофункционального состояния, специальной подготовленности и результатов соревновательной деятельности. У гребцов универсального типа наибольшее влияние на спортивный результат оказывали показатели длины тела, длины тела сидя, руки вытянуты вверх размаха рук и ЖЕЛ. У гребцов технического типа – длина тела сидя, руки вытянуты вверх; размах рук и ЖЕЛ. У скоростного – максимальная скорость и темп гребли. У силового – максимальная скорость, темп гребли, жим и тяга штанги весом 30 и 35 кг соответственно. У байдарочников выносливой типологической группы тесная взаимосвязь со спортивным результатом отмечена у показателей длины тела, размаха рук и ЖЕЛ.

Выводы.

1. У различного контингента гребцов-байдарочников выявлена специфика влияния показателей морфофункционального состояния и специальной подготовленности на результаты их соревновательной деятельности на различных соревновательных дистанциях (200, 500 и 1000 м);

2. Подбор тренировочных средств специальной физической и технической подготовки квалифицированных гребцов-байдарочников обеспечит эффективную подготовку спортсменов к соревнованиям.

Литература

1. Гребной спорт: учебник для студентов высшего педагогического заведения / под ред. Г.В. Михайловой. – М: Академия, 2006. – 400 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ. Учебное пособие / под общ. ред. А.К. Чупруна; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2007. – 128 с.
3. Давыдов, В.Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь: МГПУ имени И.П. Шамякина, 2015. – Ч. 1. – 320 с.
4. Ежова, Н.М. Повышение спортивно-педагогического мастерства по гребле на байдарках и каноэ: учебная программа для студентов вузов / Н.М. Ежова, В.В. Чубаров : Моск. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2011. – 30 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О.А. Захарченко, А.В. Козырев, А.И. Пархоменко

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Известно, что для обеспечения поступательного развития общества необходимо принимать все меры для обеспечения и поддержания здоровья и благосостояния населения на достаточно высоком жизненном уровне. Однако в настоящее время наблюдается отрицательная динамика состояния нашего населения. Организм студенток вуза ослаблен разными заболеваниями, а применение чрезмерных или неправильно дозированных нагрузок может не только усугубить заболевание, но и привести к появлению новых. Работы некоторых авторов показали, что этому также способствует ряд факторов: малоактивный образ жизни, отягощённый частичным или полным освобождением от занятий по физическому воспитанию, наличие стрессов, связанных с учебным процессом, длительные статические нагрузки, нерациональное распределение труда и отдыха, нерегулярное и неправильное питание и т.д. [1, 2].

Анализ медицинских карт студенток в исследуемой группе позволил определить, что в структуре заболеваемости на первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы, на втором – заболевания опорно-двигательного аппарата, на третьем месте заболевания желудочно-кишечного тракта. В ходе наших исследований мы определили, что у 35% студенток обнаружен недостаток мышечной массы, избыток веса имеют 15%.

Цель работы: Разработать и апробировать программу, направленную на коррекцию уровня физического состояния студенток средствами оздоровительной физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился в 2015–2016 годах со студентками (n=20) 1–4-х курсов, которые систематически дополнительно занимались по предложенной программе 2 раза в неделю по 60 минут.

В 1 семестре (*подготовительный период*) с целью адаптации организма, использовалась нагрузка средней аэробной мощности – 65–70% от максимальной ЧСС, что соответствовало 130–140 уд/мин. При данной аэробной нагрузке не происходило эффективного формирования выносливости, однако создавались предпосылки для расширения сети кровеносных сосудов, укрепления сердечной и скелетных мышц. Длительность данного периода 1 месяц (сентябрь)

В *основном периоде* в содержание комплекса занятий оздоровительной физической культуры были включены упражнения повышенной интенсивности (75–80% от максимальной ЧСС), направленные на развитие общей выносливости, повышение уровня функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Нагрузка в начале тренировочного периода по интенсивности не превышала 75% максимальной ЧСС, а затем постепенно повышалась до 80%, что соответствовало 150–160 уд/мин. В целях коррекции физического состояния и улучшения физического развития в основном периоде применялись элементы йоги, танцевальная аэробика, специальные корригирующие и общие развивающие физические упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (для выработки *правильной осанки*), дыхательные упражнения (для улучшения *функции дыхания*). Общая продолжительность периода составляла 3 месяца (октябрь–декабрь).

Основные задачи занятий оздоровительной физической культуры в *поддерживающем периоде* – стабилизация всех функций организма, что позволяло сохранить на возможно более длительный срок достигнутый уровень физического состояния. Следует отметить, что в данный период (зимняя сессия и каникулы) студентки занимались самостоятельно, по индивидуальным программам. Продолжительность периода составляла 1 месяц (январь).

Во 2 семестре подготовительного периода (февраль) интенсивность работы составляла 65–70% максимальной ЧСС; в тренировочном (март–май) – 70–75% и поддерживающем (июнь) – 60–65% соответственно. Программа включала такие же упражнения, как и в первом семестре.

Каждое учебное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части использовались дыхательные и общеразвивающие упражнения. Особенностью основной части занятия являлось комплексное использование физических упражнений повышенной интенсивности, в сочетании с элементами йоги, танцевальной аэробики, специальных корригирующих, общих развивающих и других видов физических упражнений. Для ускорения восстановительных процессов и снятия напряжения в заключительной части учебного занятия использовались упражнения на растягивание (стретчинг), самомассаж.

Разработанная и апробированная программа оздоровительных занятий, включала также самостоятельные занятия легким бегом (не менее часа) 2 раза в неделю, гимнастическими упражнениями, упражнениями коррекционной направленности, индивидуально подобранные программы питания и питьевого режима, обязательный самоконтроль.

Применение данной программы в течение года позволило улучшить физические показатели студенток специального отделения и повысить уровень физического состояния. На основании полученных данных хотелось бы выделить следующие показатели, которые при проведении исследования выросли значительно (таблица 1). К таким показателям относятся: проба Штанге и проба Генчи увеличились на 4,9 секунды (проба Штанге) и 5,3 секунды (проба Генчи). В таких показателях, как: систолическое АД, диастолическое АД, ЧСС, ЖЕЛ тоже произошел прирост показателей.

Таблица 1. – Показатели уровня функционального состояния студенток специальной медицинской группы в начале и конце эксперимента

Показатели	Исследуемая группа (n=20) сентябрь 2015 г	Исследуемая группа (n=20) май 2016 г.	t-критерий	P- достоверность
1	2	3	4	5
ЧСС, уд /мин в покое	72,5±4,69	70,05±2,87	2,030	P<0,05
Систолическое АД, мм рт.ст	122,3±4,93	120,9±3,38	1,046	P>0,05
Диастолическое АД, мм рт.ст	76,72±3,29	73,85±1,75	3,414	P<0,05
ЧД до нагрузки, кол-во раз в мин	20,2±1,23	18,6±0,99	4,501	P<0,05
ЧД после нагрузки, кол раз в мин	23,6±1,39	21,8±1,23	4,319	P<0,05
ЖЕЛ, мл	2629,1±46,44	2948,6±86,24	14,564	P<0,1
Проба Штанге, с	30,5±1,73	35,4±3,29	5,880	P<0,1
Проба Генчи, с	26,2±2,04	31,5±3,23	6,194	P<0,1

В результате проведенных исследований установлено, что у студенток содержание жировой массы снизилось на 9,02%. Изучение характера распределения кожно-жировых складок по поверхности тела спортсменок выявило уменьшение их толщины в области бицепса, предплечья, спины, живота и бедра. Толщина кожно-жировой складки в области голени осталась прежней. Последнее, по-видимому, обусловлено тем, что основной акцент студенток во время занятий шел на укрепление мышц брюшного пресса и верхних конечностей (таблица 2). Так же в этой таблице можно заметить, что рост и вес практически не изменился. Рост увеличился на 0,9 см, это связано с тем, что во время занятий мы делали большое количество упражнений на развитие мышц спины. Вес остался практически прежним за счет уменьшения кожно-жировых складок и увеличения мышечной массы. Наибольшее наращивание мышечной массы произошло на предплечье. Обхват плеча, бедра и голени уменьшились, например, обхват плеча достоверно уменьшился на 1,53 см, и в среднем показатель составил 20,78 см ($P < 0,05$). Обхват бедра на 2,93 см, и в среднем составил 45,18 см ($P < 0,05$). Обхват голени на 2,04 см и в среднем составил 28,28 ($P < 0,05$).

Таблица 2. – Показатели уровня физического развития студенток специальной медицинской группы в начале и конце эксперимента

Показатели физического развития	Среднее значение в начале эксперимента	Среднее значение в конце эксперимента	t-критерий	P - достоверность	
1	2	3	4	5	
Рост, см	164,9±5,25	165,8±5,44	0,532	P>0,05	
Масса тела, кг	53,1±7,47	53,8±7,77	0,290	P>0,05	
обхваты	плечо	22,31±1,57	20,78±2,58	2,260	P<0,05
	предплечье	17,33±1,63	18,57±1,64	2,387	P<0,05
	бедра	48,11±4,45	45,18±1,72	2,742	P<0,05
	голень	30,32±2,94	28,28±1,91	2,598	P<0,05
кожно-жировые складки	трицепс	7,7±2,55	8,2±2,37	0,256	P>0,05
	бицепс	4,7±2,19	4,1±2,46	0,811	P>0,05
	предплечье	3,4±1,04	2,65±0,988	2,330	P<0,05
	спина	4,95±1,35	4±1,41	2,171	P<0,05
	живот	9,6±4,30	8,7±3,64	0	P>0,05
	бедра	11,3±3,55	9,5±1,53	2,076	P<0,05
	голень	8,2±2,74	8,2±2,86	0	P>0,05

На основании полученных данных мы имеем возможность утверждать, что проведение оздоровительных занятий со студентками по разработанной нами программе достаточно эффективно. Произошла коррекция уровня физического развития и некоторых функциональных показателей. Проведение занятий оздоровительной направленности со студентками, отнесенными к специальной медицинской группе, позволяет не только улучшить их физическую кондицию, но дает оздоровительный эффект больше, чем традиционные занятия.

Литература

1. Семёнов, Л.А. Мониторинговая система диагностики и коррекции физической подготовленности и здоровья – основа совершенствования школьного физического воспитания / Л.А. Семёнов // *Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*. Radom, 2001. – С. 143–148.
2. Левин М.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / М.Я. Левин, И.С. Дамаскер. – Минск, 1995. – С. 9–54.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Н.А. Зинченко, Т.В. Железная

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

Двигательная активность для человеческого организма имеет исключительное физиологическое значение для поддержания здоровья на должном уровне, так как движения (особенно управляемые физические упражнения) – наиболее эффективное средство приспособления человека к окружающей среде. Поэтому соответствующая организация двигательной активности молодежи является фактором развития личности в целом, и особенно молодого человека в период профессионального образования в вузе [1].

При выполнении физических упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой у студентов повышается подвижность грудной клетки и диафрагмы, частота дыхания становится ритмичной и глубокой, повышается выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы, увеличивается общее количество циркулирующей крови.

Системная двигательная активность человека способствует благоприятному воздействию и стимулированию следующих функций организма молодых людей: моторная, побудительная, творческая, защитная, стимулирующая, терморегуляционная, корректирующая и речеобразующая.

1. Моторная функция – это сумма движений, выполняемых человеком в повседневной жизни. С ее помощью человек взаимодействует с окружающей средой. Двигательные реакции необходимы для общения, через них осуществляется контакт с природой, они служат внешним проявлением трудового процесса.

Для реализации этого явления организм имеет мощную мышечную систему, входящую в состав опорно-двигательного аппарата, которая использует различные формы деятельности – динамическую, статическую и тоническую. В процесс объединения и регуляции всех форм моторной активности вовлечены все уровни центральной нервной системы и гормонального аппарата: лимфатическая система, мозжечок, ствол мозга и спинной мозг.

Вовлечение всех уровней центральной нервной системы в регуляцию двигательной активности – показатель многогранной двигательной активности для жизнедеятельности организма, так как именно эта активность запускает и определяет множество ключевых процессов и тем самым обеспечивает выполнение своих функций и прогресс организма в целом.

2. Побудительная функция. Двигательная активность является генетически обусловленной биологической потребностью человеческого организма. Удовлетворение потребности в движении для человеческого организма также жизненно важно, как и в любой другой потребности.

Любая потребность – побуждает организм к ее удовлетворению, в том числе и потребность в двигательной активности. Выполнение побудительной функции, обеспечивает взаимодействие организма человека с окружающей средой и способствует совершенствованию адаптации (приспособления) человека к окружающей среде [3].

3. Творческая (развивающая) функция. Согласно теории И.А. Аршавского двигательная активность является ведущим фактором онтогенеза, т.е. индивидуального развития человеческого организма с момента рождения и в течение всей жизнедеятельности, где двигательная активность напрямую корректируется с умственной работоспособностью.

4. Тренирующая функция. Систематическая, умеренная физическая нагрузка является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме. Большое тренирующее влияние физической нагрузки обусловлено тем, что организм реагирует на нее по принципу системности, вовлекая в процесс механизмы адаптации: нейрогуморальную регуляцию, исполнительные органы и вегетативное обеспечение [4].

5. Защитная функция. Положительный эффект физической тренировки имеет два аспекта: специфический, проявляющийся в выносливости организма к физическим нагрузкам, и неспецифический, выражающийся в повышенной устойчивости к действию других факторов окружающей среды и заболеваниям. Этим определяется защитная (профилактическая) функция систематической двигательной активности [2].

6. Стимулирующая функция. Мышечная система – настоящий генератор биотоков, которые являются самыми главными раздражителями мозга. Эти раздражители поступают не из внешней среды, как, например, свет или звук, а из внутренней – из самого организма в виде биотоков, которые рождаются в работающих мышцах и устремляются в головной мозг по так называемому «механизму обратной связи». Практически при сокращении и расслаблении мышц возбуждаются специальные мышечные рецепторы, которые посылают нервные импульсы в головной мозг, особенно в кору больших полушарий. Чем выше тонус коры, тем выше уровень бодрствования. Таким образом, двигательная активность «заряжает» мозг.

Двигательная активность в оптимальных дозах стимулирует синтез мозгом «гормонов счастья» – эндорфинов, которые вызывают положительные эмоции, способствующие, тем самым, гармонизации жизнедеятельности организма [3].

7. Терморегуляционная функция. Для сохранения постоянства параметров внутренней среды организма, в частности поддержки постоянной температуры, необходим непрерывный приток энергии в виде теплоты. В механизм внутренней теплопродукции организма мышечный компонент составляет значительную долю. Поддержанию температурного гомеостаза организма, мы обязаны мышечной теплопродукции, которая получила название сократительного термогенеза.

8. Корректирующая функция. Физические упражнения – весьма эффективное и доступное для всех средство совершенствования морфофункциональных показателей человека. Систематическими физическими упражнениями достигается не только физическое совершенство, но и устойчивая согласованность работы всех внутренних органов, а также способствуют укреплению нервной системы человека.

9. Речеобразующая функция. Активное состояние мышц не только стимулирует умственную работоспособность, но и способствует развитию речи. Ученые доказали, что существует тесная связь речевой функции с двигательной активностью, особенно в период раннего детства.

Таким образом, двигательная активность, кроме своей основной – моторной – функции, обеспечивающей взаимодействие организма с окружающей средой и его адаптацию, определяет множество ключевых процессов, оптимизирующих жизнедеятельность организма.

Література

1. Авсарагов, Г.С. Особенности физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса / Г.С. Авсарагов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 103–105.
2. Давыдова, М.А. Структура и содержание инновационной технологии обучающего тестирования для студентов вузов физической культуры, спорта и туризма / М.А. Давыдова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 77–79.
3. Югова, Е.А. Технологии оценки сформированности здоровьесберегающей компетентности студентов / Е.А. Югова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 89–92.
4. Шилько, В.Г. Физическое воспитание в вузе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности. Текст. / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. 2012. – № 11. – С. 59–62.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ ДЛЯ ПОКРАШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

І. М. Льницький

Львівський державний університет фізичної культури

Фізична підготовка в Збройних Силах України є однією з ланок системи фізичного виховання в Україні. Вона є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання та виховання військовослужбовців. Під системою фізичної підготовки військ прийнято рахувати упорядковану у відповідності до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення військово-службовців та керування цим процесом [1].

Досвід роботи у військовому ліцеї тренером з боксу в секції, дозволяє говорити про слабку фізичну підготовку учнів і, перш за все, про низький рівень швидкісних, силових, координаційних здібностей та низькою витривалістю. Однак, незважаючи на це, нормативи з фізичної підготовки постійно ускладнюються і вимоги підвищуються. Тут слід зазначити особливу необхідність і доцільність занять фізичною культурою в плані підготовки до майбутньої професійної діяльності, до служби в армії і дій у надзвичайних ситуаціях.

Результати досліджень показали, що до експерименту юнаки в силових показниках мали слабкий результат, який оцінювався в 3 бали (таблиця).

Таблиця – Фізична підготовленість учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за 2014–2015 навчальний рік

№ п/п	Показник фізичної підготовленості	Кількість ліцеїстів у відсотках, %				
		1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1.	<u>Витривалість:</u> біг 1500 м.	-	13,86	33,66	30,69	21,78
2.	<u>Сила:</u> підтягування на перекладині;	5,94	13,86	19,80	43,56	16,83
	згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі;	-	16,83	43,56	22,77	16,83

	піднімання всід за 1 хв.;	-	10,89	38,61	31,68	18,81
	стрибок у довжину з місця.	5,94	-	46,53	22,77	24,75
3.	<u>Швидкість:</u> біг 60 м.	-	21,78	25,74	35,64	16,83
4.	<u>Спритність:</u> «човниковий» біг (4x9 м).	5,94	16,83	21,78	27,72	27,72
5.	<u>Гнучкість:</u> нахил тулуба вперед з положення сидячи	7,92	16,83	41,58	23,76	9,90

Розроблена нами навчальна програма з фізичної культури для учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою містить три розділи (вправи в парах, динамічні ігри і допоміжні вправи), які є обов'язковою умовою засвоєння навчального матеріалу. Кожен з розділів спрямований на розвиток певних рухових якостей і функціональних можливостей учнів. Згодом (за умови подальшого покращення програми) число розділів та кількість вправ може змінитися. Підставою до цього можуть послужити нові погляди на зміст і структуру навчального плану з фізичної культури.

Гімнастика, як базовий вид фізкультурно-спортивної діяльності розвиває в учнів силову витривалість, координаційні здібності та гнучкість. Основними методами розвитку фізичних якостей є: повторний, поточний та ігровий. Оскільки гімнастика є важким по координації і способу виконання видом спорту, то тут ми рекомендуємо використовувати в підготовчій і заключній частинах уроку такі вправи як: «Вертоліт - Літак», «Боксерська боротьба», стрибки на місці з обетами на 180° і 360° з фронтальної стійки, і т.д. Ці вправи сприяють розвитку координації, силовій витривалості. Також, вивчаючи розділ гімнастики, бажано використовувати на уроках ФК різні вправи в парах і динамічні ігри в якості розминки.

Заняття спортивними іграми сприяють розвитку швидко-силових якостей, координації, швидкісної витривалості. При проходженні матеріалу зі спортивних ігор, викладачі фізичної культури застосовують, частіше за все, повторний та ігровий методи [6]. Включаючи елементи боксу в даний розділ, необхідно пам'ятати те, що вправи повинні задіяти ту групу м'язів, яка бере участь в руховій дії. Також вправи повинні бути схожими за способом виконання. Ми рекомендуємо включати в спортивні ігри такі вправи, як: жонгливання м'ячами, набивання тенісними м'ячами в підлогу, кидання медболу (від плеча, з-за голови, знизу двома руками і т.д.), а також різні види пересувань. Залежно від поставлених завдань уроку, запропоновані нами вправи, можна застосовувати як на початку уроку (в якості розминки), так і в кінці фізкультурного заняття.

Заняття з лижної підготовки спрямовані на розвиток в учнів таких фізичних якостей, як витривалість. Отже, і розвивати її рекомендується за допомогою рівномірного, повторного і ігрового методів. На цих заняттях ми пропонуємо використовувати ті ж вправи, які застосовуємо при проходженні розділу легкої атлетики. Виконання деяких вправ викликає певні труднощі, тому що вони не розраховані на заняття з лижами. Зате, зміна способу виконання вправ, викликає певний інтерес у ліцеїстів до занять фізичною культурою і спортом.

Плавання, як базовий вид фізкультурно-спортивної діяльності, розвиває в учнів загальну витривалість і координацію рухів. Для розвитку фізичних якостей викладачі ФК найчастіше застосовують рівномірний метод, інтервальний, повторний та ігровий [5]. При проходженні базової дисципліни з плавання, важко підібрати спеціальні боксерські вправи, які можна там використовувати. Але ми пропонуємо включати в такі заняття вправи як: «Попригунчик», динамічні ігри в пересуваннях та інші. Ці вправи можуть виконувати всі учні без винятку - вміють і не вміють плавати. Застосування даних вправ буде сприяти не тільки вдосконалення фізичних якостей, але і розвитку дихальної системи учнів, і найголовніше - сприяти освоєнню плавальних навичок.

Пропоновані нами вправи при виконанні не вимагають спеціальної фізичної підготовки. Тому їх легко може показати і засвоїти викладач фізичного виховання, що не має, так званої, боксерської підготовки. При складанні вправ в кожен розділ програми базових видів фізкультурно-спортивної діяльності ми користувались не тільки рекомендаціями провідних тренерів, спортсменів і фахівців в галузі фізичної культури і спорту, а й основними педагогічними принципами і принципами фізичного виховання.

Як відомо, дисципліна «Фізична культура» містить п'ять основних базових видів спорту, якими повинен володіти учень в період свого навчання в ліцеї [3]. При проходженні розділу з легкої атлетики, викладачі в основному, застосовують такі методи розвитку рухових якостей: рівномірний, повторний, ігровий і метод кругового тренування. Як відомо, заняття легкою атлетикою розвивають швидкісні якості і різні види витривалості (крім силової). Тому ми пропонуємо на заняттях з легкої атлетики використовувати подібні за структурою боксерські вправи, які також допомагають розвивати швидкісні якості та витривалість. До цих вправ відносяться: човниковий біг, «п'ятнашки», стрибки зі скакалкою, «Пуш-Пуш» і ін. Так як запропоновані вправи схожі за структурою, то їх можна застосовувати в будь-якій частині уроку, в залежності від поставлених завдань.

По закінченні експерименту учні ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, які приймали участь в експерименті показали кращий результат при виконанні контрольних тестів, отже покращили свій рівень фізичної підготовленості. Найкращий результат ми отримали при виконанні тесту на витривалість біг на 1500 м, абсолютний приріст складає -0,5 од. Також високий результат хлопці показали при виконанні вправ на силу піднімання всід за 1 хв, абсолютний приріст складає 9,62 од. При виконанні вправи стрибок у довжину з місця середній показник збільшився на 10,5 од. За рештою показників у хлопців цієї групи спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості.

Отже, отримані дані дозволяють стверджувати, що навчальна програма з фізичного виховання для ліцеїстів, в якій використовуються засоби боксу дозволяє отримати вищий тренувальний ефект.

Висновки. Запропоновані нами вправи дають основу для подальшого вивчення елементів боксу, які координують, оздоровлюють і зміцнюють організм. Виконання елементів боксу сприяє засвоєнню складно координаційних вправ при проходженні навчального матеріалу по гімнастиці і спортивних ігор. Впровадження елементів боксу в навчальну програму з фізичної культури допомагає реорганізувати навчальний процес в ході освоєння даної дисципліни. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки учнів ліцею із поглибленою військово-фізичною підготовкою, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей та засоби боксу.

Література

1. Балушка Л. М. Авторська програма фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використання засобів спортивної боротьби / Л. М. Балушка // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129(2). – С. 94–100.
2. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – К. : Олимп. Лит., 2011. – 272 с.
3. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 196 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

С. С. Кветинский

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации

Физическое воспитание и физическая культура определяют закономерности поддержания и совершенствования физического развития и физической подготовленности человека как неотъемлемых характеристик здоровья. Большинство исследователей в области физической культуры связывают процесс становления здоровья с развитием, свойственных каждому человеку, физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Однако это не значит, что задачи по улучшению здоровья и задачи по воспитанию двигательных способностей целиком совпадают и реализация их не имеет своих особенностей.

Для изучения содержания образовательного процесса по физическому воспитанию, отработки оптимальных путей повышения физического статуса студента, научного обоснования изучаемых средств и методов, комплектования учебных групп и отделений необходим учет морфофункциональных показателей студентов и определение базового (исходного) уровня их физического здоровья (УФЗ).

На кафедре физического воспитания и спорта УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» проводится исследование морфофункциональных показателей и уровня физического здоровья (УФЗ) студентов основного отделения. В исследовании приняли участие 130 человек. На основании полученных данных были рассчитаны индексы, характеризующие функциональные системы организма и дана интегральная оценка УФЗ студентов.

У девушек на протяжении учебного года произошли следующие изменения в антропометрических и функциональных показателях. Увеличилась масса тела с $56,5 \pm 0,6$ кг до $58,4 \pm 0,6$ кг, средние показатели роста остались без изменений.

Произошло улучшение в показателях, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы, так, средняя снизилась частота сердечных сокращений до нагрузки с $83,8 \pm 0,6$ уд. в мин до $81,8 \pm 0,6$ уд. в мин, увеличились показатели артериального систолического давления с $103,9 \pm 0,6$ мм Hg до $106,1 \pm 0,7$ мм Hg), диастолическое с $65,8 \pm 0,7$ мм Hg до $66,8 \pm 0,7$ мм Hg и пульсовое с $38,0 \pm 0,6$ мм Hg до $39,3 \pm 0,8$ мм Hg. Данные изменения имеют высокую степень достоверности. Сдвиги в показателях, характеризующих сердечно-сосудистую систему студенток говорят о том, что у них преобладает нормотонический тип реакции на физическую нагрузку. Хотя на протяжении семестра произошли позитивные изменения средней величины индекса Робинсона, но он по-прежнему находится на «низком» уровне оценочной шкалы. Время восстановления после нагрузки достоверно улучшилось с $2,2 \pm 0,1$ мин до $1,8 \pm 0,1$ мин., данные изменения позволили улучшить среднюю оценку с «низкой» до «удовлетворительной».

Также произошли изменения в состоянии дыхательной системы девушек, увеличилась жизненная емкость легких с $3080,4 \pm 48,9$ мл до $3186,9 \pm 52,8$, средние величины ЖИ остались без изменений, несмотря на то, что увеличилась средняя ЖЭЛ, у девушек выросла масса тела, которая не позволила достоверно увеличить ЖИ. Показатели, характеризующие дыхательную систему студенток, соответствуют «низкому» уровню оценочной шкалы.

Силовые способности студенток на протяжении семестра практически остались без изменений.

Средний уровень здоровья у девушек вырос незначительно, зато произошли изменения по уровням здоровья. Так уменьшилось число девушек с «очень низкими» с $21,4\%$ до $13,5\%$, с «низкими» с $41,45$ до $37,5\%$. С «удовлетворительными» увеличилось с $24,1\%$ до $28,8\%$, с «хорошими» с $12,6\%$ до $19,2\%$. С отличными показателями остались без изменений.

У студентов на протяжении учебного года изменились весоростовые показатели, так, увеличилась масса тела с $69,4 \pm 1,9$ кг до $72,6 \pm 2,3$ кг и рост с $179,5 \pm 1,3$ см до $180,1 \pm 1,2$ см.

Снизилась частота сердечных сокращений до нагрузки с $84,4 \pm 1,3$ уд. в мин до $78,8 \pm 2,2$ уд. в мин, показатели систолического давления остались без изменений, диастолическое давление снизилось с $69,6 \pm 1,3$ мм Hg до $67,1 \pm 1,4$ мм Hg, за счет чего увеличилось пульсовое давление с $69,6 \pm 1,3$ мм Hg до $47,1 \pm 3,0$ мм Hg. В сдвигах артериального давления произошли незначительные изменения. В показатели индекса Робинсона и в пробе Мартине, хотя и произошли определенные сдвиги, они по-прежнему остались на том же уровне, так, ИР на «неудовлетворительном» и ПМ на «удовлетворительном».

В силовых способностях юношей не произошло достоверных изменений, мышечная сила кисти практически не изменилась, за счет увеличения массы тела произошло снижение силового индекса с $69,8 \pm 1,8$ до $65,8 \pm 2,4$.

Показатели, характеризующие дыхательную систему студентов, свидетельствуют о том, что состояние данной системы соответствует очень хорошему уровню. На протяжении учебного года произошло увеличение ЖЕЛ с $4544,4 \pm 198,7$ мл до $4758,8 \pm 202,3$, проба Генчи с $41,4 \pm 2,0$ с до $43,9 \pm 3,3$.

На протяжении учебного года увеличился средний показатель уровня физического здоровья юношей с $8,9 \pm 1,0$ баллов до $10,0 \pm 0,6$ баллов, так, средний показатель УЗ вырос с «низкого» уровня до «удовлетворительного». По уровням физического здоровья также произошли позитивные изменения: снизилось число юношей с «очень» низкими показателями УФЗ с $17,6\%$ до $5,6\%$, с «низкими» с $43,5\%$ до $39,4\%$. С «удовлетворительными» и «хорошими» увеличилось с $27,8\%$ до $42,2\%$ и $11,1\%$ до $12,8\%$.

Анализ средних величин полученных результатов свидетельствуют о неудовлетворительном уровне показателей сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Интегральная оценка уровня физического здоровья у обследованных студентов является низкой по среднему значению. Во всех возрастно-половых группах обследованных студентов более 60% студенток и студентов имеют оценки «низкий» и «очень низкий» уровень физического здоровья. В результате исследования выявлено наличие потенциальных соматических заболеваний у студентов, что повышает роль физкультурно-оздоровительных программ для профилактики заболеваний и повышения резервных возможностей организма.

СТРУКТУРА КРЕАТИВНО-ТВОРЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРЫ ДОСУГА СЕЛЬСКИХ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

¹В.В. Клинов, ²В.А. Коледа

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

² Белорусский государственный университет

Досуг традиционно представляет собой одну из важнейших сфер жизнедеятельности молодежи, поэтому свободное время всегда является объектом научного интереса. Молодежь представляет собой особую социальную группу, наиболее восприимчивую к социокультурным инновациям, которые оказывают различное по своей направленности влияние на становление личности молодого человека [1], [4]. Научный интерес к культурно-досуговой сфере старшеклассников как к сфере, связанной с саморазвитием, самовыражением, самоутверждением, носит постоянный и устойчивый характер (Э.А. Аксенова, А.Ф. Воловик, В.А. Воловик, А.В. Мудрик, С.А. Шмаков и др.).

Проблема досугового времяпровождения старшеклассников сельских школ отличается большой сложностью и противоречивостью. Большой объем неорганизованного свободного времени учащихся и неумение распорядиться им, нередко приводит их к социальным проблемам [2], [3].

Одной из центральных задач системы образования является воспитание культурной личности, поэтому особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры досуга среди учащихся старших классов сельских школ. Анализ существующих определений изучаемого нами феномена (А.И. Вишняк, В.А. Тарасенко и др.) показал, что культура досуга – это прежде всего внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время. Под культурой досуга мы понимаем качественную характеристику человеческой деятельности во всем многообразии её видов, форм, способов и результатов, представляющую собой набор ценностных ориентаций и форм поведения, а также готовность к участию в социально значимых видах досуговой деятельности, способствующих самореализации внутреннего творческого потенциала личности в свободное время.

На основании современных теоретико-методологических исследований в области досуга молодежи, сущностных характеристик культурологического подхода и закономерностей культурно-досуговой деятельности, нами были выделены следующие основные компоненты, составляющие общую структуру культуры досуга старшеклассников сельских школ: потребностно-мотивационный, ценностный, интеллектуальный, деятельностно-поведенческий, креативно-творческий. В данной работе более подробно мы хотим рассмотреть структуру креативно-творческого компонента.

Организация личностью собственного свободного времени предполагает проявление творческого подхода к его осуществлению, целенаправленную активность, самовоспитание, сознательную, систематическую работу над собой. Включаясь в культурно-досуговую деятельность, личность обогащает свой опыт, формирует свое поведение в обществе и реализует свои творческие способности по организации своего свободного времени.

Креативность, как творческая способность человека преобразовывать, создавать новое, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации, имеет важное значение при организации досуга. Креативно-творческий компонент предполагает наличие у старшеклассников совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих моделировать свое свободное время и совершенствовать индивидуальную программу развития. Деятельность по моделированию имеет структуру, которая включает звенья от целеполагания до коррекции деятельности. Движущей силой творческого самосовершенствования старшеклассников является противоречие между идеалом и степенью достижения. Мысленное моделирование досуга заключается в готовности школьника корректировать свой образ жизни на основе субъективно принятого образа – идеала. Самоорганизующийся

и саморегулирующийся субъект характеризуется не только самостоятельностью и активностью, но и способностью к творческим преобразованиям в данном виде деятельности.

Креативно-творческий компонент предусматривает наличие индивидуальных творческих возможностей и способов их реализации в жизнедеятельности. Он предполагает самоконтроль, самостоятельную ориентацию учащихся в неординарных условиях, организацию своего свободного времени на основе физкультурно-спортивной и культурной деятельности, совершенствование осознанного отношения к своему досугу.

Данный компонент направлен на развитие самостоятельности и способности старшеклассников творчески использовать приобретенные знания и способы организации свободного времени; создавать новые способы времяпровождения и поведения в обществе. Предусматривает наличие и развитие креативной личности, мыслящей ценностно-рационально, не удовлетворяющейся достигнутым

стандартным результатом своего досуга, имеющей стремление к культурному росту. Характеризует способность творческой самореализации школьников в разнообразных видах деятельности, направленной на освоение, создание и передачу ценностей культуры досуга, способность к самостоятельной организации своей культурно-досуговой деятельности.

На основании выделенных теоретических характеристик креативно-творческого компонента культуры досуга нами были определены критерии и показатели, характеризующие данный компонент (таблица).

Таблица – Критерии и показатели сформированности креативно-творческого компонента культуры досуга старшеклассников сельских школ

Компоненты культуры досуга	Критерии	Показатели
Креативно-творческий	Наличие креативности и творческих способностей в области культуры досуга	<ul style="list-style-type: none"> ◆ способность к самопознанию, саморазвитию; ◆ умение подобрать персональный подход к своему досугу; ◆ анализ, оценка и самооценка поступков, явлений образа жизни; ◆ способность разработать и реализовать индивидуальную программу по организации досуга; ◆ способность к творческим преобразованиям при организации свободного времени; ◆ возможность постоянно корректировать свой режим жизнедеятельности на основе культурно-досуговых ценностей.

Таким образом, изложенные выше теоретические представления о креативно-творческом компоненте культуры досуга являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование креативно-творческих способностей культуры досуга у старшеклассников сельских школ.

Литература

1. Гурьянова, М.П. Сельская школа и социальная педагогика: пособие для педагогов / М.П. Гурьянова – Минск : Амалфея, 2000. – 448 с.
2. Стрельцов, Ю.А. Культурология досуга / Ю.А. Стрельцов. – М. : Центр «Педагогический поиск», 2003. – 219 с.
3. Трегубов, Б.А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б.А. Трегубов. СПб., 1997. – 187 с.
4. Шамаков, С.А. Досуг школьника / С.А. Шамаков. – Липецк : Мининформпечати РФ, 1995. – 132 с.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

В.А. Конопацкий

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

В объемном комплексе необходимых условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов весомое место занимает контроль возрастного развития и индивидуальных особенностей детей и подростков на различных этапах спортивной тренировки. Этот контроль позволяет точно и своевременно выбирать средства и методы подготовки, нормировать тренировочные и соревновательные нагрузки, прогнозировать вероятный уровень достижений того или иного юного спортсмена, вносить коррективы в учебно- тренировочный процесс [5, 7].

Многие отечественные и зарубежные ученые неоднократно подчеркивали, что развитие организма и возрастное становление морфологических признаков юного спортсмена, рост его функциональных параметров и двигательных функций происходят неравномерно (Бахрах И.И., Дорохов Р.Н., 1980; Шварц В.Б., Хрущев С.В., 1984; Коц Я.М., 1986; Харитонов Л.Г., 1992) [1, 3, 8, 9, 10].

Такая неравномерность развития обусловлена как генетическими факторами, так и влиянием среды, включая климатические и географические особенности, социально-экономические условия жизни, наличие возможности для занятий спортом Хрущев С.В., 1982; Губа В.П., 1997; Воробьев В.А.) [2, 9].

Возраст 12–13 лет является началом периода наиболее интенсивных изменений структур и функций организма подростков. Такие изменения характеризуются высокими темпами роста всего организма и его отдельных составляющих, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма, активизацией ассимиляторных процессов, резко выраженными эндокринными изменениями, усилением процессов морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов [6].

В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что оно заканчивается с прекращением бурного роста. В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходит постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

Показатели физического развития подростков анализируемого возраста имеют существенные отличия. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, они имеют большие по сравнению с мальчиками размеры тела: в 12-летнем возрасте – на 3–3,5% по длине и на 8% по массе, в 13-летнем возрасте – на 1,5% по длине и на 6–7% по массе [9].

Изменяются пропорции тела, значительно увеличиваются размеры грудной клетки, особенно ее поперечные величины. По форме грудная клетка подростков 12–13 лет напоминает таковую у взрослых, отличаясь меньшими размерами [10].

Костная система входит в фазу усиленного роста, особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, а также позвонки. Заканчивается окостенение запястья и пясти. Позвоночный столб по-прежнему очень подвижен, что необходимо учитывать в спортивной практике, предупреждая различные нарушения осанки или деформации позвоночника.

Быстрыми темпами развивается мышечная система подростков, вызывая значительное увеличение массы тела и силы мышц. Однако функциональные возможности мышц подростков значительно ниже, чем у взрослых, составляя примерно 65–75% максимально возможной мощности работы 20–30-летних людей. Становятся еще более значительными различия в показателях мышечной силы между мальчиками и девочками, что осложняет проблему обеспечения эффективности силовой подготовки лиц женского пола, когда необходимо, с одной стороны, усиленно развивать силовые качества занимающихся для обеспечения высоких спортивных результатов и, с другой стороны, строго дозировать и ограничивать объем силовой тренировки. С 13 лет отмечается интенсивный прирост общей массы мышц, которая составляет примерно 30% массы тела.

Продолжается увеличение массы и объема сердца подростков, главным образом за счет увеличения массы левого желудочка. Наибольший прирост объема сердца у девочек приходится на возраст 12–13 лет, у мальчиков на год позже, поэтому масса сердца у детей до 13 лет несколько больше у девочек. Объем сердца у 12-летних в среднем составляет 458 мл, у 13-летних – около 500 мл. ЧСС продолжает снижаться и составляет в среднем у подростков в покое 76 уд/мин. СОК постепенно увеличивается, составляя в 12-летнем возрасте около 34 мл и в 13-летнем – около 36,5 мл. Похожие изменения происходят и в величинах МОК: в 12 лет они возрастают примерно до 2775 мл/мин, в 13 лет – до 1900 мл/мин.

Совершенствуется функция дыхания. ЖЕЛ повышается и достигает в 12-летнем возрасте у мальчиков примерно 2350 мл, в 13-летнем – 2600 мл, причем эти значения на 3–5% выше, чем у девочек. МОД в состоянии покоя также выше у мальчиков, составляя в 12 лет в среднем 4700 мл и в 13 лет – 4920 мл [9].

Продолжают повышаться функциональные возможности аппарата дыхания. МВД увеличивается в 12-летнем возрасте примерно до 60–62 л и в 13-летнем до 65–66 л. Наибольший годовой прирост аэробной производительности происходит у девочек в возрасте 12–13 лет и составляет по величине МПК 17%. У мальчиков этот прирост происходит на год позже, а годовое увеличение МПК достигает 24%.

Уровень развития физических качеств повышается весьма интенсивно, причем превосходство мальчиков по сравнению с девочками увеличивается. Если рассматривать в совокупности данные А.А. Гужаловского (1979), Л.Б. Кофмана (1998) и других авторов, то результаты в силовых тестах выше у мальчиков на 22,7% (в кистевой динамометрии) и на 20,8% (в становой динамометрии), в скоростно-силовых тестах – на 5,2% (в прыжке в длину с места), в скоростных тестах – на 5,0% (в беге на 30 м), в координационных – на 5,7% (в челночном беге 3x10 м), в тесте на выносливость – на 17,5% (в шестиминутном беге). Исключение составляют лишь результаты в тесте на гибкость, которые, наоборот, лучше у девочек на 60% (по наклону вперед) [4].

Биологический возраст более тесно, чем календарный связан с характером развития морфофункциональных показателей и отражает онтогенетическую зрелость индивидуума, а также

уровень его физической работоспособности и эффективность адаптивных реакций. Критериями оценки биологического возраста могут быть различные морфологические, функциональные и биохимические показатели, информативность которых в диагностике степени созревания организма изменяется в зависимости от стадии развития.

Таким образом возраст 12–13 лет характеризуется различными возрастными изменениями. Этот возраст характеризуется как волнообразный скачек всех показателей организма в связи с переходным возрастом. Изменения происходят со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, кардиореспираторной, мышечной и др. системах. Поэтому при построении и проведении учебно-тренировочных занятий все педагоги, тренеры, врачи работу с подростками должны строить с учетом знаний основных закономерностей возрастного развития, что позволяет грамотно выстроить подготовку и проведение учебно-тренировочного процесса, максимально эффективно использовать реальные возможности организма подростка и избежать функциональной и психологической перегрузки, которая неминуемо ведет к нарушениям здоровья. Понимание ведущих проблем, с которыми сталкивается подростковый организм на данном этапе развития, необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы, с одной стороны, облегчить адаптацию подростка к изменяющимся условиям обучения и воспитания, а с другой стороны, достичь наибольшего эффекта в освоении технических действий.

Литература

1. Бахрах, И.И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Детская спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 165–171.
2. Губа, В.П. Возрастные основы формирования умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / В.П. Губа; ВНИИФК. – М., 1997. – 50 с.
3. Коц, Я.М. Физиологические основы физических двигательных качеств / Я.М. Коц // Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–103.
4. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Лях, В.И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет / В.И. Лях // Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание: сб. науч. тр. – Свердловск, 1986. – С. 114–130.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для вузов физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 520 с.
7. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
8. Харитонова, Л.Г. Физиологические и биохимические аспекты адаптации организма юных спортсменов к интенсивным режимам мышечной деятельности: автореф. дис. ...д-ра биол. наук / Л.Г. Харитонова; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. – М., 1992. – 45 с.
9. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 221 с.
10. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

М.Г. Кошман, О.Л. Галото

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Современное состояние физического воспитания детей и учащейся молодежи, уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не в полной мере соответствуют тем задачам, которые решаются обществом в социально-экономическом преобразовании страны. Сегодня необходимо коренным образом изменить сам подход к физическому воспитанию школьников и развитию спорта в образовательных учреждениях. Педагогическая практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания в школе позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта. Его реализация предполагает внедрение высоких спортивных технологий, адаптированных к условиям школы, в практику физического воспитания школьников. Сокращение сети физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию и прогрессированию хронических заболеваний, к ухудшению физической подготовленности допризывной молодежи. Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени стоит остро и, к сожалению, в образовательной практике системно не решена. Таких детей просто освобождают от занятий физической культурой, в то время как ослабленные дети в еще

большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры и спорта.

В современной системе школьного физического воспитания наблюдаются тревожные тенденции, которые свидетельствуют о малой эффективности традиционных форм и методов физического воспитания и необходимости его совершенствования (снижение уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей, уменьшение интереса и мотивации к занятиям физической культурой и особенно спортом). Проблема заключается в недостаточном применении современных оздоровительных программ и технологий, способных обеспечить инновационные преобразования в организации физического воспитания в средней школе с учётом современных требований к здоровью, физической и спортивной культуре обучающихся.

Сложившаяся ситуация и предопределила объективную необходимость поиска новых путей дополнительных форм занятий физическими упражнениями, которые способствовали бы оптимальному удовлетворению физкультурно-спортивных интересов и потребностей школьников на основе применения спортивно ориентированных технологий как в структуре учебного расписания (учебное время), так и в свободное от учебы время. Поэтому одним из основных критериев эффективности работы учреждений среднего образования, помимо уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, должен стать уровень вовлеченности школьников в физкультурно-спортивную деятельность.

Ведущая идея спортивно ориентированной формы организации физического воспитания обучающихся средней школы состоит в формировании спортивной культуры обучающихся. Ее реализация осуществляется в процессе организационно-методического разрешения выявленного противоречия между имеющимися реальными, отработанными в спортивной практике, формами и методами целенаправленного преобразования физического потенциала подростка и взрослого человека и отсутствие таковых в практике физического воспитания школьников. Стратегической задачей данной инновационной формы физического воспитания является формирование спортивной личности обучающихся с учётом её индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

В основу нашей деятельности были положены идеи В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой [1], которые считают, что одним из новых направлений в методике физического воспитания в последние годы стала идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптации высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Данный методологический подход актуализирует возможность использования спорта не только для развития физических способностей и здоровья подрастающего поколения, но и в целях воспитания и социализации учащихся школ общего среднего образования.

В этой связи наиболее актуальным стал поиск новых возможностей повышения эффективности физического воспитания учащихся в школе через основы спортивно ориентированного физического воспитания. Принципиальное обновление системы научно-методического обеспечения образовательного процесса связано с перестройкой организации уроков физической культуры и внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работы в целом. В плане реализации этих идей были разработаны и внедрены в практику физического воспитания следующие инновационные проекты: «Внедрение модели игровой технологии формирования олимпийской культуры младших школьников в процессе физического воспитания» и «Внедрение модели спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся на II ступени учреждения общего среднего образования» [2, 3].

В ходе реализации данных проектов было установлено, что наиболее оптимальный путь формирования спортивной культуры у учащихся – это поэтапное, начиная с начальных классов, приобщение их к спортивно-оздоровительной активности с углубленной специализацией их в среднем и старшем звене. При этом обязательным условием является выполнение базового образовательного стандарта по физической культуре, включающего не только двигательный, но и образовательный компонент. Основные направления деятельности были следующие:

- организация и проведение мероприятий, направленных на развитие физических способностей, гигиенической, психологической и спортивной культуры детей и подростков;

- создание условий для развития творческих, интеллектуальных, исследовательских способностей учащихся;

- повышение общего уровня физической подготовки учащихся;

- привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, популяризация и агитация здорового образа жизни;

- реализация медико-профилактических, спортивных, образовательных, физкультурно-оздоровительных программ и услуг;

- повышение спортивного мастерства учащихся и их подготовка для участия в районной, городской и республиканской Спартакиадах школьников.

В основу спортивно ориентированного физического воспитания был заложен переход (трансформация) от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволит каждому учащемуся приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры. Содержание таких учебно-тренировочных занятий состоит из трех частей: теоретической, практической и контрольной. *Теоретическая часть* занятий содержит знания об истории становления и развития теории спорта, основах спортивной тренировки, методике медицинского контроля и самоконтроля. *Практическая часть* включает формирование знаний и способов деятельности (умений и навыков) по основным разделам спортивной подготовки: общефизической, специальной, тактической и теоретической. Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью данного процесса. *Контрольно-нормативная часть* предусматривает оценку знаний, двигательных умений и навыков выбранного вида спорта.

Важной составляющей в формировании спортивной культуры учащихся стало создание игровой и соревновательной среды, обеспечение массовости проведения и наибольшего охвата физкультурно-спортивными мероприятиями детей с разными физическими возможностями, а значит реализации воспитательного потенциала спортивно ориентированной физической культуры в процессе формирования личности школьника, его успешной социализации. Было установлено, что главным фактором школьной спортивной жизни должна являться внеклассная работа. Поэтому занятия в спортивных секциях являлись неперенными мероприятиями жизни школы. Внеклассной работой было охвачено максимальное число учащихся. Воспитанники школ принимали активное участие в многочисленных спортивных соревнованиях, конкурсах, фестивалях различного уровня. Многие учащиеся являются членами сборных команд района, города, области, республики в игровых видах спорта.

Анализ полученных результатов позволяет говорить о влиянии целенаправленной работы на различные показатели в формировании спортивной культуры учащихся. Наблюдается положительная динамика изменений учебной и спортивной мотивации учащихся, изменения жизненных ценностей у них. Под воздействием инновационной среды у детей формируется ценностное отношение к физической культуре и здоровью, формируется устойчивая потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Спортивно ориентированная технология обучения позволила качественно повысить эффективность учебного процесса, что реально отражается на уровне посещаемости уроков, секций, объединений по интересам спортивной направленности, спортивных мероприятий. Это предопределило выход на новый качественный уровень физической работоспособности, который соответствует уровню "выше среднего". Уровень развития двигательных качеств свидетельствует о реализации потенциальных возможностей организма. Снижается уровень заболеваемости, существенно улучшается физическое состояние учащихся. Результаты социологических исследований показывают положительную динамику отношения субъектов образовательного процесса к данному нововведению (изучение мнений учащихся и их родителей). Практическая значимость результатов инновационно-исследовательской деятельности заключается в том, что реализация данной инновационной технологии в условиях физического воспитания в средней школе позволяет существенно укрепить здоровье учащихся, повысить уровень их физического развития, функциональной и физической подготовленности, сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и регулярным спортивным тренировкам.

В заключение необходимо отметить, что формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному духовно-душевно-телесному здоровью и уровню физической подготовленности является важнейшей социальной задачей всего школьного сообщества, которая должна осуществляться через совокупность инноваций и инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса. Одним из перспективных направлений выступает технология спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся на II ступени среднего образования, реализуемая посредством эффективного применения средств спортивной методологии на основе внедрения элементов спортивной тренировки, приемлемых для формирования всесторонне развитой спортивной личности в условиях инновационной деятельности в современной школе.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – СПб : НИИФК, 2006. – 72 с.
2. Кошман, М.Г. Культура педагогического проектирования в образовании: учебно-практическое пособие / М.Г. Кошман, И.А. Мазурок. – Гомель: ГУО «ГОИРО», 2008. – 148 с.
3. Педагогика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2013. – 365 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИННОВАЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.Г. Кошман М.Г., О.Л. Галото

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Феномен «инновационности» становится стратегически важным с середины прошлого столетия. При этом сущность его стратегии заключается в переходе от производства товаров и услуг к производству нововведений в любой сфере человеческой деятельности (в том числе и физкультурно-спортивной).

В осуществлении инновационной деятельности в сфере модернизации и органического единства духовно-душевно-телесной организации физического воспитания обучающихся реализовывались в физкультурно-спортивной практике следующие инновационные проекты: «Внедрение модели спортивно ориентированного физического воспитания (на примере спортивных игр) СШ № 72 г. Гомеля, «Внедрение модели спортивно ориентированного физического воспитания (на примере водных видов спорта) СШ № 59 г. Гомеля, «Внедрение модели игровой технологии формирования олимпийской культуры младших школьников в процессе физического воспитания СШ № 72 г. Гомеля и «Внедрение модели формирования физического здоровья учащихся учреждений общего среднего образования средствами оздоровительной физической культуры (СШ № 7, СШ № 67, СШ № 43, СШ № 28, СШ № 31 г. Гомеля.).

В основе гипотезы педагогической инновации выступало предположение о том, что внедрение разработанных инновационных методик в учебно-воспитательный процесс позволит существенно повысить уровень сформированности физической культуры обучающихся. Объектом педагогической инновации выступала методика формирования физической культуры обучающихся в процессе инновационного физического воспитания. Предметом инновационной деятельности выступала эффективность формирования физической культуры обучающихся в процессе обучения с использованием данных инновационных методик. Цель инновационной деятельности заключалась в опытно-экспериментальной проверке эффективности разработанных методик формирования физической культуры обучающихся в процессе изучения предмета «Физическая культура и здоровье», а также в системе внеклассной работы в инновационных моделях физического воспитания. Инновационная деятельность была направлена на обеспечение единства развития познавательного, ценностного и деятельностно-практического отношения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическим основанием для проведения опытно-экспериментальной работы выступали сущностные характеристики физической культуры личности, которая может быть представлена как деятельностное системное образование, включающее в себя: физкультурные потребности, мотивы, ценности и смыслы; физкультурно-спортивные знания; физкультурное мышление; физкультурные и двигательные умения и навыки; физическую подготовленность; рефлексивные способы деятельности.

Анализ эффективности освоения обучающимися физкультурных ценностей в различных моделях инновационного физического воспитания в базовой школе определялся по следующим критериям: потребностно-мотивационный (сформированность потребностей и мотивов области физического воспитания), когнитивный (наличие физкультурных знаний), ценностный (наличие физкультурно-спортивных ценностей и ценностей ведения здорового образа жизни), личностно-телесный (уровень физического совершенства), деятельностно-поведенческий (сформированность способов физкультурной деятельности) и рефлексивный (наличие рефлексивно-аналитических способов деятельности). Данные критерии послужили основанием для разработки и определения системы диагностических средств измерения уровня сформированности физической культуры обучающихся. При проведении эксперимента была использована классическая критериальная система диагностических средств измерения уровня сформированности физической культуры обучающихся (анкетирование, педагогическое и двигательное тестирование). При этом мы исходили из того, что методы должны быть адекватны объекту и целям исследования, быть пригодными (аутентичными) для диагностики, измерения и оценки разработанных параметров физической культуры обучающихся [1–3]. Данные опытно-экспериментальной работы обрабатывались с использованием программы SPSS, предназначенной для анализа статистической информации. Для обработки эмпирических данных и оценки достоверности полученных количественных результатов применялись методы математической статистики [1]. Корректное применение методов математической статистики в педагогических исследованиях, как отмечается в данных работах, предполагает реализацию непараметрических критериев.

Рефлексивно-онтологический анализ полученных данных за время формирующего эксперимента показал, что произошли существенные статистические изменения в повышении уровня физической

культуры обучающихся (при $p=0,005$). Как свидетельствуют полученные результаты, за время формирующего эксперимента на всех его этапах произошли изменения в динамике уровней физической культуры обучающихся. Исходя из анализа полученных данных, наибольший сдвиг произошел на низком (с 61,3% до 13%) и среднем уровнях (с 30,7% до 49,5%) сформированности физической культуры личности. Высокий уровень также заметно увеличился с 8% до 37,5%. На низком уровне остались лишь 13% обучающихся, что свидетельствует об эффективности инновационных методик формирования физической культуры обучающихся. Установление данного положения позволяет сделать вывод о том, что разработанные инновационные методики является эффективным педагогическим средством, направленным на формирование физической культуры школьников. Это подтверждается и положительным отношением обучающихся к инновационным моделям физического воспитания, поскольку, как показывают результаты исследования, данные модели позволяют обучающимся в совместной учебно-двигательной деятельности приобретать физкультурные знания, ценности, способы физкультурной мыследеятельности, а также способствуют развитию их творческих физкультурно-спортивных способностей при занятии физическим упражнениями в процессе обучения в базовой школе.

Литература

1. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О.Ю. Ермолаев. – М.: Московский психолого-социальный ин-т ; Флинта, 2002. – 336 с.
2. Педагогика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. профессора С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2013. – 365 с.
3. Слободчиков, В.И. Проблема научного обеспечения инновационной деятельности в образовании (Концептуальные основания): Научное издание / В.И. Слободчиков. – Киров: КОГУП «Кировская областная типография», 2003. – 46 с.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Кравчук, В.С. Полубок

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

На современном этапе ни для кого не является открытием, что противодействием гиподинамии (малоподвижному образу жизни) – является физическая активность, которая есть основа профилактики многих заболеваний и средство продления жизни. Учёные всех эпох утверждали, что жизнь требует движения.

Поскольку организм человека развивается в постоянном движении, сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Физическое воспитание – это учебный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал.

В процессе обучения учащейся молодежи по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач[1]:

- 1) воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) всесторонняя физическая подготовка;
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся и студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- 5) совершенствование спортивного мастерства у учащейся молодежи и студентов-спортсменов;
- 6) воспитание убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение учащейся молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом воспитании, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных, всесторонне развитых специалистов. В непосредственной связи с обязательным курсом физического воспитания в учебных учреждениях предусматривается выработка и совершенствование ряда практических навыков организаторской работы, необходимых будущим руководителям производства[1].

Физическая культура призвана способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Физическое воспитание учащихся и студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию включенности молодежи в организованную физкультурно-спортивную деятельность.

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.

Данный вид деятельности привлекает особое внимание в связи с выраженным желанием юношей укрепить мускулатуру, иметь красивую фигуру, повысить в целом жизненный тонус организма. Развитие силы и формирование атлетического телосложения являются ведущим мотивом занятий для студентов. Кроме того, занятия по силовой подготовке способствуют развитию силы и повышению работоспособности [1].

Физическое воспитание у детей дошкольного возраста имеет несколько специфическую направленность.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми хорошо учиться. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно осваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного [2]. В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней [3].

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.

Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно [4].

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Литература

1. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
2. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
3. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1971. – С. 40–73.
4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.И. Кузьмина, А.В. Позняк

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

В младшем школьном возрасте особенно важно освоить широкий круг упражнений, направленный на развитие разнообразных двигательных способностей. Координационная подготовка в этом возрасте позволит обеспечить расширение развития основных физических качеств и психомоторных способностей.

Наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей (КС) развиваются с 7 до 9 и с 9 до 11–12 лет [1].

В этот период не только легче формируются двигательные умения и навыки, но в наибольшей мере прогрессирует и сама способность приобретать все новые умения, навыки и преобразовывать их (то, что называют «моторной обучаемостью», «тренируемостью») [2].

Целью нашего исследования явилось определение эффективных средств и методов для развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование координационных способностей учащихся, методы математической статистики.

Уровень развития КС определяли по тестам, рекомендованным В.И. Ляхом [1]: челночный бег 4х9 м, метание теннисного мяча на точность, падение палки – реакция, стойка на одной ноге, подвижная игра-тест «Пятнашки», упор присев – упор лежа. Уровень развития КС оценивали исходя из нормативов для данной возрастной группы.

В исследовании приняли участие 58 учащихся в возрасте 8–9 лет (СШ № 49 г. Минска), отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

В начале и в конце исследования при помощи контрольных испытаний нами был определен уровень развития КС у испытуемых. Занятия в контрольной группе (КГ) проводились по общеобразовательной программе; в экспериментальной группе (ЭГ) учащиеся занимались по специально разработанным комплексам упражнений, направленным на развитие координационных способностей. Комплекс включал в себя следующие упражнения:

- разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (упражнения с малыми и большими мячами, обручами);
- всевозможные циклические двигательные действия: разновидности ходьбы и бега, лазание, ползание, перелезание, подлезание;

- разнообразные ациклические двигательные действия: всевозможные прыжки на месте и со скакалкой, в длину с места и разбега, в высоту и с высоты, прыжки боком и спиной вперед и т. д.;
- нелокомоторные движения тела в пространстве (акробатические и гимнастические упражнения);
- движения перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов);
- метательные двигательные действия на дальность;
- метательные движения с установкой на цель (метание малых и больших мячей в цель, броски мяча в кольцо);

В качестве средств развития специфических КС использовались упражнения, предназначенные для повышения:

- способности к поддержанию статического и динамического равновесия (например, ходьба по устойчивой и подвижной рейке гимнастической скамейки с различными положениями рук, приставными шагами правым и левым боком; то же, но на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после кувырков, прыжков, поворотов; ходьба с перешагиванием через предметы; выполнение разнообразных упражнений на рейке гимнастической скамейке, приседание и вставание без помощи рук; выполнение разнообразных бросков мяча партнеру с ловлей на рейке гимнастической скамейки; с удержанием равновесия в различных положениях тела, стоя на одной и двух, с закрытыми и открытыми глазами; бег с изменением направления движения; бег по узкому «коридору» с предметами и перепрыгиванием препятствий);

- способности к точности отмеривания, воспроизведения, дифференцирования и оценки временных, пространственных и силовых параметров движений: сближенного (например) и контрастного задания;

- способности к ориентированию в пространстве (бег по линиям и разметкам, бег к ориентирам; разнообразные прыжки на точность);

- способности к согласованию движений (например, слалом с перепрыгиванием препятствий и подползанием);

- способности к вестибулярной устойчивости (например, повороты на 90°, 180°, 270°, 360° в прыжках; акробатические упражнения (кувырки и перекаты));

- способности к перестроению и приспособлению двигательной деятельности (например, обегание стоек поочередно (одну справа, другую слева) лицом и спиной вперед);

- способность быстро реагировать (например, реагирование на сигнал до выполнения задания, а также после определенной координационной нагрузки).

В процессе развития координационных способностей учащихся мы использовали метод стандартно-повторного и вариативного (упражнения) как наиболее эффективные для развития КС и, в частности, младших школьников [1].

При выборе общеразвивающих упражнений для конкретного урока мы следовали от более простых, освоенных, к более сложным. Уделялось внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (под счет) выполнению общеразвивающих координационных упражнений. В каждый урок включались новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений на координацию не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам. Освоенные общеразвивающие упражнения были объединены в комплексы различной координационной сложности.

По мере того, как ученики начинали уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступал место методу вариативного упражнения, из которого мы использовали приемы строго регламентированного варьирования.

Также для развития КС мы использовали игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Для совершенствования КС нами были применены комбинированные упражнения, в том числе эстафеты, в которых сочетаются следующие координационные упражнения: 1) ходьба и бег; 2) лазанье, перелезание и подлезание; 3) всевозможные прыжки; 4) акробатические двигательные действия; 5) метания на дальность; 6) метания на точность; 7) поднятие и переноска груза; 8) упражнения в равновесии.

Суммарное время выполнения координационной нагрузки в каждом занятии составляло от 15 до 20 мин.

Результаты исследования. В результате анализа контрольных испытаний до эксперимента было установлено, что исходный уровень развития исследуемых показателей КС у учащихся 8–9 лет экспериментальной и контрольной групп существенно не отличался (таблица).

После эксперимента у учащихся экспериментальной группы произошло существенное улучшение результатов. Показатели по тесту «челночный бег 4х9», выросли с 12,54±0,12 сек до 11,84±0,10 сек. Результаты контрольного испытания «метание мяча на точность» выросли (правой рукой) с 69,59±4,77 см до 53,10±2,74 и (левой рукой) с 93,66±8,05 см до 42,93±2,74; в тесте «Падение палки – реакция» выросли с 176,03±3,15 до 235±5,16; в тесте «Стойка на одной ноге» выросли

с $2,88 \pm 0,46$ до $5,99 \pm 0,52$. Отмечались также значительные приросты по тесту подвижная игра-тест «Пятнашки» с $2,76 \pm 0,26$ до $4,24 \pm 0,29$; по тесту «Упор присев – упор лежа» выросли с $4,37 \pm 0,12$ до $6,04 \pm 0,10$.

У испытуемых контрольной группы (таблица) произошло несущественное улучшение результатов. Показатели по тесту «челночный бег 4х9», выросли с $12,98 \pm 0,11$ сек до $12,68 \pm 0,11$ сек. Результаты контрольного испытания «метание мяча на точность» выросли (правой рукой) с $74,83 \pm 5,21$ см. до $53,10 \pm 3,31$ и (левой рукой) с $79,28 \pm 3,77$ до $67,17 \pm 3,67$ см.; в тесте «Падение палки – реакция» выросли с $176,03 \pm 3,27$ до $206,38 \pm 5,16$; в тесте «Стойка на одной ноге» выросли с $3,33 \pm 0,50$ до $4,27 \pm 0,53$. Отмечались также незначительные приросты по тесту подвижная игра-тест «Пятнашки» с $3,27 \pm 0,27$ до $3,66 \pm 0,21$; по тесту «Упор присев – упор лежа» выросли с $4,78 \pm 0,12$ до $5,23 \pm 0,11$.

Полученные результаты указывают на целесообразность включения в занятия по физическому воспитанию с учащимися младшего школьного возраста упражнений и использование методов комплексно воздействующих как на специальное, так и на разностороннее развитие КС. Также необходимо максимально внедрять в школьные уроки различные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования позволили нам выявить после эксперимента значительно большие приросты показателей КС у мальчиков и девочек экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

2. Полученные результаты позволяют утверждать целесообразность включения в занятия по физическому воспитанию с учащимися младшего школьного возраста упражнений и использование методов комплексно воздействующих как на специальное, так и на разностороннее развитие КС., что приводит к значительно более существенным приростам исследуемых показателей в сравнении с общепринятым подходом. Это дает нам основание рекомендовать их для применения на уроках физической культуры для учащихся младшего школьного возраста.

Таблица – Результаты тестирования уровня координационных способностей учащихся 8–9 лет

Тесты	Группы до эксперимента				Раз- ница В ед.	Группы после эксперимента				Раз- ница В ед.
	Контрольная		Эксперимен- тальная			Контрольная		Эксперимен- тальная		
	М	±S	М	±S		М	±S	М	±S	
Челноч- ный бег 4х9 (с)	12,98	0,11	12,54	0,12	0,44	12,68	0,11	11,84	0,10	0,84
Метание мяча на точность (правая рука) (см)	74,83	5,21	69,59	4,77	5,24	53,10	3,31	32,79	2,24	20,31
Метание мяча на точность (левая рука) (см)	79,28	3,77	93,66	8,05	14,38	67,17	3,67	42,93	2,74	24,24
Падение палки – реакция (см)	176,03	3,27	176,03	3,15	0	206,38	3,36	235	5,16	28,62
Стойка на одной ноге (с)	3,33	0,50	2,88	0,46	0,45	4,27	0,53	5,99	0,52	1,72
Подвиж- ная игра «Пятнаш- ки» (очки)	3,27	0,27	2,76	0,26	0,51	3,66	0,21	4,24	0,29	0,58

Литература

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

ВЗАИМООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПОНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Р. И. Купчинов

Минский государственный лингвистический университет

Введение около 100 лет назад в русскоязычный оборот понятия «физическая культура» и последующее его обоснование как главенствующего и наиболее объемного суждения о двигательной подготовке человека, в связи с развитием современных научных знаний, является в настоящее время системной ошибкой. Суть *системной ошибки* заключается в том, что, не устранив ее, нельзя рассчитывать на улучшение результатов работы всей системы в целом. Терминологическое понятие системная ошибка – это ложное представление, обоснование понятия, явления, неправильность в действиях, мыслях. Системные ошибки все время либо преувеличиваются, либо преуменьшаются в различных результатах, явлениях и в их значениях.

Сущность системной ошибки во взаимоотношении между понятием физическое воспитание и физическая культура состоит в том, что культура как общая, так и физическая является результатом образования. Образование – педагогическая наука о воспитании и обучении. Под образованием принято понимать педагогический процесс овладения системой знаний, умений, выработанных человечеством, формирование на этой основе целостного мировоззрения, познавательных способностей, сознания и поведения, целенаправленную деятельность с приобщением человека через воспитание к знаниям и культуре.

Для уточнения отношения между воспитанием и культурой рассмотрим их терминологические понятия. Одно из первых научных определений культуры дал английский этнограф Э.Тейлор в 1871 году. В последующие годы в научный оборот введено множество других определений понятия «культура». В настоящее время Специалисты насчитывают более 250 ее определений.

Наиболее употребляемое определение культуры – совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни (С.И. Ожегов).

В данном определении культура является достижением, т.е. следствием образования при ведущей роли воспитания. Это понимание рассмотрим на примере. Спортсмен вследствие воспитательного и учебно-тренировочного процесса преодолел дистанцию 400 м за 50,0 секунд. Первичным было действие преодоление дистанции, вторичным – достижение, показанный результат.

Воспитание как процесс относится к педагогической деятельности, основу которой составляет передача взрослыми жизненного опыта и знаний, умений и навыков предыдущих поколений последующим – детям. Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человеческую личность воспитание.

Физическое воспитание в учреждениях общего базового и среднего образования приравнено к общеобразовательным предметам – литературе, истории, математике и т.д. В высшем образовании физическое воспитание отнесено к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, на что указывает образовательный стандарт высшего образования первой ступени. Такой подход определяет отношение общества, организаторов учреждений образования и здравоохранения к психофизическому образованию как к другим предметам, прежде всего гуманитарным, в структуре системы образования. В таком подходе к психофизическому образованию и кроется одна из центральных системных ошибок, понимание роли этого явления для полноценной жизнедеятельности человека и общества в целом.

Организованная двигательная деятельность направлена на телесное (психофизиологическое) развитие и является фундаментом духовного и умственного становления личности. Психофизическое образование связано, во-первых, с комплексом наук о живой природе и человеке, о закономерностях органической жизни, во-вторых, с социально психолого-педагогической системой управления психофизическим состоянием здоровья человека. Вследствие этого психофизическое образование является биологосоциальной специфической дисциплиной и этим принципиально отличается от всех остальных дисциплин и предметов системы непрерывного образования.

Воспитательная цель личности, занимающейся физическим воспитанием, направлена на становление осознанной потребности в полноценном здоровье как ведущем факторе ведения здорового образа жизни.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта формирования полноценного здоровья.

Полноценное здоровье – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать на высшем уровне независимо от обстоятельств и окружающей среды.

На современном уровне в XXI веке в процессе развития знаний о двигательной подготовке человека ряд специалистов определяют понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Любая культура общества как общая, так и физическая являются суммой культуры личностей. Поэтому на современном этапе развития общества физическую культуру личности в узком понимании следует рассматривать как наличие индивидуальной эффективной системы самостоятельной двигательной подготовки для формирования и поддержания полноценного здоровья.

Система самостоятельной двигательной подготовки должна включать 3–4 занятия в неделю по 40–60 минут и во взаимосвязи с организованной двигательной деятельностью составлять 2100–2400 ккал в неделю с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

О принципиальном подходе к воспитанию личности много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

Рассматривая понятие «физическое воспитание» следует рассмотреть понятие «спортивная деятельность», которую часто отождествляют с физическим воспитанием. Прежде всего, исходя из современных знаний, непризнание спорта как трудоемкой, творческой и сложной деятельности человека является системной ошибкой.

В общественном сознании спортивная тренировка воспринимается как очень простая деятельность. Многие, говоря о тренерской деятельности, указывают, что все просто, тренер должен давать правильные указания и добиваться, чтобы спортсмен их выполнял, и тогда высокий спортивный результат обеспечен, а так как якобы тренеры не знают и не способны давать правильные рекомендации, поэтому мало готовится спортсменов высокого класса. При этом они аргументируют свое мнение приблизительно следующим утверждением: «Я бегал 100 м за 12–13 секунд, и если бы серьезно начал тренироваться у хорошего тренера, то бегал бы за 10 секунд и быстрее».

Основной целью системы спорта является педагогический процесс, направленный на индивидуальную подготовку человека с учетом его предрасположенности для достижения максимально возможного спортивного результата на определенный период времени, в узкоспециализированной деятельности. Эта цель наиболее связана со спортом высших достижений.

Система спортивной деятельности включает: спорт высших достижений; профессионально-коммерческий; резервный; студенческий; любительский; спорт инвалидов.

Достижение выдающихся результатов в узкоспециализированной деятельности во многом зависит от предрасположенности занимающегося к структуре соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, которая предъявляет жесткие требования как к психофизическому состоянию спортсмена (генетически обусловленные предпосылки), так и к спортивной подготовленности (специальная физическая, технико-тактическая, морально-волевая, психологическая, фармакологическая).

Однако и сегодня среди специалистов так называемой «физической культуры» нет единого мнения в отличиях между физическим воспитанием и спортивной подготовкой. Ряд авторов, отрицающих различия, при этом утверждают, что спортивные достижения, на которые внешне направлена спортивная тренировка, не являются самоцелью. Они имеют значение лишь постольку, поскольку на пути к ним и посредством их достигаются более существенные общественно-педагогические ценности: высокий уровень развития жизненно важных физических и психических способностей, крепкое здоровье, общая дееспособность организма и т.п. Такое высказывание верно. Именно спортивная подготовка по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить высокую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

При таком подходе, на наш взгляд, вид спорта используется как средство физического воспитания, направленного на формирование здоровья, развитие двигательных возможностей и высокую работоспособность для жизнедеятельности человека. При этом надо еще раз подчеркнуть мнение ведущих специалистов в области двигательной подготовки, что собственно соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов.

Спортивная подготовка – это многолетний упорный, тяжелый, систематический труд, связанный с огромными перегрузками для человеческого организма. Переносить тренировочные нагрузки

допустимо только при отличном полноценном здоровье. Как показали длительные медицинские наблюдения, дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в дальнейшем, как правило, не становились спортсменами высокого класса.

К сожалению, специалисты, работающие в системе спортивной подготовки, редко говорят, что учебно-тренировочный процесс, и особенно соревнования, – это огромная психофизическая и психоэмоциональная нагрузка для занимающихся при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. Последнее особо необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах в возрасте 8–16 лет.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ГОТОВНОСТЬ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

А.А. Курако, Е.А. Антонова, А.И. Ромашкевич

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Игра – исторически сложившееся общественное явление, относительно самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта [3].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее место, особенно в детском возрасте.

В связи с этим целью нашего исследования стало изучение применения подвижных игр под музыкальное сопровождение в качестве средства подготовительной части урока и их влияние на готовность организма детей среднего школьного возраста выполнять физическую работу в основной части.

Для этого было проведено исследование среди учащихся шестых классов на базе средней школы № 27 г. Гомеля.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, методы математической статистики, метод пульсометрии.

В экспериментальную программу подготовительной части, состоящую из пяти уроков, были включены вместо общепринятых разновидностей ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений подвижные игры под музыкальное сопровождение, в правила которых были внесены изменения и корректировки (включены танцевальные шаги и движения, прыжки и общеразвивающие упражнения игрового характера) [1], [2].

Степень подготовленности организма детей к основной части урока, а также степень полученной нагрузки от данного способа организации подготовительной части урока мы контролировали при помощи метода пульсометрии (рисунок 1) [4]. Для этого нами на заключительном уроке было организовано и произведено снятие показаний частоты сердечных сокращений (ЧСС) у восьми детей, по четыре человека из каждого класса. Показания снимались по девяти позициям (таблица 1).

Таблица 1. – Средние показатели ЧСС по шестым классам

1	до урока	78,5
2	после игры на внимание	84
3	после игры «Запев-припев» (разновидности ходьбы)	90
4	перед игрой «За водящим»	82,5
5	после двух сыгранных раз (два ОРУ с чередованием танцев. движений)	108
6	после четырёх сыгранных раз (четыре ОРУ с чередованием танцев. движений)	122
7	после шести сыгранных раз (шесть ОРУ с чередованием танцев. движений)	125,5
8	после игры «За водящим» (одно ОРУ и прыжки)	132
9	перед основной частью	112

Таким образом, полученная детьми физическая нагрузка является функционально адекватной и свидетельствует о готовности организма детей к решению задач стоящих в основной части урока.

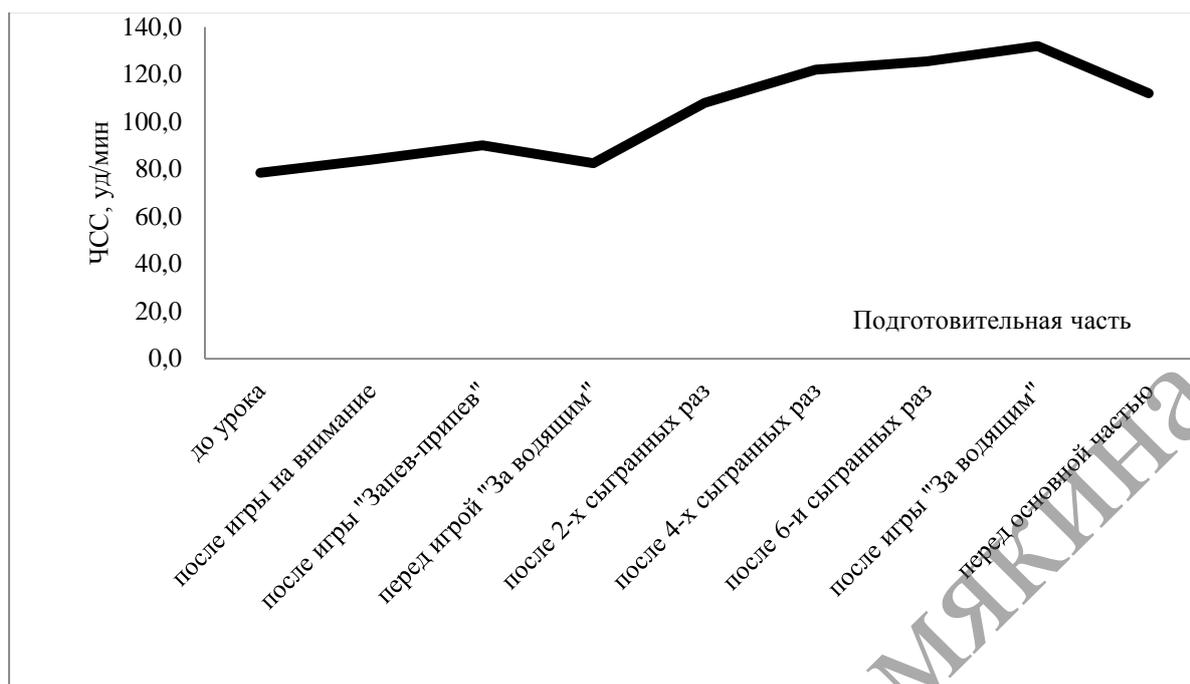


Рисунок 1. – Кривая пульсовых данных–

Результаты, полученные в ходе проведённого эксперимента, позволяют нам сделать следующий вывод: полученная физическая нагрузка в ходе выполнения игровых заданий соответствует функциональной готовности организма детей и решает задачу подготовки организма к основной части урока.

Литература

1. Варшавская, Р.А. Игры под музыку / Р.А. Варшавская. – М.: Просвещение, 1964. – 214 с.
2. Гимнастика: музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Куликов, А.А. Курако. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Экоперспектива, 2006. – 100 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Курако, Е.А. Антонова, А.И. Ромашкевич

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма ребёнка невозможно без физического воспитания.

В настоящее время в области физического воспитания детей среднего школьного возраста существует немало вопросов, требующих своего решения. К числу таковых мы относим:

1. Формирование физической культуры школьников.
2. Улучшение и облегчение восприятия учебного материала.
3. Повышение эмоциональной активности детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

Целью данной работы являлась апробация применения музыкальных подвижных игр в подготовительной части урока по физической культуре и здоровью для учащихся средних классов общеобразовательных школ.

В ходе данного исследования перед нами стояли задачи:

- подготовить организм детей к решению задач основной части урока;
- способствовать расширению кругозора детей;
- формировать умения выполнения танцевальных движений;
- содействовать эстетическому воспитанию детей.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики, опрос.

Эксперимент был организован и проведён на базе СШ № 27 г. Гомеля в период с 04.04.2016 по 13.05.2016 года.

В педагогическом эксперименте приняло участие 23 ребёнка, обучающихся в двух шестых классах.

Экспериментальная программа состояла из пяти уроков, на которых в подготовительной части, вместо традиционных разновидностей ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений, использовались подвижные игры под музыкальное сопровождение. В правила игр были внесены изменения и корректировки: включены танцевальные шаги и движения (галоп, полька, бульба, крыжачок, мазурка и др.), прыжки и общеразвивающие упражнения игрового характера [1], [2].

Перед началом эксперимента с целью определения, знают ли дети про подвижные игры с музыкальным сопровождением, было проведено анкетирование. По окончании эксперимента учащиеся также отвечали на вопросы этой же анкеты, что позволило судить нам об отношении детей к такой форме организации подготовительной части урока и о степени усвоения материала.

Выполнение всех двигательных действий в подготовительной части урока обязательно проходило в игровой форме и сопровождалось музыкой. В качестве фонограмм подбирались как популярные, так и известные народные мелодии в современной обработке, что придавало занятиям определённый колорит [1], [2].

Проведение анкеты до эксперимента помогло установить, что только пятая часть респондентов (22%) знали о том, что разминку можно провести с использованием подвижных игр и ни один человек не отметил, что можно проводить игры с использованием музыки, это свидетельствует о низком уровне владения материалом. После эксперимента процент положительных ответов вырос до 100%, что соответствует отличному показателю освоения материала.

Также после эксперимента изменилось отношение детей к использованию подвижных игр под музыку. На вопрос «Нравится ли Вам играть под музыку?» количество положительных ответов выросло с 13% до 91%.

Вместе с тем необходимо отметить, что 91% детей до эксперимента считал, что основная трудность в игре под музыку заключается в музыкальном сопровождении, однако после эксперимента ни один ребёнок не отметил музыку в качестве сбивающего или затрудняющего фактора игры. А вот в отношении танцевальных движений и общеразвивающих упражнений всё наоборот. В самом начале 30% детей считали, что танцевально-ритмические движения достаточно трудны и 4% опасались за трудности при выполнении общеразвивающих упражнений. После завершения эксперимента эти цифры увеличились – 78% детей испытали трудности в выполнении танцевальных движений и 13% столкнулись с проблемами при выполнении ОРУ.

Однако, несмотря на определённые трудности в выполнении движений, у детей наблюдается устойчивый интерес к такой форме организации подготовительной части урока. Об этом свидетельствует увеличение заинтересованности детей с 26% до 87% и стопроцентное желание самостоятельно продолжить игру в свободное от учёбы время. Следует отметить, что за время эксперимента не было ни одного случая отказа от выполнения упражнения.

Также ни один участник эксперимента после завершения подготовительной части урока ни разу не отметил в своём физическом состоянии ощущения вялости или усталости. Все 100% респондентов указали на бодрость и дальнейшее желание работать.

Таким образом, анализ анкетных данных позволяет сделать заключение о том, что:

1. Данный способ организации подготовительной части урока способствует активному выполнению полученных в игре заданий.
2. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры и здоровья, позволяет расширять кругозор учеников, обогащать их эстетическим содержанием, приучать детей к более выразительным и точным движениям.
3. Эмоциональная активность детей среднего школьного возраста на протяжении всего эксперимента была достаточно высока.

Подводя итог, можно отметить, что в работе с детьми среднего школьного возраста, наряду с традиционной организацией урока по физической культуре и здоровью, приемлемо использование данного подхода.

Литература

5. Варшавская, Р.А. Игры под музыку / Р.А. Варшавская. – М. : Просвещение, 1964. – 214 с.
6. Гимнастика: музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Куликов, А.А. Курако. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск. : Экоперспектива, 2006. – 100 с.

ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

О. Ю. Лутковская

УО «Полоцкий государственный университет»

На протяжении десятилетий профилактическое направление медицины представлялось только как предупреждение возникновения заболеваний. Однако в современных условиях профилактическое направление понимается значительно шире и включает уже не только сохранение здоровья человека, но и активные мероприятия по формированию и развитию здоровья. Сегодня мы уже ставим вопрос об оценке количества здоровья, о выдаче паспорта здоровья каждому человеку. Только на этом направлении можно ожидать успехов в профилактической работе и действительного увеличения творческого потенциала [1].

Ведущим из условий, которые необходимо соблюдать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная и достаточная по объему и интенсивности двигательная активность. Физическая активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов. Двигательный режим не одинаков в разном возрасте. Однако физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент здорового образа жизни. Она представлена в нем в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья [2].

Важной задачей для учителя физической культуры должна быть организация двигательного режима школьников, поскольку именно дополнительные занятия физическими упражнениями обеспечивают активный отдых учащихся и удовлетворяют их естественную потребность в движениях. У учащихся в процессе учебных занятий происходит снижение работоспособности ухудшаются внимание, память, период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка.

С началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50%, но потребность в движениях еще удовлетворяется. По мере перехода из класса в класс уровень двигательной активности резко снижается. При этом 82–85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении. Произвольная двигательная активность у них составляет 16–19%, а на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3%.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений – около 40% суточной потребности, или 11% недельной. И если учащийся дополнительно не будет заниматься физическими упражнениями, то это может повлечь за собой задержку в развитии его моторики и психики.

Поэтому в условиях общеобразовательной школы большое значение необходимо придавать организации двигательного режима школьников. От его правильной организации во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся.

Рациональная организация двигательного режима отвечает требованиям программы общеобразовательной школы в обеспечении учащихся ежедневными занятиями физическими упражнениями. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, в известной степени снижает утомление и повышает эффективность учебной работы [3].

Чередование учебных занятий и активность отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся. Неблагоприятные функциональные сдвиги, происходящие в организме

под влиянием учебной деятельности, ликвидируется в результате активного отдыха как в режиме учебных занятий, так и вне школьного расписания.

В настоящее время практика показывает ориентацию на среднего ученика, тогда как методика подготовки учащихся разного уровня здоровья и подготовленности имеет свои особенности.

При выполнении программного материала не учитываются индивидуальные особенности и интересы учащихся, отсутствует заинтересованное участие детей в процессе обучения. Поэтому у учащихся важно формировать интерес к самостоятельному освоению двигательных действий. Ценность очевидна, т.к. многие учащиеся прекращают заниматься физической культурой сразу после окончания школы и многие усилия учителей не оправдывают.

Необходимо направить деятельность по физической культуре на удовлетворение индивидуальных потребностей в соответствии с личными особенностями учащихся.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит благополучие на всем протяжении его жизнедеятельности [4], [5]. Поэтому наиболее эффективным направлением и действенным средством, оказывающим влияние на уровень здоровья учащихся, является повышение роли физической культурой. Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни можно решать через создание целостной системы физкультурного образования, ориентированного на их здоровьесбережение, эффективность которой рассматривается как результат здоровьесберегающей жизнедеятельности обучающихся [6].

Занятия физическими упражнениями во внеурочное время способствует укреплению здоровья, активному отдыху учащихся, поддержанию умственной работоспособности [7]. В качестве средств занятий могут выступать разные направления фитнеса.

По Е.Г. Сайкиной, «фитнес – целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них».

На современном этапе развития наблюдается рост педагогических инноваций в сфере физического воспитания. Однако для эффективной деятельности необходимо активно разрабатывать и внедрять в практику ранее перечисленные средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физического состояния.

Таким образом, физкультурные занятия должны иметь оздоровительную направленность, согласованную с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью. Решающим фактором физического воспитания учащихся является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, устойчивой привычки, основанной на занятиях о физическом здоровье, работоспособности, организации режима повседневной физической активности и базисе сформированных жизненно важных умений и навыков. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций этой формы культурных потребностей и знаний учащихся могут в дальнейшем способствовать активному поиску своих путей в организации процесса совершенствования.

Литература

1. Тихвинский, С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. – М.: Просвещение, 1988. – 32 с.
2. Лукьяненко, В.П. Формирование здорового образа жизни / В.П. Лукьяненко // Физкультура в школе. – 2001. – № 2. – С. 55–57.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителей / Под. ред. А.М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – С. 3–19.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
5. Шитикова, Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: учеб. метод. пособие / Г.Ф. Шитикова. – СПб, 1997. – 59 с.
6. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 191 с.
7. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе: метод. пособие / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.Н. Лухверчик, О.Ю. Лутковская

Полоцкий государственный университет

В последние годы, в связи с уменьшением числа выпускников общеобразовательных школ, высшие учебные заведения стали более внимательно относиться к проблеме профессиональной ориентации учащихся. Профессиональная ориентация, как комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, может осуществляться двумя путями. Во-первых, через особо организуемую работу в учебном заведении, готовящем специалистов. Во-вторых, через специальные мероприятия, проводимые для учащихся общеобразовательных школ. [1].

Традиционно, деятельность многих вузов в этом направлении замыкается на формировании направленности на будущую профессию только у студентов. В меньшей степени учитываются мотивирующие факторы, ориентирующие школьников на профессию, в которой они «оказались». Введение электронной системы зачисления в некоторых вузах еще больше отдала абитуриента от предполагаемой профессии, ориентируя его на более широкую область будущей трудовой деятельности. Последствия таких расширений возможностей абитуриента еще мало изучены.

Профессиональная подготовка в области физической культуры и спорта имеет отличное от других профессий стартовое начало. Дело в том, что направленность обучающихся на будущую профессию обуславливается рядом факторов (совокупностью причин), которые в педагогической науке в настоящее время не только качественно не описаны, но и в полной мере не установлены. Однако следует согласиться с мнением С.В. Туленкова, который считает, что при подготовке специалистов в области спорта и физической культуры таковыми следует считать: «уровень здоровья, интеллект, физическое развитие, мотивацию выбора профессии абитуриентами» [2]. К данным факторам следует относиться как базовым, внутренним. Они отличаются весьма длительным сроком формирования, невозможностью установления иерархии, совокупным действием.

В 2016 году спортивно-педагогическому факультету Полоцкого государственного университета исполняется 15 лет. При подготовке к празднованию Дня факультета был обнаружен любопытный феномен, который стимулировал проведение данного исследования. Во-первых, на протяжении всех лет план набора абитуриентов на специальность «Физическая культура» выполняется полностью. Что нельзя сказать о многих других специальностях. При этом не требовалось проведение особых профориентационных мероприятий, за исключением предоставления общей информации о планах и правилах набора. Во-вторых, отчисление за «неуспеваемость» на 1–2 курсах за данный период не превысило 1%. На старших курсах данный показатель практически сведен к нулю. Анализ касается студентов очной формы получения образования.

Учитывая сказанное, можно предположить, что у учащихся, которые в будущем стали студентами специальности «Физическая культура», в период школьного обучения сформировалась устойчивая мотивация, определившая их направленность на педагогическую профессию в целом и конкретную специальность в частности.

Мотивационная сфера, как психологическая категория, включает все виды побуждений: потребности, интересы, цели, стимулы, мотивы, склонности и установки. Рассматривая учебную мотивацию как частный вид мотивации, В.К. Вилюнас указывает, что она побуждается иерархией мотивов, в которых доминирующими могут быть либо внутренние мотивы, связанные с содержанием этой деятельности и ее выполнением, либо широкие социальные мотивы, связанные с потребностью учащегося занять определенную позицию в системе общественных отношений. При этом ученый считает, что происходит развитие соотношения взаимодействующих потребностей и мотивов, изменение ведущих, доминирующих потребностей и своеобразной их иерархизации [3].

С 2009 г. в Полоцком государственном университете по учебной дисциплине «Введение в специальность» студенты первого курса пишут обязательную работу в форме эссе на тему «О себе, учебе в университете и профессии». Контекст-анализу подверглись 154 работы студентов специальности «Физическая культура», написанные в период с 2009 г. по 2016 г.

Содержание эссе позволяет не только узнать об ожиданиях первокурсников от учебы в университете, но и проследить путь формирования их профессионально-направленной мотивационной сферы.

Удалось установить, что 96% первокурсников с детства занимались каким-либо видом спорта (легкая атлетика, гимнастика, хоккей и др.) в специализированных спортивных школах, классах, секциях. Однако только 28% из них определились с видом спорта сразу. В основном, те, которые занимаются игровыми видами. Остальные первокурсники (3,4%) написали, что не имеют систематической

спортивной подготовки, но охотно занимались физической культурой («любимый предмет») и участвовали в разнообразных соревнованиях. Практически все первокурсники имеют различные награды за спортивные успехи и достижения.

Особое внимание было уделено изучению вопроса, кто сориентировал будущих студентов на спортивную деятельность. Таковыми в большинстве случаев (77%) оказались непосредственно родители или близкие родственники. Как было отмечено, чаще всего – отец.

При этом у 41% из них кто-либо из родителей работает в качестве тренера или учителя физической культуры. Остальная часть родителей интересуется (играет) конкретным видом спорта, хотели бы воспитать у своих детей любовь «к здоровому образу жизни».

К факторам, которые удерживали будущих студентов в сфере спорта, они отнесли: «желание быть хорошо физически развитым», «возможность выразить себя через участие в соревнованиях», «возможность путешествий и приобретения новых друзей», «проблемы освоения точных наук», «достижение в будущем высоких спортивных результатов» и др. К сожалению, для генерализации факторов, требуется использовать и другие методы исследования.

Все причины, которые в конечном итоге привели первокурсников на специальность «Физическая культура» и которые они указали в эссе, можно свести к трем факторам:

- любовь к спорту (физической культуре);
- возможность общения с детьми;
- желание быть физически здоровыми.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

– чем раньше ребенок (с помощью родителей или других взрослых) определяет свои желания, возможности, интересы и склонности в какой-либо области жизнедеятельности, тем быстрее и более направленно будут формироваться у них профессиональные представления. Они будут более мотивированы в освоении избранной профессии;

– определяющая роль в организации системы профессиональной ориентации должна принадлежать дополнительному образованию детей и молодежи, которое стало приобретать в Беларуси более системный характер после принятия в 2010 году «Кодекса Республики Беларусь об образовании».

Литература

1. Туленков, С.В. Организационно-педагогические условия подготовки специалистов по физической культуре в средних профессионально-образовательных учреждениях / С.В. Туленков / Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 8–11.
2. Рапацевич, Е.С. Педагогика. Современная энциклопедия / Е.С. Рапацевич; под общ. ред. А.П. Астахова. – Минск: Современная школа, 2010. – С. 482.
3. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: МГУ, 1990. – 288 с.

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ю.И. Масловская

Белорусский государственный университет

Сложившиеся социально-экономические условия и тенденции развития государства обуславливают поиск новых или обновленных педагогических методов, направленных на развитие качеств конкурентоспособной личности. Сущностным признаком конкурентоспособной личности является ее способность в условиях состязательности эффективно взаимодействовать, занимать лидирующие позиции и достигать успеха в любой деятельности [1].

Условия для состязательной деятельности в педагогике создаются главным образом в рамках традиционной игровой деятельности. В то же время на занятиях физической культурой, а именно при использовании соревновательного метода, можно моделировать экстремальные жизненные условия, развивать навыки готовности к сложным ситуациям, преодолению трудностей, конкуренции, борьбе, тем самым адаптировать студентов к возможным реальным жизненным ситуациям.

Для получения информации о применении соревновательного метода в учреждениях высшего образования нами было проведено интервьюирование, опрос и анкетирование специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта ведущих университетов Республики Беларусь (БГУ, БГЭУ, БНТУ, БГПУ им. М. Танка и др.).

В числе опрошенных нами респондентов были 2 доктора педагогических наук, 15 кандидатов педагогических наук, 178 старших преподавателей, 65 преподавателей с опытом работы более 5 лет. Таблица – Распределение ответов на вопрос: «Применяете ли Вы соревновательный метод в процессе физического воспитания студентов?» (% от общего объема выборки в каждой группе респондентов)

Категория оценки	Педагогический стаж работы в учреждении высшего образования			
	До 5 лет	От 5 до 10 лет	От 10 до 25 лет	От 25 лет и более
Да	15	27	34	8
Нет	54	29	31	37
Иногда	31	44	35	55

Как видно из данных таблицы 21% педагогов принявших участие в опросе, применяют этот метод в учебно-тренировочном процессе, 38% не используют его в своей практике по причине неудовлетворительного уровня здоровья большинства студентов и низких показателей их физических и функциональных возможностей. Значительное число респондентов (41%) считают, что использовать этот метод необходимо иногда, например два раза в год для определения уровня физической подготовленности студентов или как способа сдачи контрольных нормативов. По мнению других (18%), с помощью соревновательного метода примерно один раз в месяц можно осуществлять контроль за качеством результатов учебных занятий. И только 3% спортивных педагогов, как правило, один раз в неделю или даже на каждом занятии целенаправленно используют соревновательные задания в учебном процессе.

Интерес в аспекте нашего исследования представляют данные о том, что преподаватели в своей педагогической практике при характеристике соревновательного метода (53%) отождествляют такие понятия, как «соревнование» и «соревновательный метод». Они используют в своей работе только соревнования, на максимальное проявление физических и других способностей или количественный результат, следовательно, не реализуют всех возможностей исследуемого метода.

Следует отметить, что педагоги отмечают возможную ограниченность использования соревновательного метода, указывая на нежелательное его использование в специальных медицинских и даже подготовительных учебных отделениях учреждений высшего образования. Однако полагаем, что, исключив соревновательный метод из занятий с указанной категорией студентов, мы лишаем их возможности «заготавливать» соревновательные умения и навыки, которыми они затем смогут пользоваться во всех сферах своей деятельности и в жизни в целом. На занятиях, организованных в форме соревнований, студенты этих отделений также могут учиться преодолевать напряжения, познавать себя, формировать характер и целеустремленность, приобретать теоретические знания по видам спорта.

Следовательно, с группами студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкие показатели физического развития, следует применять названный метод особым способом и с корректировкой целей его применения. Главной целью занятий для этой категории студентов должно стать улучшение динамики их физического и функционального состояния, формирование устойчивого желания достигнуть поставленную задачу, приложив при этом старание, преодолев себя и проявив волевые качества, но при обязательном условии ограничения физической нагрузки. В этом случае подбор соревновательных заданий должен осуществляться, исходя из индивидуальных особенностей, возможностей студента и перенесенных им или имеющихся у него заболеваний. По мнению Р.И. Купчинова, «полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности».

По такому принципу действует группа преподавателей (51%), которые применяют на первых курсах только элементарные задания и соревновательные упражнения с целью постепенного приобретения студентами физической формы и соревновательного опыта. Соревновательные задания, которые способствуют максимальному проявлению физических и иных способностей, эти педагоги используют преимущественно только на старших курсах обучения.

В то же время в педагогической литературе отмечается, что этот метод можно использовать во всех структурных частях занятия. Как свидетельствуют материалы анкетирования, в учреждениях высшего образования спортивные педагоги его применяют в подготовительной части, для проведения общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, в основной части занятия, как правило, в виде целостных и отдельных элементов соревновательных упражнений. Соревновательный метод опрошенные не применяют в виде модельно-соревновательных упражнений и заключительной части занятия.

Как известно, с помощью этого метода можно проводить контроль, за выполнением самостоятельных заданий, которые особенно актуальны у студентов 4 курсов ввиду того, что они занимаются самостоятельно. Однако всего 8% опрошенных используют этот способ проверки в своей практике.

Специалисты отмечают, что не проводят соревнования в утренние часы, поскольку это может привести к переутомлению студентов в течение дня. В это время они используют элементарные организационные формы названного метода.

Мы согласны с мнением (57%) респондентов, которые отметили, что объем, интенсивность и направленность соревновательных заданий должны определяться в зависимости от гендерного типа и приоритетным является использование соревновательного метода на занятиях по игровым видам спорта и легкой атлетике.

Преподаватели учреждений высшего образования активно используют этот метод с целью подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов физической подготовленности, а также при тестировании уровня физической подготовленности. Материалы анкетирования показали, что для повышения заинтересованности и стремления студентов к улучшению результатов преподаватели предлагают им выполнять тесты в виде спарринг партнерства (45%) и гандикапа (13%).

Следует отметить, что только 14% спортивных педагогов с целью развития физических качеств, индивидуального роста результатов, глубокого понимания особенностей организма, формирования правильной самооценки используют такой прием соревновательного метода, как соревнование с самим собой (личное соперничество). Как правило, преподаватели соревновательные задания направляют в сторону индивидуального и командного соперничества. Такие виды соперничества они используют при проведении физкультурно-массовых мероприятий (оздоровительные, физкультурные, спортивные), главенствующим в которых является соревновательный метод. Организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, поскольку он требует от студента проявления максимальных усилий. Если к таким мероприятиям будут привлекаться неподготовленные студенты, физические нагрузки для них могут оказаться чрезмерными и отрицательно сказаться на состоянии их здоровья или вызвать переутомление и негативное отношение к физкультуре и спорту. По нашему мнению, только система может вызвать интерес, а не одно соревнование, поэтому участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться не от случая к случаю, а регулярно. Условия учреждений высшего образования могут в полной мере способствовать такой подготовке, поскольку имеют более совершенное материально-техническое оснащение, продолжительность занятий (90 мин). Кроме того, деятельным участником физического воспитания является интеллектуально подготовленная и заинтересованная личность. Современные студенты обладают высоким интеллектуальным и разносторонним уровнем развития, они инициативны, активны, азартны, трудолюбивы, энергичны, самокритичны, любознательны и требовательны не только к себе, но и к окружающим их людям, поэтому, мы поддерживаем позицию А.М. Максименко, который считает, что соревновательный метод «более приемлем для молодежи» [3].

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что особенности применения соревновательного метода зависят от многих факторов: гендерного типа занимающихся, состояние их психики и здоровья, физических возможностей, соревновательного опыта, курса обучения, времени суток в которое проводится занятие, учебного отделения (спортивное, основное, подготовительное, СМГ) и др.

Однако у многих педагогов обнаруживается дефицит сведений о многообразии приемов использования этого метода, его ассоциация с большими физическими и психическими напряжениями, максимальными усилиями. Полагаем, что это обусловлено, прежде всего, отсутствием сформированных в научно-практической литературе разработок по его применению в учреждениях высшего образования.

Вместе с тем полученные опросные сведения дают некоторые ориентиры для дальнейших исследований в данном направлении.

Литература

1. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособности личности / Л.М. Митина. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 400 с.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Физическая культура, 2005. – 544 с.

ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

В.И. Метлушко, В.А. Конопацкий

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

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как спортивная борьба, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов греко-римского стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Греко-римская борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к качеству подготовки юных борцов греко-римского стиля. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от юных спортсменов эффективного проявления их в быстроизменяющейся обстановке (С.В. Калмыков, В.В. Гожин, В.А. Панков, В.С. Дахновский и др.). Уровень спортивного мастерства юных борцов греко-римского стиля во многом определяется их индивидуальными особенностями и способностью эффективно, с высокой степенью надежности применять технические действия в ходе соревновательной деятельности [1], [3], [5].

По мнению ряда авторов и ведущих тренеров, подготовка юных борцов часто проводится на основе форсированных тренировок и без учета индивидуальных особенностей спортсменов (О.А. Маркиянов, В.П. Губа, П.В. Кващук, В.Г. Никитушкин и др.). В этой связи юные спортсмены, достигнув относительно высоких спортивных результатов на ранних этапах подготовки, в дальнейшем останавливаются в росте спортивных достижений [2], [7].

Важной задачей в этих условиях является поиск своего стиля борьбы, своих особенностей выполнения излюбленных приемов. Особенно большое значение это имеет на начальном этапе формирования спортивного мастерства.

Таким образом, сложившаяся противоречивая практика целевых установок на показ максимальных результатов в юном возрасте приводит к узкоспециализированной, форсированной подготовке. Следствием этого является значительный отсев потенциально перспективных спортсменов, с одной стороны, и рекомендации науки учитывать индивидуальные темпы созревания организма при формировании в юном возрасте перспективных качеств будущих выступлений в составе сборных команд страны, с другой – может быть решена путем внедрения в практику подготовки систематического объективного мониторинга уровня специальных технических характеристик и показателей специальной физической подготовленности с оценкой индивидуальных достижений относительно внутригрупповых и межгрупповых турнирных показателей по всему спектру пространственно-временных, скоростно-силовых показателей и характеристик выносливости в соревновательной деятельности.

Вышеназванные положения обуславливают необходимость выявления основных атакующих приемов, наиболее часто используемых в соревнованиях. Один из важнейших факторов эффективности выступлений юных борцов заключается в выработке на ранних этапах подготовки индивидуальной манеры ведения поединка.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь, с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Так, по мнению Ю.Д. Железняк, первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов [4].

Г.С. Туманян считает, что в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности греко-римской борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений [8].

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении. Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В спортивной борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л. Дементьев и О.Б. Малков выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [6].

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в ДЮСШ при проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели недостаточно раскрывают вопросы обучения технической подготовке юных борцов греко-римского стиля.

Так, при наблюдении проведения тренировочных занятий в ДЮСШ было установлено, что больше внимания уделяется изучению технического действия, приемов, в целом, (известно, что применение целостного метода используется для изучения простых приемов), и соответственно меньше времени отводится на обучение приемов по частям, на начальном этапе тренировочного процесса.

Поэтому при изучении приемов в целом юные спортсмены упускают способность к анализу и синтезу двигательных представлений, что не позволяет им быстро освоить основы техники разучиваемого действия и сформировать умение выполнять его в общих чертах. Так, при участии в спортивных соревнованиях различного уровня, большинство юных борцов проигрывают поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0, что свидетельствует о недостаточной технической подготовке юных спортсменов и неумении выполнить технико-тактическое действие.

Таким образом, при построении и проведении учебно-тренировочных занятий по технической подготовке необходимо больше времени уделять изучению приемов по частям. Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например, переворот забеганием с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ – это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание – все это отдельные части приема, раздельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным занятие, успешно выступать в спортивных поединках.

Литература

1. Гожин, В.В. Оптимизация физического воспитания детей 7–9 лет на предварительном этапе подготовки в дзюдо / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, А.С. Крючков // Детский тренер. – 2005. – № 2. – С. 32–49.
2. Губа, В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физич. культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.

3. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, В.С. Лещенко. – Киев: Здоров'я, 1989. – 189 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 132 с.
5. Калмыков, С.В. Спортивная борьба для юношей / С.В. Калмыков, С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1989. – 144 с.
6. Малков, О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О.Б. Малков // Теория и практика физич. культуры. – 1999. – № 2. – С. 45–50.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
8. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Кн. 4: – Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 1997. – 384 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Е.В. Миненок, С.В. Прокопкина

УО «Полоцкий государственный университет»

Под неспецифическим иммунитетом понимают невосприимчивость организма к инфекциям, обусловленная врожденными биологическими особенностями животного или человека. Неспецифический иммунитет называют врожденным иммунитетом. Особенно важны неспецифические факторы сопротивляемости (резистентности) организма на начальном этапе иммунного ответа [1].

Частые заболевания у детей негативно влияют на уровень их здоровья. В этой группе детей по сравнению с малоболеющими детьми чаще отмечаются отклонения функционального состояния организма и физического развития. Эти дети относятся к группе «риска» по возникновению хронических заболеваний [2].

Для того чтобы снизить отрицательное влияние частых заболеваний на детский организм, необходимо разрабатывать и внедрять в практику работы дошкольных образовательных организаций программы и методики, способствующие повышению неспецифической сопротивляемости организма детей с учетом этиологических и патогенетических механизмов заболевания, а также факторов внешней среды, формирующих предрасположенность организма ребенка к частым респираторным заболеваниям.

К оздоровительно-реабилитационным мероприятиям, способствующим повышению неспецифической резистентности детей с ослабленным здоровьем, относятся:

- применение медикаментозных средств;
- организация рационального режима дня;
- сбалансированное питание;
- закаливание;
- физиотерапия;
- лечебная физкультура;
- оздоровительное и лечебное плавание;
- массаж;
- рефлексотерапия [3].

Следует отметить, что, среди перечисленных выше мероприятий, лечебная физическая культура обладает наибольшим оздоровительным потенциалом, поскольку, активизируя естественную потребность ребенка в двигательной активности, позволяет активизировать многочисленные процессы в детском организме, такие, как:

- нормализация обмена веществ и состава крови;
- усиление окислительно-восстановительных процессов;
- повышение устойчивости организма;
- увеличение активности его адаптационных механизмов;
- выработка иммунных тел и т.д. [4].

По мнению П.Ф. Лесгафта, в организме ребенка нет ни одного органа и ни одной системы, деятельность которых не активизировалась бы под влиянием движений. Он придавал огромное значение движениям и связывал физическое воспитание детей с умственным и нравственным [5].

Потребность детей в активном двигательном режиме обусловлено биологическими законами развития. «Движение – это жизнь», – гласит древняя истина. Врачи-физиологи высказывались по этому поводу так: «Работа строит орган». Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, органов чувств, а главное – нервной системы, управляющей сложным из механизмов – человеческого организма.

Следует отметить те исследования, в которых раскрывается значение двигательной активности для развития центральной нервной системы. Особенно важны исследования И.М. Сеченова, который в своих работах указывал, что движения человека играют ключевую роль в формировании и функционировании нейродинамических структур. Продолжая исследования И.М. Сеченова, ряд ученых усматривали в движении основной источник становления нейрофизиологических и психических функций ребенка. Моторика ребенка является одним из важнейших показателей развития этих функций. Было установлено, что полноценное развитие движений должно начинаться с самого рождения, поскольку именно первые годы жизни являются наиболее ответственными этапами морфологического и функционального становления нервной системы [3].

Систематические занятия лечебной физической культурой оказывают положительное влияние на весь организм ребенка, а специально подобранные упражнения позволяют полностью устранить воспалительные очаги инфекций, что особенно важно для детей с ослабленным здоровьем. Поскольку у таких детей в первую очередь затрагиваются верхние и нижние дыхательные пути, то применение физических упражнений необходимо с целью восстановления функций внешнего дыхания, улучшения проходимости в бронхах и укрепления дыхательной мускулатуры [6].

Е.Г. Леви-Гориневская в своих исследованиях с детьми с ослабленным здоровьем показала высокую значимость занятий физическими упражнениями [7]. Результаты её исследований подтвердили, что целенаправленные занятия физическими упражнениями способствовали улучшению функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Одновременно с этим было зафиксировано улучшение показателей физической подготовленности: результатов в беге, прыжках и метании [7].

При проведении занятий лечебной физической культурой у детей с ослабленным здоровьем необходимо, прежде всего, уделять внимание дыхательным упражнениям, способствующим морфологическим перестройкам, увеличению окружности грудной клетки, укреплению дыхательных мышц и увеличению эластичности легочной ткани [2].

В связи с этим Е.В. Горина предложила ритмически упорядочить комплексы гимнастических и дыхательных упражнений и создать методику, базирующуюся на использовании дыхательной гимнастики со средствами музыкального воспитания. Таким образом, при проведении музыкально-ритмической дыхательной гимнастики регламентируется двигательная деятельность музыкой, расширяется база движений и создается благоприятный эмоциональный фон занятий.

В.А. Мартынова в своих исследованиях показала, что с целью оздоровления детей необходимо обеспечить комплексное сочетание специфических и неспецифических средств. К специфическим средствам автор отнесла туристические, дыхательные упражнения, коррекционно-оздоровительные подвижные игры и элементы хат-ха йоги. К неспецифическим – точечный массаж и самомассаж, по А.А. Уманской, психогимнастику по методике М.И. Чистяковой и использование природного фактора. Для того, чтобы обеспечить комплексность воздействия перечисленных выше средств, необходимо участие всего педагогического коллектива, медицинских работников, администрации ДОУ.

Многие исследователи для детей с ослабленным здоровьем рекомендуют использовать циклические упражнения в ходьбе и беге. Циклические упражнения, являясь наиболее важным компонентом двигательного режима растущего организма, способствуют нормализации работы кардиореспираторной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности [5].

Особым видом гимнастики, повышающей физическую работоспособность, является оздоровительная аэробика. О.В. Горбунова в своих исследованиях показала положительное влияние на детей с ослабленным здоровьем фитбол-аэробики с включением подвижных игр. Данное сочетание средств физической культуры заметно влияет на морфофункциональные возможности, на развитие двигательных способностей и речевое развитие детей.

Особый вклад в оздоровление часто болеющих детей внесла О.В. Козырева. Автор в своих исследованиях показала, что с первых же дней заболевания необходимо в полном объеме применять дренажные положения, приемы массажа, физические упражнения, позже различные методы закаливания. В стадии ремиссии целесообразно использовать дренажное положение в сочетании с общеразвивающими упражнениями, которые можно выполнять с утяжелителями. Лечебная гимнастика должна начинаться с простых дыхательных и общеразвивающих упражнений на фоне субфебрильной температуры. Дыхательные упражнения и звуковая гимнастика занимают ведущее

место в 38 лечебной гимнастике. Общеразвивающие упражнения разнообразны, выполняются по всем осям плечевого сустава с укороченным и полным рычагом, в сочетании с движениями туловища и без них [9].

Для детей с ослабленным здоровьем О.В. Козырева предложила широкий спектр оздоровительно-развивающих игр («Воздушные шары», «Любопытная гусеница», «Мегатеннис», «Нелетающие тарелки» и др.). Основная цель этих игр – общее укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры.

А.А. Потапчук также предлагает в комплексном оздоровлении детей применять подвижные игры, такие как «Кто летает?», «Запрещенное движение», «Съедобное – несъедобное», «Мяч по кругу», «Паровозик», «Совушка» и т.д. Помимо этого, в программу реабилитации детей с ослабленным здоровьем следует также включать игровые дыхательные упражнения («Понюхаем цветок», «Подуем на пушинку», «Обнимашки» и т.д.), ежедневный массаж и точечный массаж по А.А. Уманской [10].

С.В. Матвеев, С.А. Черпаченко особое место в системе оздоровления часто болеющих детей отводят закаливающим процедурам (воздушным и водным). Суть процедур заключается в обеспечении быстрой и качественной реакции на изменение метеорологических раздражителей и, как следствие, появление подобного ответа на любые неблагоприятные изменения условий внешней среды. При подборе схем закаливания необходимо учитывать исходное состояние неспецифической сопротивляемости ребенка. Они предложили схему применения оздоровительных мероприятий средствами физического воспитания для детей младшей, средней и старшей групп детского сада.

Не стоит забывать о положительном влиянии физических методов на ослабленный организм часто болеющего ребенка. Основными задачами физиотерапии являются:

1. Ослабление катаральных явлений.
2. Предупреждение осложнений.
3. Повышение сопротивляемости организма, а также тонуса центральной и вегетативной нервной системы.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие растущего организма и, в первую очередь мозга. Ещё в 18 веке французский просветитель Жан-Жак Руссо заметил:

«Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развитие настойчивого его тела. Сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

Литература

1. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е.А. Аркин. – М., 1968. – 445 с.
2. Гориневский, В.В. Гигиена физических упражнений и спорта. – М.: Медгиз, 1930. – 262 с.
3. Зилов, В.Г. Физиология детей и подростков: учебное пособие / В.Г. Зилов, В.М. Смирнов. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. – 576 с.
4. Козырева, О.В. Если ребенок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов физкультуры / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2008. – 96 с.
5. Леви-Гориневская, Е.Г. Закаливание организма ребенка. Серия: Библиотека воспитателя детского сада / Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова. – М.: учпедгиз, 1949. – 158 с.
6. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста / Е.Г. Леви-Гориневская. – М.: АПН РСФСР, 1955. – 166 с.
7. Потапчук, А.А. Диагностика развития ребенка / А.А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2007. – 154 с.
8. Полунина, В.В. Комплексная реабилитация длительно и часто болеющих детей с использованием методов рефлексотерапии на амбулаторно-поликлиническом этапе: автореф. дис....док-ра. мед. наук: 14.00.51, 14.00.33 / В.В. Полунина. – М., 2008. – 47 с.
9. Острые респираторные заболевания у детей: лечение и профилактика (руководство для врачей) / под ред. Баранова А.А., Каганова Б.С., Горелова А.В. – М.: Издательский дом «Династия», 2004. – 128 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ ЦИКЛА СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Ф. Ничипорко, Н.Н. Ничипорко

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

Возникновение интереса к циклу специальных дисциплин у значительного числа студентов факультета физической культуры зависит в большей степени от методики их преподавания, от того, насколько умело будет построена учебная работа [1].

Процесс передачи знаний должен проходить органично, т.е. в режиме взаимодействия преподавателя и студентов. В процессе изучения цикла специальных дисциплин необходимо стимулировать интересы студентов развивать у них желание практически применять полученные знания, а также создавать ситуации, в которых преподаватель является центральной фигурой, а студент, активно взаимодействующий с другими участниками этого процесса. Применение интерактивных методов в процессе обучения содействует учету реальных интересов и потребностей студентов, направлено на развитие эмоционально-оценочного отношения к содержанию дисциплин; способствует повышению мотивации учащихся за счет создания интереса к дисциплине.

Цель исследования – создание условий для формирования положительной мотивации к изучению цикла специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры. Задачи исследования: развитие умений выбирать наиболее рациональные методы решения задач; создание благоприятного климата и ситуации успеха, развитие творческих умений студентов, приобретение опыта работы в команде, развитие коммуникативных способностей, инициативности, формирование интереса к выполнению учебной деятельности и активизация процесса познания.

При подготовке к занятиям следует позаботиться о том, чтобы на занятиях каждый студент работал активно и увлеченно, и использовать это как отправную точку для возникновения и развития любознательности, глубокого познавательного интереса. Немаловажная роль здесь отводится интерактивному обучению.

Существует множество определений понятия «интерактивное обучение», среди которых можно выделить следующие:

- это «совместный процесс познания, где знание добывается в совместной деятельности через диалог, полилог учащихся между собой и учителем» [2, 102];
- это «способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности обучающихся» [3];
- это «способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности обучающихся: все участники образовательного процесса взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия коллег и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем» [4, 8].

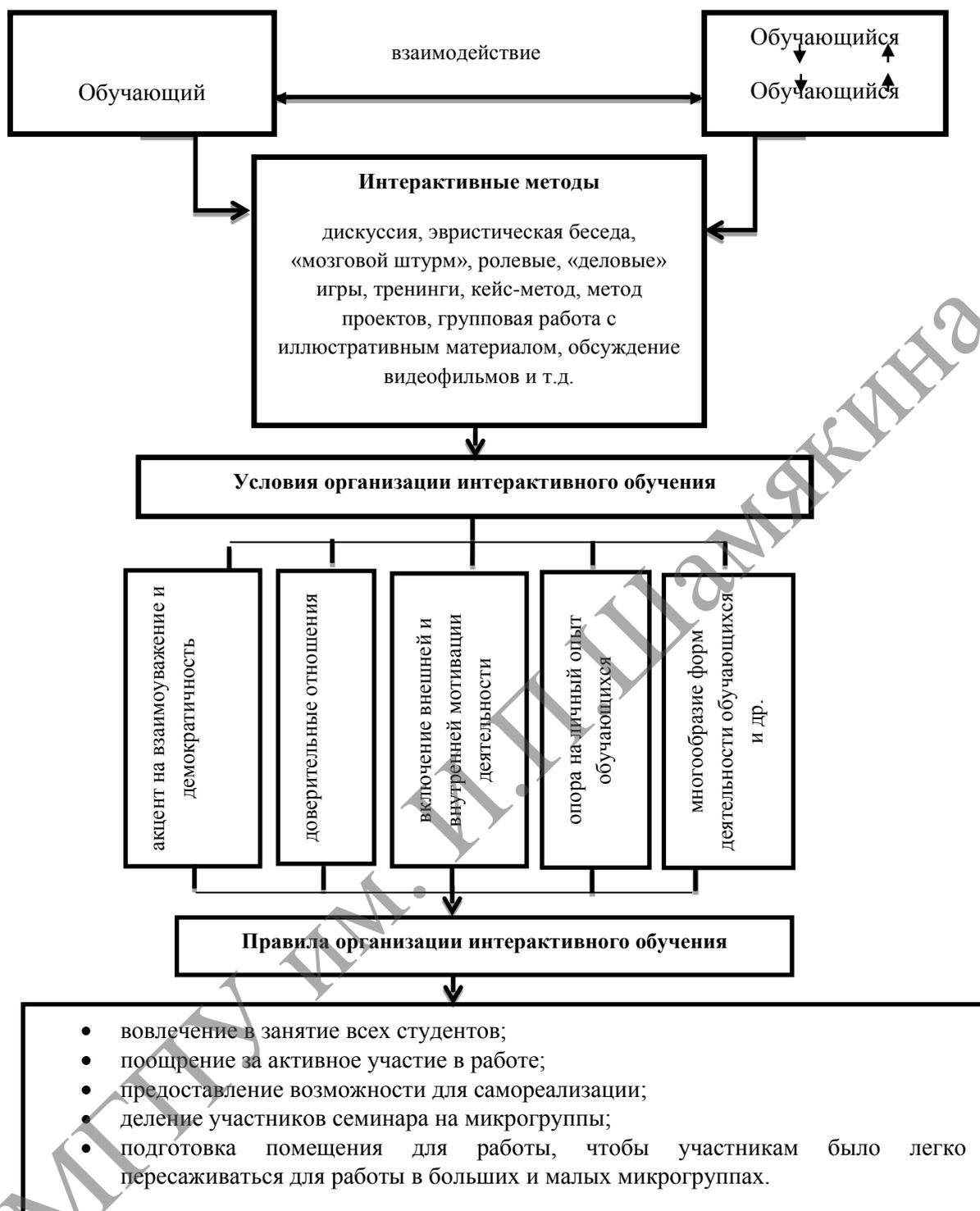
Применение интерактивных методов обучения направлено на [5], [6], [7]:

- стимулирование мотивации и интереса в области предмета изучения;
- формирование умения работать в сотрудничестве;
- поддержание и усиление значения полученной ранее информации в продолжении изучения темы;
- развитие навыков критического мышления и анализа;
- развитие коммуникативной компетенции;
- саморазвитие или развитие благодаря другим участникам образовательного процесса;
- приобретение лидерских качеств и др.

Все перечисленные критерии могут быть реализованы в использовании интерактивных форм и методов обучения, которые показывают новые возможности взаимодействия путем внешнего диалога в процессе усвоения учебного материала (рисунок).

Умелая организация взаимодействия учащихся на основе учебного материала может стать мощным фактором повышения эффективности учебной деятельности в целом.

Можно выделить несколько видов организации занятий с применением интерактивных методов. Приведем примеры применения:



«Биомеханические характеристики тела человека и его движений». Вводное слово преподавателя о ходе проведения занятия (5 мин.). Группой студентов докладывается основной вопрос (20 мин.). Студенты делятся на подгруппы (4–6 чел.). Им предлагается выдвинуть для обсуждения кинематические характеристики (10 мин.). Преподавателем формируется банк вопросов для обсуждения и подводятся итоги, формируются вопросы для обсуждения (10 мин.). В течение 30 минут проводится обсуждение вопросов, связанных с пространственно-временными характеристиками. Каждая из групп приводит свои аргументы. Преподаватель одновременно со студентами задает вопросы и, наблюдая за дискуссией, оценивает активность студентов, их знание приемов вычисления интегралов и аргументированность доводов. Преподаватель подводит итог, аргументируя свои выводы (15 мин.).

• деловой игры по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» по теме: «Методика обучения массажным приемам и техника их выполнения». Вводное слово преподавателя о ходе

проведения занятия (5 мин.). Проведение презентаций по различным приемам массажа (по 10 мин.). Группа студентов освещает основной вопрос (по 10 мин.). После выступления каждой группы остальные студенты и преподаватель задают вопросы (по 5 мин.). Преподаватель подводит итог, делая замечания и аргументируя свои выводы (10 мин.). При этом важно отметить положительные моменты в работе студентов, успехи коллективной деятельности, что способствует созданию творческой атмосферы и поддержанию интереса к предмету.

Таким образом, применение интерактивных методов в процессе изучения цикла специальных дисциплин способствует формированию интереса к дисциплине через реализацию содержания обучения в организационных формах, способствующих проявлению познавательной активности студентов на занятиях.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд. / Е.П.Ильин. – Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 186 с.
2. Коротаева, Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение / Е.В. Коротаева. – М.: Наука, 1997.
3. Табачкова, М.Ю. Интерактивные методы обучения в математике / М.Ю. Табачкова, И.П. Борискина // Интеграция образования. – 2014. – № 3 (76). – С. 65–70.
4. Панина, Т.С. Современные способы активизации обучения / Т.С. Панина, Л.Н. Вавилова; под ред. Т.С. Паниной. – М.: Академия, 2006.
5. Григальчик, Е.К., Обучаем иначе. Стратегия активного обучения / Е.К. Григальчик, Д.И. Губаревич. – Минск, 2003. – 128 с.
6. Кашлев, С.С. Технология интерактивного обучения / С.С. Кашлев. – Минск: Белорусский верасень, 2005. – 176 с.
7. Останкина, Е.Н. Психологические особенности возникновения трудностей в процессе изучения естественно-биологических дисциплин студентами-психологами / Е.Н. Останкина // Вестник Новгородского государственного университета. – 2007. – № 40. – С. 6.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Г.В. Новик, В.Н. Рыжченко, А.А. Малякво

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Введение. Физическое развитие – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья и функциональных систем организма [1].

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей и др.), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата [2].

Цель: Сравнительный анализ физического развития девушек основного и специального медицинского отделений.

Методы: Анализ научно-методической литературы, антропометрия, математическая обработка полученных результатов.

Результаты и обсуждение.

В начале 2014/2015 учебного года на кафедре физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета были проведены исследования физического развития студенток 3 курса основного и специального медицинского отделений. При оценке физического развития использовался метод индексов, основанный на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. В исследовании приняли участие 24 студентки основного и 24 студентки специального медицинского отделения. При оценке физического развития девушек использовались следующие индексы: весо-ростовой индекс Кетле, индекс массы тела, силовой индекс, индекс Робинсона, вегетативный индекс Кардю, индекс функциональных изменений и коэффициент выносливости.

Анализ весо-ростового индекса Кетле показал, что средние величины находятся в пределах нормы. Осенью 2014 года на 1 см длины тела студенток основной группы приходилось от 283 до 471 грамма веса тела, у девушек специального медицинского отделения – от 292 до 488 граммов. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Индекс Кетле

Значение	Интерпретация	Число студенток		Процент от общего числа	
		Осн. группа	СМГ	Осн.	СМГ
200–299	Истощение	3	4	12,5	16,6
300–324	Дефицит МТ	8	4	33,3	16,6
325–375	Нормальный вес	10	10	41,6	41,6
376–415	Превышение должной МТ	0	3	–	12,5
416–540	Излишний вес	3	3	12,5	12,5

Полученные данные показывают, что истощение встречается у 12,5% девушек основного учебного отделения, дефицит массы тела – у 33,3%, нормальный вес – у 46,6%, излишний вес – у 12,5%. У девушек специального медицинского отделения истощение встречается с частотой 16,6%, дефицит массы тела – 16,6%, нормальный вес – 41,6%, превышение должной массы тела – 12,5% и излишний вес – 12,5%.

Расчёт индекса массы тела (ИМТ) показал, что нормальную массу тела имеют 75% девушек основного отделения, дефицит массы тела у 16,6%, избыток массы тела – 8,3% девушек. В специальном медицинском отделении дефицит массы тела имеется у 12,5% студенток, норма – у 75%, избыток – у 12,5% соответственно. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Индекс массы тела (ИМТ)

Значение	Интерпретация	Число студенток		Процент от общего числа	
		Осн. группа	СМГ	Осн.	СМГ
<18,5	Дефицит МТ	4	3	16,6	12,5
18,5–24,9	Норма	18	18	75	75
25,0–29,9	Избыток МТ	2	3	8,3	12,5

Результаты расчёта силового индекса (СИ): удовлетворительный показатель определен у 87,5% девушек, неудовлетворительный – у 12,5% студенток основного отделения. В специальном медицинском отделении оценку «удовлетворительно» имеют 70,8% девушек, «неудовлетворительно» – 29,1% соответственно (Таблица 3).

Таблица 3. – Силовой индекс (СИ)

Значение	Интерпретация	Число студенток		Процент от общего числа	
		Осн. группа	СМГ	Осн.	СМГ
48–50%	Удовлетворительно	21	17	87,5	70,8
<48%	Неудовлетворительно	3	7	12,5	29,1

Для оценки уровня сердечно-сосудистых резервов использовался индекс Робинсона. Полученные результаты: высокий уровень резервов в основном отделении показали 33,3% девушек, средний – 29,1%, низкий – 37,5% студенток. В специальном медицинском отделении высокий уровень у 20,8% студенток, средний – у 16,6%, низкий – у 62,5% девушек соответственно (Таблица 4).

Таблица 4. – Индекс Робинсона (ИР)

Значение	Интерпретация	Число студенток		Процент от общего числа	
		Осн. группа	СМГ	Осн.	СМГ
<76	Высокий уровень резервов	8	5	33,3	20,8
76–85	Средний уровень резервов	7	4	29,1	16,6
>85	Низкий уровень резервов	9	15	37,5	62,5

Для оценки показателей функционального состояния вегетативной нервной системы, соотношения возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов был применен расчет вегетативного индекса Кардю. Парасимпатотония встречается у 4,1% девушек основного отделения, 41,6% студенток основного отделения имеют уравновешенность вегетативных влияний, 50% – симпатотонию и 4,1% – выраженную симпатотонию. 45,8% студенток специальной медицинской группы имеют вегетативную уравновешенность, 45,8% – симпатотоники и 8,3% – выраженные симпатотоники (Таблица 5).

Таблица 5 – Вегетативный индекс Кардю

Значение	Интерпретация	Число студенток		Процент от общего числа	
		Осн. группа	СМГ	Осн.	СМГ
-30 – -16	Парасимпатотония	1	0	4,1	-
-15 – 15	Уравновешенность симп. и парасимп. влияний	10	11	41,6	45,8
16–30	Симпатотония	12	11	50	45,8
> 30	Выраженная симпатотония	1	2	4,1	8,3

Для оценки функционального состояния организма использовался расчёт индекса функциональных изменений. Все обследованные студентки основного отделения показали достаточные высокие функциональные возможности. У 8,3% девушек специального медицинского отделения выявлено напряжение адаптационных механизмов, достаточные возможности – у 91,6% студенток соответственно.

Для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к нагрузке использовался коэффициент выносливости. В основной группе оценке «хорошо» соответствуют 8,3% девушек, «удовлетворительно» – 45,8%, «неудовлетворительно» - также 45,8%. В специальном медицинском отделении оценку «отлично» получают 4,1% студенток, «удовлетворительно» – 29,1%, «неудовлетворительно» – 66,6% соответственно.

Заключение: Проведение исследований позволило получить количественную характеристику морфофункциональных, физиологических и психофизиологических параметров, характеризующих физическое развитие девушек основного и специального медицинского отделений и провести их сравнительный анализ.

Литература

1. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: в 4 ч. Ч. 2 / сост.: Г.В. Новик, Н.В. Карташева, Т.Ф. Геркусова. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2007.
2. Малявская, С.И. Оценка физического развития и полового созревания девочек: материалы 36-й областной научно-практической конференции педиатров Архангельской области. Архангельск, 26–28 апреля 2005 г. – Ч. 1.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. Н. Осянин, В.В. Кошман

Белорусский государственный университет транспорта

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание в вузе, является проблема укрепления здоровья студентов. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. Это отражает общая тенденция снижения уровня здоровья студентов. Многочисленные исследования, проводимые в последнее время, свидетельствуют о том, что уровень физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с каждым годом снижается, отмечается рост количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе [1–4]. Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей позой, частыми нарушениями рационального режима труда и отдыха, недостаточные или неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям.

Современная учеба создает выраженное эмоциональное напряжение, которое не сопровождается активной двигательной деятельностью. Все это вызывает целый комплекс изменений, который в общем виде можно представить следующим образом: 1. Так называемый «закон свертывания функций за ненадобностью». Снижение уровня функционирования системы ведет к атрофии и/или дистрофии ее тканей с уменьшением функциональных резервов. 2. Мышечная активность является одним из механизмов интеграции функциональных систем организма, их «сонастраивания» на данный уровень активности. Нарушение этого механизма ведет к функциональной переориентации, когда каждая из систем начинает работать преимущественно на обеспечение, компенсацию самого слабого звена в организме, которое в данный момент отличается наибольшим напряжением функций [1], [5].

Общеизвестно положительное влияние двигательной активности на организм человека. Регулярное выполнение определенных видов физических упражнений вызывает многочисленные полезные эффекты в состоянии организма и положительно сказывается на его общей устойчивости к действию различных неблагоприятных факторов. Регулярные круглогодичные занятия физическими упражнениями дают возможность поддерживать состояние здоровья студенческой молодежи на оптимальном уровне. Особую роль в этом случае играет целенаправленное использование физических упражнений, адекватных уровню физического состояния занимающегося. Сведения об исходных уровнях физического и функционального состояния студентов позволяет оптимизировать процесс физического воспитания за счет определения средств и методов педагогического воздействия на занимающихся, использования экспериментальных физкультурно-оздоровительных программ.

Показатели, определяющие индивидуальные уровни физического здоровья и физической подготовленности, имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно, а это позволяет получить интегральные значения, исходя из динамики которых можно судить о состоянии и перспективах здоровья и физических возможностях конкретного индивида. Такой подход позволяет оценить отдельные показатели физического здоровья и физической подготовленности занимающихся, эффективность предпринимаемых оздоровительно-развивающих мер применительно к каждому показателю и вносить коррективы непосредственно в педагогический процесс физического воспитания студентов.

Принимая во внимание вышесказанное, нами было проведено исследование, цель которого состояла в том, чтобы определить функциональное состояние основных систем организма и уровень физического здоровья (УФЗ) студентов. В исследовании, которое проводилось в начале 2015–2016 учебного года, приняли участие студенты первого курса Белорусского государственного университета транспорта (БелГУТ), отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Была использована методика оперативного определения уровня физического здоровья, разработанная Г.Л. Апанасенко (1987) [1–3]. Данная методика предполагает пять уровней физического здоровья: 1 – очень низкий; 2 – низкий; 3 – удовлетворительный; 4 – хороший; 5 – отличный. Осуществлялась интегральная оценка уровня физического здоровья, которая аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно не только для определения средств их оптимизации, но и заключения об опосредованной эффективности процесса физического воспитания.

На основании полученных данных был определен уровень физического здоровья первокурсников БелГУТа в 2015–2016 учебном году. Очень низкий УФЗ имели 21,4% юношей и 20,1% девушек, низкий – 37,7% юношей и 36,8% девушек, удовлетворительный – 28,6% юношей и 25,3% девушек, хороший и отличный – 9,1% и 7,1% соответственно студенты, 3,2% и 10,9% – соответственно студентки. Таким образом, средний УФЗ студенческой молодежи, оцениваемый с позиций комплексного подхода, остается низким.

На основании проведенного исследования следует вывод о том, что функциональные ресурсы организма студенческой молодежи значительно снижены. Мы можем лишь констатировать состояние на момент обследования. Учитывая наличие студентов с потенциальным наличием соматических заболеваний, необходим углубленный медицинский осмотр для их выявления и лечения. Фиксируя негативные отклонения параметров функционирования отдельных систем организма (порой незначительных), мы должны констатировать, что в комплексе эти отклонения приводят к эффекту суммирования, снижающему защитный потенциал организма в целом, что и отражает интегральная оценка УФЗ. Поэтому необходима разработка специальных реабилитационно-оздоровительных физкультурных программ для профилактики заболеваний и повышения резервных возможностей организма студентов.

Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни, является одной из проблем, требующих решения. Выделяя в качестве одной из приоритетных задач – оздоровительную, необходимо продолжить исследование путей оптимизации физического здоровья студентов за счет использования экспериментально обоснованных средств и методов физического воспитания, пригодных в неблагоприятных радиологических условиях и приводящих к позитивному результату.

Следует отметить, что работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является проблема индивидуализации физического воспитания. Эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда в учебном процессе используется дифференцированный подход к комплектованию учебных групп, что позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов и методически более правильно и целесообразно подойти к организации, планированию и проведению учебного процесса. Одной из причин низкого уровня оздоровительной направленности занятий по физическому воспитанию является отсутствие информации о функциональном состоянии обучающейся молодежи. Эта информация позволяет вносить коррективы в процесс обучения, повышать его эффективность и выступает элементом обратной связи в системе «педагог-студент».

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ЦНТДИ, 1999. – 214 с.
3. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: материалы III Межд. науч.-практ. конф. – Минск: БГПУ, 2002. – С. 12–14.
4. Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
5. Показатели здоровья в цифрах и фактах: справочник / Сост. Ю.Т. Шарабчиев, Т.В. Дудина. – Минск: УП «ЮПОКОМ», 2001. – 244 с.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД БНТУ

Н.А. Парамонова, С.Г. Ковель, Е.В. Кольцова

Белорусский национальный технический университет

Современная спортивная подготовка характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок. Повышение объема и интенсивности нагрузок лимитируется биологическими возможностями организма человека и социальными факторами. Для повышения резервных возможностей организма необходима интеграция его психических и физиологических возможностей. Психофизиологические особенности организма спортсменов до настоящего времени изучены недостаточно. Понимание этих особенностей необходимо для уточнения механизмов адаптации спортсмена к стрессовым ситуациям, разработки средств управления состоянием в таких ситуациях. Особенностью психофизиологических исследований функционального состояния ЦНС является использование времени сенсомоторной реакции, которая с достаточной степенью объективности отражает характер и динамику как психических, так и физиологических процессов. Время сенсомоторной реакции включает в себя множество компонентов высшей нервной деятельности человека – от сенсорной обработки сигнала до активации двигательных нейронов [1–3].

Целью исследования являлось изучение психофизиологических показателей у представителей различных видов спорта, занимающихся в учебно-тренировочных группах БНТУ.

В исследовании приняли участие 38 студентов 1–5 курсов, занимающихся в учебно-тренировочных группах баскетболом (n=7), мини-футболом (n=12), армрестлингом (n=9) и боксом (n=10).

Для оценки психофизиологических показателей у представителей различных видов спорта, занимающихся в учебно-тренировочных группах БНТУ, применялись методы психофизиологической диагностики с использованием компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест». Психофизиологическое тестирование включало оценку показателей простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора, реакции различения, оценку внимания и помехоустойчивость. Фиксировались быстрота реакции и количество ошибок, допущенных при выполнении тестирования.

Краткое описание используемых методик. *Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)*. Она позволяет оценить реактивность ЦНС. Увеличение разброса показателей, их «неустойчивость» во времени является наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния ЦНС. *Реакция выбора (РВ) и реакция различения (РР)*. Произвольные сложные сенсомоторные реакции (или дизъюнктивные реакции), сложнее простой сенсомоторной реакции, и поэтому характеризуются большими значениями времени. Усложнение реакций связано, прежде всего, с логическим компонентом – принятием решения. *Оценка внимания (ОВ)*. Этот тест позволяет оценить устойчивость и концентрацию внимания. *Помехоустойчивость*. Сложная реакция, дающая возможность оценить способность испытуемого противостоять воздействиям извне. Во всех тестах фиксировалось время реакции, при выполнении сложных заданий регистрировалось и количество ошибочных действий (пропуск основного сигнала и ответ на помеху).

Результаты исследования были обработаны с помощью общепринятых методов математической статистики с использованием программного обеспечения Statistica 6.0. С помощью описательной статистики вычислялись среднее арифметическое значение и стандартное (квадратичное) отклонение. Также был произведен подсчет коэффициентов корреляции полученных результатов и оценка достоверности различий выборок.

Полученные результаты регистрации быстроты реакций у спортсменов обследуемых команд свидетельствуют о том, что наименьшее время реакции наблюдается у спортсменов, занимающихся армрестлингом, затем у спортсменов, занимающихся боксом, у баскетболистов и представителей мини-футбола (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели быстроты реакций у представителей различных видов спорта, занимающихся в учебно-тренировочных группах БНТУ

Вид спорта	ПЗМР	РР	РВ	ОВ	Помехо-устойчивость
	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ
Бокс	192,3±18,98	256,8±30,34	336,8±25,71	289,0±30,45	359,7±22,15
Баскетбол	201,7±22,31	304,6±40,87	331,3±43,04	292,6±27,22	337,0±17,94
Армрестлинг	188,7±8,53	296,5±28,34	315,2±42,51	284,9±21,47	333,2±16,89
Мини-футбол	205,4±17,80	272,5±28,19	346,8±38,28	296,0±21,54	347,2±26,01

Анализ допущенных при выполнении тестов ошибок показал иную картину, чем результаты быстроты реакций в различных тестах. Меньше всего допускали ошибок спортсмены, занимающиеся баскетболом, мини-футболом, затем боксом, и больше всех ошибались спортсмены, занимающиеся армрестлингом (таблица 2).

Таблица 2. – Показатели допущенных ошибок в тестах быстроты реакций у представителей различных видов спорта, занимающихся в учебно-тренировочных группах БНТУ

Вид спорта	ПЗМР	РР	РВ	ОВ	Помехо-устойчивость
	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ
Бокс	1,30±2,11	4,00±2,21	4,10±1,85	0,80±1,03	3,40±2,06
Баскетбол	0,28±0,75	1,14±1,16	2,28±1,70	1,14±1,06	2,00±0,57
Армрестлинг	1,66±1,58	1,77±1,39	6,33±4,92	1,11±1,05	3,88±2,26
Мини-футбол	0,41±0,79	2,75±1,05	2,09±1,64	0,91±0,90	2,41±2,46

В ходе корреляционного анализа установлено, что показатели времени зрительно-моторных реакций у представителей различных видов спорта существенно не отличаются ($p > 0,05$). Исключение составляют показатели быстроты реакции различения и помехоустойчивости у боксеров и баскетболистов, боксеров и спортсменов, занимающихся армрестлингом, которые достоверно отличаются друг от друга ($p < 0,05$).

Показатели допущенных ошибок в зрительно-моторных реакциях у представителей различных видов спорта так же, как и результаты времени реакции, в основном, существенно не отличаются ($p > 0,05$), за исключением некоторых показателей. Так, по количеству допущенных ошибок зарегистрированы следующие достоверные различия ($p < 0,05$): в простой зрительно-моторной реакции у представителей команд по армрестлингу и мини-футболу; в реакции различения – по боксу и баскетболу, боксу и армрестлингу, баскетболу и мини-футболу; в реакции выбора – по боксу и мини-футболу, армрестлингу и мини-футболу.

Полученные результаты показали, что представители игровых видов спорта допускают меньше ошибок в тестовых заданиях, по сравнению со спортсменами, занимающимися армрестлингом и боксом. Время реакции и допущенные при выполнении тестов ошибки у представителей различных видов спорта существенно не отличаются. Тренерам и спортсменам следует учитывать полученные результаты с целью своевременной корректировки тренировочного процесса, так как они в целом отражают динамику спортивной работоспособности.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
2. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб.: Олимп СПб., 2004. – 276 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. – 2008. – 352 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ 17-ЛЕТНИХ ДЕВУШЕК В ОДЕССКОМ РЕГИОНЕ

О. С. Пеленчук

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского

Физическое развитие является одним из важнейших показателей, свидетельствующим о гармоничности развития организма и, косвенно, о состоянии его здоровья.

Для каждого этапа социально-экономических условий развития общества существуют свои стандарты физического развития и физического здоровья, которые могут весьма существенно различаться даже в пределах одной страны (примером данного тезиса являются таблицы Г.М. Мелимед и соавт, 1996 г.). Эти стандарты, как правило, не остаются стабильными на длительный период времени. Физическое развитие детей изменяется под влиянием непрерывно происходящих изменений в материальном и культурном уровне жизни населения. По мере изменения условий жизни меняются и стандарты физического развития.

Исследования, проводимые нами ранее, показали, что, сравнительно с данными массированных исследований Г.М. Мелимед и сотрудников 1996 г., которые были приняты за стандартные показатели, в последние годы в Одесском регионе наличествуют признаки ретардации девушек 16–17 лет по показателю длины тела и тенденции к различию в физическом развитии городских и сельских девушек. Однако тот факт, что работа проводилась на небольшой выборке, требовал дополнительных исследований.

Целью данного этапа исследований было получение дополнительных данных о физическом развитии 17-летних девушек вообще и определение особенностей физического развития городских и сельских жителей. Объектом исследования были 383 студентки 1-х курсов ЮНПУ имени К.Д. Ушинского, измерение антропометрических данных которых проводили, используя в качестве возрастной градации календарный год по стандартным методикам в первой половине дня (таблица 2).

Для сравнительной оценки полученных антропометрических данных использовали региональные таблицы стандартов (таблица 1).

Таблица 1. – Физическое развитие 17-летней молодежи Одесского региона Украины по данным Г. М. Мелимед и соавт. (1996 г.)

Девушки	Антропометрические параметры		
	Длина тела, стоя, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см
n	130	130	130
M ± m	169,53±0,50	61,17±0,57	83,40±0,30
δ	5,72	6,49	3,47
cv	3,37%	10,61%	4,16%

Анализ данных таблицы 2 и сравнение их с данными Г.М. Мелимед и соавт., позволяет отметить, что физическое развитие современной 17-летней молодежи Одесского региона Украины по параметрам длины тела, массы и окружности грудной клетки достоверно меньше, чем в 1996 г. ($p < 0,001$), что говорит о наличии явления ретардации в параметрах физического развития.

Таблица 2. – Физическое развитие студенток 1-го курса ЮНПУ имени К. Д. Ушинского, уроженок Одесского региона

	n	x	m	δ	cv (%)
Длина тела (см)	382	164,34	0,32	6,35	3,86
Масса тела (кг)	376	57,45	0,46	8,96	15,59
Окружность грудной клетки (ОГК), (см)	380	82,23	0,37	7,27	8,85
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ),(мл)	369	3137,67	26,07	500,74	5,96

Показатели ретардации могли быть зависимы от времени рождения обследуемых девушек, поскольку первые годы независимости Украины сопровождались экономическим кризисом и резким снижением уровня жизни населения, в том числе и качеством питания. Поэтому следующим этапом исследования был отбор данных 17-летних девушек, рожденных в период с 1991–1996 г. в Одесском регионе (таблица 3).

Таблица 3. – Динамика изменения параметров физического развития девушек Одесского региона 1991–1996 годов рождения

Годы рождения	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	ЖЕЛ (мл)
1991	162,27±0,57	58,63±0,72	78,43±0,75	3161,54±5,97
1992	164,08±2,30	56,94±2,92	79,94±2,77	3152,83±20,11
1993	163,67±2,62	56,19±2,81	80,71±2,79	3131,53±22,70
1994	164,34±2,48	58,39±3,16	85,39±2,64	3032,58±21,00
1995	165,18±2,46	57,66±2,63	84,50±2,12	3096,43±18,95
1996	165,78±2,46	58,38±3,00	81,21±2,42	3377,42±22,04

Статистически достоверных различий в изученных параметрах физического развития девушек в зависимости от года рождения не наблюдается (во всех случаях $p > 0,1$). Исключением явились данные 1994 и 1995 годов по параметрам ОГК, где ОГК была сопоставима со стандартами 1996 г. ($p > 0,001$).

Следующей задачей было рассмотрение в сравнительном аспекте физического развития девушек, живущих в г. Одессе (таблица 4) и в населенных пунктах Одесской области (таблица 5).

Таблица 4. – Динамика изменения параметров физического развития девушек г. Одессы 1991–1996 годов рождения

Годы рождения	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	ЖЕЛ (мл)
Суммарные результаты	164,40±0,59	55,58±0,78	80,81±0,68	3080,58±52,59
1991	164,71±0,99	56,88±1,46	81,42±1,09	3125,00±89,91
1992	164,79±1,15	54,27±1,68	77,64±1,76	3064,29±104,62
1993	163,62±1,23	54,17±1,18	79,16±1,11	3005,56±107,05
1994	164,52±1,05	55,72±1,77	83,86±1,42	3083,33±89,01
1995	164,89±1,36	57,89±2,18	83,39±1,16	3175,00±123,78
1996	164,54±1,34	56,42±2,63	78,91±0,79	3310,00±165,63

Сравнивая результаты таблиц 4 и 5, можно отметить, что показатели длины тела и ЖЕЛ у городских и сельских девушек однородны. Однако рассмотрение по годам рождения обращает на себя внимание стабильностью в росте одесситок и четкую тенденцию к динамике у сельских девушек, особенно ярко проявляющуюся при сравнении 1991 и 1996 годов рождения ($p > 0,001$).

Таблица 5. – Динамика изменения параметров физического развития девушек Одесской области 1991–1996 годов рождения

Годы рождения	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	ЖЕЛ (мл)
Суммарные результаты	164,00±0,45	58,23±0,65	83,10±0,52	3135,97±33,36
1991	160,75±2,37	59,38±1,73	80,25±2,13	3287,50±182,68
1992	163,62±1,21	57,08±1,72	80,52±1,57	3166,67±85,90
1993	163,38±0,78	57,30±1,10	81,63±1,04	3176,19±60,54
1994	164,37±0,91	59,37±1,49	86,32±0,98	3031,00±66,81
1995	165,50±1,03	57,63±1,07	84,66±0,70	3041,67±59,28
1996	167,21±1,15	57,46±2,06	80,93±1,36	3300,00±134,84

Что касается массы тела, то она достоверно выше ($p > 0,05$) у сельских девушек, что влечет за собой и автоматическое увеличение ОГК, которое соответствует стандартам 1996 г. Интересно, что резко отличающаяся от аналогичных показателей других лет ОГК у сельских девушек 1994 и 1995 гг. рождения показывает, за счет какой категории населения Одесщины были достигнуты соответствующие показатели.

Подводя итоги вышеизложенного, можно сделать выводы о том, что массив полученных данных дает более однородные показатели, позволяющие делать более достоверные выводы, опираясь на то, что в медико-биологических исследованиях однородной группой считается разброс в 10–15%:

- физическое развитие современной 17-летней молодежи Одесского региона Украины по параметрам длины тела, массы и окружности грудной клетки достоверно меньше, чем в 1996 г. ($p < 0,001$), что говорит о наличии явления ретардации в параметрах физического развития;
- статистически достоверных различий в изученных параметрах физического развития девушек в зависимости от года рождения не наблюдается;
- показатели длины тела и ЖЕЛ у городских и сельских девушек однородны. Однако рассмотрение исследуемых параметров по годам рождения испытуемых обращает на себя внимание стабильностью в росте одесситок и четкую тенденцию к динамике у сельских девушек;
- масса тела и ОГК у сельских девушек достоверно выше, чем у городских;
- во всех случаях наибольший разброс данных наблюдался в данных ЖЕЛ, являющийся самым субъективным показателем, зависящим от настроения, одежды и окружения испытуемого, и иногда – в показателях массы тела.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ УО «ГомГМУ»

А.Н. Поливач, А.Н. Василец

Гомельский государственный медицинский университет

Главной целью образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» является укрепление здоровья, достижение определенного физического совершенства, формирование культуры личности студентов. Важнейшим условием определения учебного процесса и качества обучения является объективная информация об исходном уровне состояния здоровья студентов, об уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы, а так же о степени физической подготовленности студентов.

На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студентов на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента[1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что для определения оценки состояния уровня функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов можно использовать пробу Руффье(ПР). Для этого испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд, при этом учет величины пульса фиксируется:

- за 15 секунд до нагрузки, после 5 минут отдыха в положении лежа;
- за первые и последние 15 секунд первой минуты восстановления с пересчетом за минуту.

Оценка индекса производится по формуле: $ПР = (P1+P2+P3-200):10$ где, P1 – исходный пульс до нагрузки; P2 – пульс в начале 1-й минуты восстановления; P3 – пульс в конце 1-й минуты восстановления.

Функциональная работоспособность организма оценивается по величине пробы Руффье в условных единицах[2].

Величина ПР (в условных единицах)	Функциональная работоспособность
Менее 4	Высокая
От 4 до 7	Хорошая
От 8 до 10	Посредственная
От 11 до 15	Удовлетворительная
Более 15	Неудовлетворительная

Для первого исследования были выбраны студенты 1 курса основного отделения в начале первого семестра 2015–2016 учебного года в количестве 43 человек. Для второго исследования были определены те же учащиеся, но уже в конце второго семестра того же учебного года.

По результатам исследования, оценивая уровень функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) студентов в первом и во втором семестрах, были получены следующие показатели (диаграмма 1, 2):

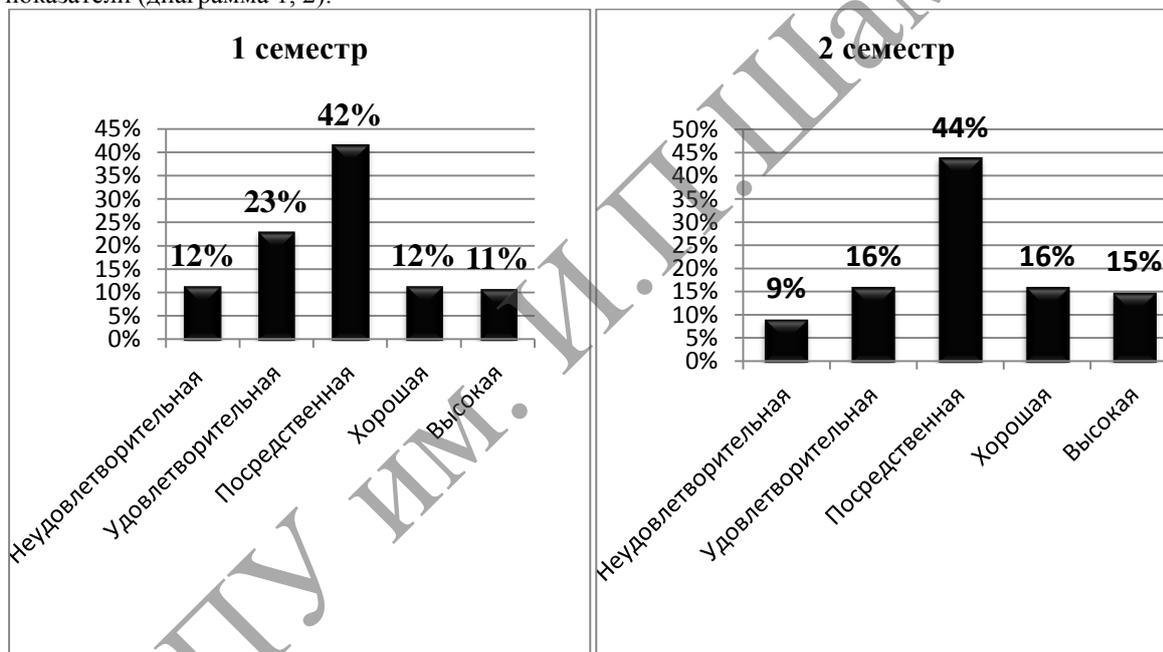


Диаграмма 1

Диаграмма 2

Полученные индивидуальные и средние числовые показатели у студентов 1 курса показывают, что за истекший период обучения за счет регулярных занятий физической культурой показатели работы сердечно-сосудистой системы улучшились.

Неудовлетворительная оценка уровня работы сердечно-сосудистой системы у студентов на начало учебного года составила 12%, в конце учебного года – 9%. Показатель улучшился на 3%. Удовлетворительную оценку в первом семестре получили 23% студентов, во втором – 16%. Показатель вырос на 7%. Посредственный показатель уровня работоспособности ССС в первом семестре был 42%, во втором на 2% больше и составил 44%. Хороший показатель работы сердечно-сосудистой системы вырос на 4%, с 12% до 16%. И высокая оценка в первом семестре была у 11% учащихся, а во втором – у 15%. Прирост составил 4%.

На основании вышеизложенных показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы у студентов 1 курса в начале и в конце 2015–2016 учебного года можно сделать следующие выводы: регулярные занятия студентов физической культурой повышают показатели работы сердечно-

сосудистой системы и правильное дозирование преподавателем учебно-тренировочной нагрузки способствует повышению показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы студентов.

Литература

1. Горбатовский, Д.С. Тестирование учебных достижений: критериально-ориентированный подход / Д.С. Горбатовский. – Педагогика. 1995. – № 4. – С. 105–110.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск : Высш. шк., 2009. – 245 с. : ил. – С. 135.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ЗАВИМОСТИ ОТ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ю.В. Сак, А.М. Полещук

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Наиболее сложным аспектом в лыжной подготовке будущих учителей начальных классов является овладение теоретико-методическими знаниями и техникой передвижения на лыжах, необходимой для ее качественной демонстрации учащимся младших классов при проведении уроков по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье».

Предполагалось, что физическое воспитание будущих учителей начальных классов с применением разработанной методики проведения занятий по лыжной подготовке с использованием активных методов обучения для формирования теоретико-методических знаний, имитационных упражнений лыжника для технической подготовки, упражнений на развитие координационных способностей для специальной физической подготовки, проводимых в помещении с чередованием занятий на лыжах, окажет положительное влияние на физическую подготовленность студентов исследуемых групп.

Воспитание физических качеств и обучение технике передвижения на лыжах осуществляются систематическим выполнением физических упражнений. Высокий уровень физической подготовленности, определяемый по развитию основных двигательных качеств, является основой высокой работоспособности в учебной, трудовой и спортивной деятельности, важным компонентом состояния здоровья [5].

Исследователи утверждают, что эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку [1, с. 259]. В возрасте 17–18 лет функциональное состояние высшего отдела нервной системы достигает такого же развития, как и у взрослых людей. Заметно повышается уровень аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий, усиливается функция обобщения и абстрактного мышления [8, с. 190–194; 9, с. 178–186].

Учитывая то, что одно из центральных мест при формировании техники передвижения на лыжах занимают двигательные координационные способности, при выборе тестов для их оценки мы руководствовались степенью их информативности [2, с. 65; 3, с. 164; 4, с. 280–282; 6, с. 151].

Ловкость изучалась по времени выполнения «челночного» бега 4х9 м. Статическая устойчивость (равновесие) оценивалась по методике Ромберга.

Проведенный перед формирующим педагогическим экспериментом педагогический контроль за координационными способностями будущих учителей, включенных в состав формируемых экспериментальной (ЭГ) (n = 43) и контрольной (КГ) (n = 37) групп, не выявил достоверных различий между среднегрупповыми показателями по всем предложенным тестам ($p > 0,05$), что указывает на относительную однородность этих групп.

По нормативным показателям положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе [7, с. 35], результаты ЭГ и КГ в «челночном» беге 4х9 м соответствовали второму уровню (четырем баллам).

Таким образом, на начало экспериментального исследования состав ЭГ и КГ по показателям координационных способностей не имел существенных отличий, что явилось объективным основанием для организации и проведения формирующего педагогического эксперимента.

Методика проведения занятий по лыжной подготовке у представителей ЭГ и КГ во время формирующего педагогического эксперимента позитивно сказалась на результатах двигательных координационных способностей в рамках второго (2011–2012 учебный год) и третьего учебных

семестров (2012–2013 учебный год). Однако эти изменения носили недостоверный характер по всем показателям ($p > 0,05$). Анализ изменений показателей двигательных координационных способностей, произошедших у испытуемых ЭГ и КГ после завершения второго и перед началом третьего учебного семестра, достоверных различий не установил ($p > 0,05$), несмотря на наличие их позитивного прироста по абсолютной величине. Сравнительный анализ показателей координационных способностей между ЭГ и КГ после завершения второго и перед началом третьего учебного семестра указал на отсутствие достоверных различий ($p > 0,05$).

В связи с вышеизложенным мы считаем целесообразным рассмотреть среднегрупповые показатели координационных способностей у обучаемых ЭГ и КГ в более широком временном аспекте: от начала педагогического эксперимента $M \pm \sigma$ (А) (начало второго семестра) и до его завершения $M \pm \sigma$ (Б) (окончание третьего семестра) (таблица).

Таблица – Изменение показателей двигательных координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах за экспериментальный период

Контрольные тесты	Группы		Среднегрупповой результат		Разница в %	t	p
	А	Б	$M \pm \sigma$ (А)	$M \pm \sigma$ (Б)			
Челночный бег 4x9 м, с	ЭГ	ЭГ	10,78±0,3	10,65±0,3	1,2	1,8	>0,05
	КГ	КГ	10,87±0,5	10,66±0,5	2,0	1,8	>0,05
Проба Ромберга, с	ЭГ	ЭГ	6,62±3,2	8,90±2,9	34,4	3,4	<0,01
	КГ	КГ	7,58±3,6	9,15±3,4	20,7	1,9	>0,05

За время формирующего педагогического эксперимента положительные изменения показателей координационных способностей были получены в каждой группе занимающихся (ЭГ и КГ) (таблица).

За рассматриваемый этап эксперимента у представителей ЭГ и КГ наблюдалась положительная, но незначительная динамика результатов в «челночном» беге 4x9 м, характеризующем координационные способности. В ЭГ данный параметр изменился на 1,2 % (с 10,78±0,3 с до 10,65±0,3 с, $p > 0,05$), а в КГ на 2,0 % (с 10,87±0,5 с до 10,66±0,5 с, $p > 0,05$). Уровень развития координационных способностей третий, по нормативным показателям для студентов, оценивается в «пять» баллов [7, 35].

Показатель статокINETической устойчивости у занимающихся исследуемых групп изменился неравнозначно. Достоверно увеличилось время выполнения пробы Ромберга в ЭГ на 34,4 % (с 6,62±3,2 с до 8,90±2,9 с, $p < 0,01$), и недостоверно – в КГ на 20,7 % (с 7,58±3,6 с до 9,15±3,4 с, $p > 0,05$).

Лучшая положительная динамика статокINETической устойчивости занимающихся ЭГ, по сравнению с КГ, по нашему мнению, состояла в том, что в указанной группе в каждое экспериментальное занятие (при работе без лыж) включались комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия.

Сравнительный анализ вышепересмотренных показателей двигательных координационных способностей между ЭГ и КГ после завершения формирующего педагогического эксперимента указал на отсутствие существенных отличий ($p > 0,05$).

Оценка двигательных координационных способностей занимающихся выявила то, что средства для их развития, применяемые в ЭГ в первой части практических занятий, способствовали выраженной позитивной динамике показателей, обеспечивающих функцию равновесия.

Литература

1. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Л. И. Абросимова [и др.]; под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
2. Лыжный спорт: учебник для средних физкультур. учеб. заведений / В. А. Воронов [и др.]; под общ. ред. Э. М. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 267 с.
3. Лыжный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / В. А. Евстафьев [и др.]; под ред. Е. И. Кудрявцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е, стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 298 с.
5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
7. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь: постановление Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 июля 2008 г., № 17. – Минск, 2008. – 49 с.
8. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
9. Физиология человека: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Волков [и др.]; под ред. В. В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.

СПЕЦИФИКА ВНЕКЛАССНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–17 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

¹П.В. Снежицкий, ²В.В. Григоревич, ³С.К. Городилин

¹Гродненский государственный аграрный университет, ²Гродненский государственный медицинский университет, ³Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

Последние два десятилетия научному обоснованию двигательной активности (ДА) как фактору формирования и сохранения здоровья детей школьного возраста посвящены работы И.П. Волкова (1994), В.И. Глейзерова (1996), Н.Т. Лебедевой (1996, 2000), Э.Х. Величук (2001), О.В. Казак (2005), Н.М. Куликова (2006), Н.Н. Юдиной (2006), А.В. Жмулина (2008), Н.А. Силаевой (2009) [1], [2], [3], [7]. Данными авторами уровень ДА как городских, так и сельских детей определен недостаточным и требующим увеличения. Вместе с тем ДА сельских школьников, начиная с 12-летнего возраста, имеет ярко выраженные сезонные колебания. Они характеризуются изменением не только ее продолжительности, но и содержания, играющего соответственно не менее важную роль во влиянии на функциональное состояние (ФС) учащихся [4], [5]. Согласно закону Ж.Б. Ламарка, физическая работа формирует развитие органа в меру его употребления, что указывает на непосредственную зависимость функционального состояния детей от продолжительности и содержания их внеклассной ДА.

Согласно анализу результатов анкетного опроса и записей дневников учащихся 10–17 лет сельских общеобразовательных школ Свислочского района доля сельскохозяйственного труда в режиме дня школьников увеличивается с возрастом. Наибольший рост занятости школьников СХТ наблюдается с 12 лет. В сентябре-октябре средний показатель продолжительности ДА у сельских школьников составляет $6,7 \pm 0,6$ часов в день и является наибольшим на протяжении всего учебного года. В ноябре – январе происходит сокращение продолжительности ДА до $2,6 \pm 0,3$ часов в день. В феврале-мае происходит ее увеличение до $5,9 \pm 0,9$ часов в день. Различия между максимальным и минимальным показателями составляют 4,7 часа. Суммарная недельная продолжительность ДА у сельских школьников в первой четверти составляет $47,2 \pm 3,6$ часа, во второй – $30,5 \pm 3,1$ часов, в третьей – $21,2 \pm 1,3$ часа и в четвертой – $41,4 \pm 4,9$ часа.

Структура ДА сельских школьников на протяжении учебного года следующая:

– в сентябре-октябре большую часть внеклассного времени занимает работа по уборке урожая картофеля, корнеплодов и др. ($32,2 \pm 6,5$ часа в неделю);

– в ноябре-марте преобладают такие виды ДА, как помощь родителям в ЛПХ ($9,3 \pm 1,9$ часов в неделю), игры во дворе с друзьями ($6,05 \pm 1,2$ часов в неделю), прогулки на свежем воздухе ($4,7 \pm 0,95$ часов в неделю);

– в апреле-мае – это работа в ЛПХ ($25,9 \pm 3,6$ часов в неделю), посадка леса в школьном лесничестве ($6,3 \pm 0,9$ часов в неделю).

На занятия физическими упражнениями сельские школьники отводят меньше всего времени по сравнению с другими видами физической деятельности ($2,6 \pm 0,3$ часов в неделю).

Кривая двигательной активности городских школьников менее выражена на протяжении учебного года. Осенью и весной средний показатель продолжительности ДА у городских школьников составляет $4,6 \pm 0,3$ часов, зимой $3,1 \pm 0,5$ часа в день. Различия между максимальным и минимальным показателями составляют 1,8 часа, что заметно меньше, чем у сельских школьников (4,7 часа). В первой четверти суммарный показатель продолжительности ДА в неделю у них равен $32,9 \pm 5,6$ часов, во второй – $26,4 \pm 4,8$ часа, в третьей – $23,1 \pm 2,2$ час и в четвертой – $27,8 \pm 7,9$ часов. Зимой средний дневной показатель продолжительности ДА у городских школьников больше, чем у сельских, на $0,45 \pm 0,05$ часов.

Структура двигательной активности городских школьников также более постоянна в течение учебного года. В их занятиях преобладают игры во дворе с друзьями ($11,7 \pm 1,4$ часов в неделю), затем прогулки на свежем воздухе ($6,2 \pm 0,9$ часов в неделю), далее помощь родителям по дому ($3,9 \pm 0,6$ часов в неделю). На предпоследнем месте находятся занятия физическими упражнениями в школьной секции или дома ($4,0 \pm 0,7$ часов в неделю), но по продолжительности они больше, чем у сельских школьников на 1,4 часа в неделю.

В недельном цикле дневная продолжительность ДА во внеклассное время сельских и городских школьников имеет незначительное увеличение к четвергу и заметно возрастает к концу недели. У сельских школьников данная динамика особенно выражена в сентябре-октябре (с $5,6 \pm 2,6$ часов в пятницу до $9,1 \pm 2,8$ часов в воскресенье). У городских школьников продолжительность ДА достигает максимального уровня? равно $5,5 \pm 2,4$ часов к концу недели весной. Кроме того, по суммарной энергозатратности из видов двигательной активности у сельских школьников в сентябре-октябре и апреле-мае преобладают сельскохозяйственные работы. У городских школьников, кроме занятий физической культурой, энергозатратность других видов двигательной активности невысока.

В результате исследования установлено, что у городских школьников 12–17 лет содержание внеклассной деятельности состоит из видов ДА меньшей интенсивности и продолжительности, чем у сельских школьников. В первой и четвертой четвертях пульсовая стоимость (ПС) внеклассного времени сельских школьников в несколько раз превышает аналогичный показатель городских сверстников в связи с участием сельских школьников в сельскохозяйственных работах, которые по продолжительности превышают в несколько раз все другие вместе взятые виды ДА.

Во второй и третьей четвертях пульсовая стоимость всех видов ДА учащихся сельских школ во внеклассное время заметно ниже, но также почти в два раза превышает данный показатель учащихся городских школ и состоит в основном из помощи родителям в личном приусадебном хозяйстве (ЛПХ) и занятий в секции общей физической подготовки (ОФП). Ведущую роль в формировании ПС внеклассного времени у сельских школьников на протяжении всего учебного года занимают выполнение обязанностей по дому и участие в сельскохозяйственных работах. У городских школьников в течение учебного года преобладают прогулки с друзьями на свежем воздухе. Установлено, что суммарная ПС внеклассного времени сельских школьников в осенний и весенний периоды превышает уровень зимних месяцев более чем на 300%.

На основании этого, можно утверждать, что условия жизнедеятельности в сельской местности существенно изменяют суммарные показатели ПС внеклассного времени школьников в зависимости от сезонности проявления средовых факторов. Тем самым оказывают значительное влияние на динамику суммарных показателей физической нагрузки, что вызывает необходимость оптимизации ДА сельских школьников посредством направленной организации ОП в секции ОФП.

Вышеуказанные факторы обладают высоким коэффициентом корреляционных связей ($0,71 < r < 0,93$) между суммарными показателями динамики пульсовой стоимости сельскохозяйственных работ (Σ уд) в учебном году и динамикой ФС (ИР). Это свидетельствует о непосредственной зависимости изменений ФС от специфики и объема двигательной активности сельских школьников [6].

Таким образом, установлена закономерная взаимосвязь колебаний объема двигательной активности с сезонными проявлениями занятости сельских школьников различными видами двигательной деятельности:

- в сентябре-октябре и апреле-мае сельские школьники принимают максимальное участие в сельскохозяйственных работах – это увеличивает суммарные показатели объема двигательной активности в эти периоды;

- зимой продолжительность ДА снижается в связи с уменьшением продолжительности светлого времени суток, поскольку в сельской местности двигательная активность возможна в основном при условии естественного освещения.

При сопоставлении результатов исследования ФС и ДА сельских и городских школьников установлено:

- сельские школьники имеют более высокий среднегодовой показатель двигательной активности, осуществляемой в аэробном режиме с умеренной энергозатратностью, на 4,5 часа в неделю;

- это может являться предпосылкой для наличия у них более высокого уровня общей выносливости и, как следствие, функционального состояния, однако их ФС ниже, чем у городских школьников, на 1,74 единицы (ИР).

Причиной этого, является функциональное недовосстановление организма подростков, обусловленное накоплением физической усталости вследствие активного участия их в сельскохозяйственных работах ($49,6 \pm 6,8$ часа в неделю), которые по своей энергозатратности и трудоемкости в сочетании с длительным пребыванием в одинаковых статических положениях негативно сказываются на ФС учащихся.

Анализ результатов динамики двигательной активности на протяжении недели показывает, что у сельских школьников больше половины ее приходится на конец недели (пятница – воскресенье). Более низкий уровень ФС в первый день недели у сельских школьников в сентябре – ноябре является результатом недостаточного их восстановления после работы в выходные дни.

Это следует учитывать при организации и планировании образовательного процесса на внеклассных физкультурных занятиях в сельских школах. Участие сельских школьников в сельскохозяйственном и лесохозяйственном труде имеет достаточно высокую суммарную нагрузку, что неблагоприятно сказывается на их ФС. Поэтому содержание внеклассных занятий в эти периоды должно носить в большей степени рекреативный характер. Основные средства физического воспитания на внеклассных физкультурных занятиях должны быть направлены на повышение уровня адаптации детского организма к влиянию негативных факторов сельскохозяйственных и лесохозяйственных работ с включением в образовательный процесс средств ОФП, восстановительной гимнастики и др.

Литература

1. Волков, И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на фундаментальные показатели организма и физическое развитие детей / автореф. ... дис. д-ра. Биол. Наук: 03.00.13 / И.П. Волков; Акад. Наук. Бел. ин-т. физиол. – Минск, 1994. – 33 с.
2. Глейзеров, В.И. Моторная зрелость учащихся младших классов сельских школ / В.И. Глейзеров // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 42–44.
3. Лебедева, Н.Т. Гигиенические проблемы здоровья школьников / Н.Т. Лебедева // Сборник материалов объединенного Республиканского проблемной комиссии по гигиене и Правления научного общества гигиенистов; под общ. ред. В.П. Филонова, С.М. Соколова. – Минск, 2000. – С. 124–128.
4. Снежицкий, П.В. Роль и место физической культуры в образе жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы: навукова-тэарэтычны часопіс. Серыя 3. Філалогія, педагогіка. – 2006. – № 4. – С. 83–85.
5. Снежицкий, П.В. От двигательной активности школьников – к их физической работоспособности / П.В. Снежицкий // Народная асвета: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2008. – № 6. – С. 54–59.
6. Хронотропная функция сердца: монография / В.А. Снежицкий [и др]; под ред. В.А. Снежицкого. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – 232 с.
7. Юдина, Н.Н. Формирование двигательной активности сельских школьников / Н.Н. Юдина, Н.И. Бурмистрова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/search/index.php>. – Дата доступа: 25.08.2006.

НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РОССИИ

Ф.И. Собянин, А.В. Скабук

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

С внедрением комплекса ГТО в России в условиях современного общества возникло немало вопросов, вызвавших многочисленные дискуссии. Поэтому цель данной работы – показать некоторые наиболее актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в настоящее время в России.

Основными методами исследования в данной работе были: анализ и обобщение данных специальной литературы, опрос учителей физической культуры Белгородской области.

Анализ литературы показывает, что проблемы внедрения комплекса ГТО широко обсуждаются на различных совещаниях, семинарах, научных конференциях. Например, на Всероссийской конференции в Екатеринбурге в 2014 году рассматривались следующие проблемы: воспитательное воздействие на учащихся с помощью комплекса ГТО, формирование самостоятельности учащихся в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, создание специальных условий для занятий упражнениями комплекса ГТО для детей с ограниченными возможностями здоровья, специфика деятельности педагогов в рамках внедрения комплекса ГТО, развитие мотивации у старшеклассников для активизации физической подготовки, особенности агитации и пропаганды ГТО в образовательных и воспитательных организациях, оздоровительная направленность комплекса, управление внедрением комплекса на муниципальном и региональном уровнях, реализация задач комплекса ГТО в дошкольных учреждениях, школах, вузах, военных училищах, а также организационные, методические, информационные проблемы внедрения ГТО в систему образования и многие другие [1]. При этом мало обнаружено материалов, посвященных методике физической подготовки старшеклассников к сдаче норм комплекса ГТО.

Один из актуальных вопросов, который возникает в настоящее время в общеобразовательных учреждениях, – это вопрос об ориентации занятий физической культурой на нормативы. Точнее речь идет о том, что выбирать школам за основу – нормативы, продиктованные комплексом ГТО или те нормативы, которые включены в школьные программы по физической культуре и в требования государственного образовательного стандарта. В данном случае комплекс ГТО кажется гораздо важнее, но тогда школьные нормативы, как минимум, следует согласовывать с нормативами ГТО. По этому мнению высказывается ряд авторов, считающих, что внедрение комплекса ГТО в систему образования обязательно должно сопровождаться внесением соответствующих коррекций в Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), что позволит успешно совместить задачи образования и комплекса ГТО [2]. Для этого предлагается внести в Госстандарт общего образования изменения, способствующие не только повышению уровня физических кондиций учащихся, но и

воспитанию ценностного сознательного отношения к физической культуре, формированию навыков самостоятельной деятельности по физическому и нравственному совершенствованию.

В связи с этим возникает также вопрос о значении комплекса ГТО и необходимости других комплексов упражнений для различных категорий населения. Например, что важнее для военных – комплекс ГТО или свои специализированные комплексы, которые включены в Наставление по физической подготовке для Вооруженных Сил РФ? По всей вероятности здесь тоже должно быть согласование, но специализированные военные комплексы по физической подготовке должны быть более эффективными, чем подготовка к сдаче норм комплекса ГТО, хотя сам комплекс может быть базисом физической подготовки для молодежи допризывного и призывного возраста и личного состава военнослужащих, как этап подготовки к специализированным комплексам. Данный тезис подтверждается экспериментальным тестированием физической подготовленности 200 курсантов 2 курса Уральского института ГПС МЧС. Полученные результаты тестирования по многим тестам комплекса ГТО соответствующей ступени показали, что уровень физической подготовленности курсантов отвечает показателям согласно требованиям комплекса, золотому и серебряному значкам, потому что требования к физической подготовленности сотрудников МЧС гораздо выше, чем в комплексе ГТО [3].

Другая проблема заключается в том, чтобы определить, какие именно методики необходимо применять для эффективной физической подготовки к выполнению норм и требований комплекса ГТО? Данная проблема касается, например, физической подготовки учащихся старших классов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО V ступени (возраст 16–17 лет). В частности, существует такой вопрос: какие средства и методы целесообразно применять для физической подготовки учащихся в старшем школьном возрасте? Ведь в школе нельзя отказаться от тех средств и методов развития физических качеств, которые требует Государственный образовательный стандарт и содержит программа по предмету «Физическая культура». Следовательно, необходимо либо по иному использовать имеющиеся средства и методы физической подготовки, либо внедрять новые, которые можно было бы адекватно «совместить» с уже имеющимися.

Следующий проблемный вопрос состоит в том, чтобы установить, какую направленность имеет или должна иметь физическая подготовка старшеклассников: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО или подготовка к спортивным соревнованиям по комплексу ГТО. Интересен также вопрос о том, как сочетать подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с необходимостью развивать физические качества в сенситивные периоды для школьников? Какие формы занятий следует учитывать и как их использовать для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО? Пока что по этому поводу отсутствуют какие-либо рекомендации. Эти и другие вопросы волнуют сегодня многих специалистов, занимающихся внедрением комплекса ГТО в школах.

Поэтому не случайно прошедший IV Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов здорового образа жизни в 2015 году был практически полностью посвящен тематике внедрения ВФСК ГТО в систему российского образования [4]. В ходе конгресса проводился специальный курс повышения квалификации в объеме 36 часов по методике приема нормативов для оценки физической подготовленности учащихся. Были организованы многочисленные мастер-классы по проведению уроков физической культуры в свете поднятой проблематики. Вместе с тем, проблема построения методики физической подготовки, например, старшеклассников к сдаче норм комплекса ГТО V ступени в материалах конгресса была освещена мало.

Существующие проблемы в методике подготовки и сдачи норм комплекса ГТО учащимися школ обостряются в связи с тем, что уже запущен механизм поэтапного внедрения комплекса в различных организациях, учреждениях и структурах с 1 сентября 2014 года. Этот процесс начат в 12 регионах России, в том числе и в Белгородской области. В 2015 году все образовательные учреждения включаются в эту работу. В 2016 году начнется активное привлечение к занятиям и сдаче норм комплекса ГТО взрослого населения, а в 2017 году внедрение комплекса должно быть завершено полномасштабно по всей Российской Федерации [5].

На заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта 7 августа 2014 года был представлен отчет об эксперименте, проведенном в школах г. Москвы. Было также указано, что основной эксперимент далее будет также проводиться именно в общеобразовательных организациях. По результатам эксперимента указано, что некоторые нормативы следует скорректировать с учетом состояния здоровья и подготовленности школьников, их отношения к разным медицинским группам. Необходимо обеспечить вариативность требований и возможность предоставления выбора детям для тестирования [6].

В то же время анализ результатов опроса учителей физической культуры Белгородской области (n=107) показал, что основная масса педагогов (до 80% из числа респондентов) еще только адаптируется к новым условиям внедрения комплекса ГТО в школах, при этом у многих (до 60%) не сложилась еще

определенная система в работе с комплексом, не отлажена методика физической подготовки учащихся к сдаче норм и особенно – организация этого процесса, только около 30% учителей используют какие-либо специфические средства и методы в подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО.

В результате исследования имеются основания сделать следующие выводы:

1. Необходимость внедрения комплекса ГТО в современных условиях в России не вызывает никаких сомнений, она вызвана субъективными и объективными факторами.

2. Современная социально-экономическая реальность, состояние образовательной системы, особенности обновленного комплекса ГТО, а также некоторые другие причины не позволяют внедрять комплекс точно так же, как это было в период до 1991 года.

3. Первоначальный опыт развития и внедрения комплекса ГТО в различных учреждениях, организациях, структурах обнаруживает значительное количество недостатков в содержательном, организационном, методическом и научном плане.

4. Определенное беспокойство при внедрении комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях вызывает сложившееся противоречие между необходимостью подготовки к сдаче норм и требований комплекса и реализацией требований Государственного образовательного стандарта по физической культуре.

5. Общеобразовательные учреждения становятся главной экспериментальной площадкой, на базе которой предполагается дальнейшее эффективное развитие и внедрение комплекса ГТО в России.

Литература

1. Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – 138 с.

2. Ваганова, И.Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 30–35.

3. Слушкина, Е.А. Пробное проведение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди курсантов УрИГПС МЧС России / Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 115–117.

4. http://news.sportbox.ru/business/fcp/interview/spbnews_NI464401_Na-mezhdunarodnom-Kongresse-500-uchiteley-obsudyat-GTO.

5. http://www.akvobr.ru/gto_perezagruzka.html.

6. <http://минобрнауки.пф>.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

А.В. Толкунов

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что в настоящее время у большинства представителей студенческой молодежи уровень физической культуры остается низким, преобладает пассивно-созерцательное отношение к занятиям физическими упражнениями. В результате уже в первые годы после окончания учреждения высшего образования у значительной части молодых специалистов наблюдается существенное снижение показателей физической подготовленности, ухудшается состояние здоровья, как следствие, увеличивается период профессиональной адаптации, снижаются показатели профессиональной работоспособности [1].

Осуществление комплексного подхода к формированию физической культуры личности предполагает реализацию трех основных задач: интеллектуальное, социально-психологическое и двигательное (телесное) воспитание [3]. Их успешное решение возможно только при условии активного отношения обучающихся к занятиям. Как известно, активность человека есть не только феномен самовыражения личности, следование своим убеждениям, знаниям, умениям, склонностям, способностям, нравственным ценностям, но и реакция индивида на определенные, созданные для него условия, побуждающие к активной деятельности в той или иной сфере. При этом основным источником активности личности является ее мотивация [5].

На наш взгляд, эффективность формирования активно-деятельностного отношения к занятиям физическими упражнениями может быть существенно повышена при условии создания в вузе

благоприятной образовательной среды, в части ее физкультурно-спортивной составляющей. Выготский Л.С. утверждал, что «среда выступает... в смысле развития личности и ее специфических человеческих свойств, в роли источника развития, т. е. среда здесь играет роль не обстановки, а источника развития» [4].

Опыт работы по совершенствованию образовательного пространства в Гомельском государственном медицинском университете показывает, что основными условиями, обеспечивающими создание в вузе благоприятной образовательной среды, в частности ее физкультурно-спортивного сегмента являются:

- убежденность руководства учреждения в необходимости развития образовательного пространства, позитивное отношение руководителей структурных подразделений к занятиям физическими упражнениями и спортом;

- целенаправленная социально-организаторская деятельность профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания по созданию комплекса условий, необходимых для формирования физической культуры личности студента;

- благоприятное финансово-экономическое положение учреждения образования, развитая материальная база для занятий физическими упражнениями и спортом, качественные социально-бытовые условия жизнедеятельности обучающихся;

- наличие спортивного актива, его лидеров из числа профессорско-преподавательского состава и квалифицированных спортсменов, их целенаправленная деятельность по формированию образовательной среды;

- качественное учебно-методическое и медицинское обеспечение деятельности спортивных секций и команд;

- необходимый уровень развития элементов самоуправления и демократии.

Направленность развития физкультурно-спортивной составляющей образовательной среды вуза во многом определяется тем, что наряду с традиционными обязательными ее элементами, регламентированными образовательными стандартами, учебными программами, календарями обязательных спортивных соревнований и т.п. могут активно использоваться новые формы, предлагаемые «снизу» самими участниками образовательного процесса.

Образовательная среда учреждения образования характеризуется неоднородностью своего «ценностного поля», где большое значение могут приобретать идеалы, основанные на здоровом творческом индивидуализме, где основным объектом может выступать одна личность, идейный лидер и его духовное окружение или коллективное общество со своими традициями, ценностными установками и ориентирами. При наличии даже одной яркой личности или небольшой группы энтузиастов, преданных своему виду спорта, для организации самостоятельного спортивного объединения (клуба, спортивной секции) иногда достаточно только предложить идею его создания. Особой популярностью среди молодежи традиционно пользуются игровые виды спорта (волейбол, мини-футбол, баскетбол, теннис, бадминтон, хоккей), различные виды единоборств, шахматно-шашечные клубы, клубы любителей бега, плавания, лыж, велосипеда, туризма, разновидности аэробики, «модные» виды спорта (бодибилдинг, шейпинг, стретчинг и т.п.).

Функционирование этих самостоятельных образований основано на самоорганизации и самоуправлении, высокой мотивации к занятиям, что предопределяет их жизнеспособность. При этом, данные объединения ни в коей мере не должны подменять коллективы сборных команд учреждения образования, что позволяет наиболее полно использовать принципы демократизации и гуманизации, не ограничивая возможности личности по уровню подготовленности, выбору вида спорта, степени участия в соревновательной деятельности.

Значительное усиление влияния среды на формирование физической культуры личности обучающихся обуславливается участием профессорско-преподавательского состава в деятельности спортивных коллективов. Условия, в которых протекают тренировки и состязания, предполагают отношения членов секции как равных, что способствует повышению авторитета старших. Совместная деятельность сотрудников и студентов, основанная на общности интересов, создает предпосылки для развития истинной демократии, создания благоприятной социально-психологической атмосферы в учреждении.

При этом сферу деятельности профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания необходимо рассматривать значительно шире, не ограничивая ее решением традиционных задач. Давно назрела необходимость в ослаблении роли преподавателя-предметника и усилении его социальной функции – роли организатора образовательной среды, регулятора и контролера ее взаимодействия с каждым студентом. Важно концентрировать усилия специалистов на создании необходимых социально-экономических, образовательных, воспитательных, культурных и других условий, обеспечивающих формирование физической культуры личности студента. Особое внимание следует уделить обеспечению необходимого уровня теоретической и методической подготовленности

руководителей и активистов самостоятельных спортивных объединений, медицинскому обеспечению занятий.

Таким образом, в противовес доминирующей во многих учебных заведениях системе, предполагающей излишнюю регламентацию и унификацию образовательного процесса, работа по созданию предложенных выше психолого-педагогических условий будет способствовать формированию физической культуры студентов, сокращению зон социального риска в учебных коллективах, накоплению обучающимися индивидуального опыта продуктивной социальной и двигательной деятельности на основе свободного выбора с учетом личных и общественных интересов.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 5. – С. 2–7.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: ТиПФК.2000. – 274 с.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность, Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
5. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Высш. шк., 1986. – 294 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

А.В. Толкунов

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Попытки нового передела мира, военные конфликты и глубочайшие социальные потрясения, терроризм как средство достижения политических и экономических целей, крупномасштабные чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера – суровые реалии наших дней.

В помощи нуждается не только население, непосредственно пострадавшее в кризисных ситуациях, но и многочисленные представители различных специальных служб и формирований (представители органов власти, военные, спасатели, добровольцы и др.) – те люди, которые, выполняя свой долг, оказывают эту помощь [1].

Особую роль в условиях ЧС выполняют медицинские работники. Их профессиональная деятельность нередко протекает в условиях высокого психо-эмоционального и физического напряжения, воздействия разнообразных стрессогенных факторов (пребывание в режиме постоянной готовности, экстремальные условия труда, высокая ответственность, сложность решаемых задач и возникновение неожиданных препятствий, дефицит времени на принятие решения, угроза жизни и пр.). При действиях в чрезвычайной обстановке указанные факторы многократно превышают нормативный уровень, и исключить их влияние невозможно.

Формирование стрессоустойчивости – неременное условие подготовки специалистов экстренных служб. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и психологической готовности к стрессу, способности личности к коррекции своей реакции в условиях ЧС. Хорошо известны психологические, физиотерапевтические, фармакологические методы формирования стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий стресса [2].

Многие специалисты подчеркивают необходимость моделирования стрессовой обстановки [3]. При этом отсутствие ситуации реальной опасности, требующей мобилизации всех физиологических систем организма, существенно снижает эффективность данной методики. Максимальное приближение к ситуации «боевого» стресса, на наш взгляд, может быть достигнуто при целенаправленном применении средств физической культуры и спорта, особенно тех упражнений и действий, выполнение которых происходит в условиях реальной опасности для человека. Исследования показывают, что наиболее эффективными в этом отношении в условиях вуза могут быть различные виды единоборств (бокс, рукопашный бой, борьба, фехтование и т.п.), упражнения и виды спорта, требующие максимальной

концентрации и проявления морально-волевых качеств (стрельба, прыжки с парашютом, биатлон, прыжки в воду, альпинизм, авто-, мото-спорт и др.), наиболее энергозатратные виды спорта (марафонский бег, лыжные гонки, различные многоборья), а также некоторые виды контактных спортивных игр (хоккей, регби, гандбол и др.).

Одним из основных принципов организации труда и отдыха будущих специалистов медицинского профиля должна являться периодическая смена видов деятельности с активным использованием средств физической культуры. Необходимо также помнить о том, что в процессе занятий физическими упражнениями и спортом происходит быстрая утилизация выделившихся в стрессовой ситуации катехоламинов, что существенно уменьшает отрицательные последствия стресса.

Таким образом, одним из важнейших направлений формирования стрессоустойчивости у медицинских работников, минимизации негативных последствий их деятельности в экстремальных ситуациях является использование средств физической культуры и спорта. Особенно важно, на наш взгляд, обеспечить целенаправленный процесс физического воспитания будущих специалистов уже в условиях учреждения образования.

Литература

1. Деркач, А.А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях / А.А. Деркач, В.Г. Зыкин. – М., 1998.
2. Михайлов, Л.А. Военная психология. Социально-психологические основы деятельности войскового психолога: монография / под ред. В.П. Соломина / Л.А. Михайлов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
3. Дьяченко, М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях / Д.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. М., 1985.
4. Тарас, Е.А. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Е.А. Тарас, К.В. Сельченков. – Минск, 2000.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Т.Ф. Торба, Т.Е. Гуткина

УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

Введение.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [1], [2].

Физическая культура в силу своей специфики является методологической и практической основой интегративной оздоровительной деятельности. Она позволяет человеку осознать не только телесную, но и социальную сущность. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в понимании людей поэтапно. С раннего возраста человеку внушают уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом [3].

Существуют две главные формы организации физического воспитания студентов: группа регламентированных форм, обеспечивающихся государственными программами и осуществляющихся за счет средств бюджета, и самостоятельные или самодеятельные формы организации физической активности.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владение навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов [1], [2], [4].

Сложившаяся в Беларуси социально-экономическая ситуация привела к необходимости модернизации многих социальных институтов, и в первую очередь? образования, которое напрямую связано с экономикой через обеспечение подготовки производительных сил. Модернизация образования – социальный и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы ценностей и новых моделей образования.

Объект исследования –

самостоятельная работа по физической культуре как способ повышения физического развития и сохранения здоровья обучающихся в вузе.

Предмет исследования –

формы организации самостоятельной работы по физической культуре.

Цель исследования –

практическая разработка формы организации самостоятельных занятий физической культурой обучающихся для формирования физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

- выявление теоретических аспектов организации самостоятельной работы обучающихся в УСПО;
- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре обучающихся в вузе;
- определение форм организации самостоятельной работы по физической культуре для студентов.

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью обучающихся, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 4 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии) – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у обучающихся потребности в таких занятиях [1], [2], [5].

В настоящее время активно ведется поиск рациональной организации физического воспитания студентов. Учитывая занятость в умственной деятельности и недостаточную мотивированность для занятий физической культурой, предпочтение пассивного отдыха в связи с многообразием гаджетов, очень не просто включить в повседневный ритм жизни студента дополнительную физическую нагрузку.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д. [1], [2], [3], [5].

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, необходимо выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если наряду с использованием физических упражнений будут применяться закаливающие процедуры, соблюдаться гигиенические условия и организован процесс правильного питания.

Должны также соблюдаться физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки [1], [2], [6]

Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4–5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Нельзя не учитывать и мотивацию при достижении результатов: для одних это один из способов получить положительную или повышенную для себя оценку, для других – лидерство в коллективе, третьих – формирование красивой фигуры, для четвертых – способность защитить себя, своих близких и друзей [1], [2], [7].

Дифференцированный подход позволяет оценить динамику изменения результатов самостоятельной работы студентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и физической подготовленности. А главная задача домашних заданий – на основе формирования у студентов потребности заниматься самостоятельно – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль. Для объективизации контроля рекомендуется вести дневник контроля [1], [2], [3], [5], [7].

Заключение.

Самостоятельные занятия студентов по физической культуре способствуют повышению физической подготовленности, повышают интерес к предмету "физическая культура", помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, укрепляют здоровье.

Правильное планирование и проведение учебного процесса и дополнительных нагрузок на занятиях по физической культуре и дома – залог успеха.

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и создавать.

Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Литература

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева // Минск: РИВШ, 2008. – 59 с.
2. Нефедова, Е.А. Организация самостоятельной работы по физической культуре в СПО / Е.А. Нефедова // М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 460 с.
3. Ложкина, Н.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н.П. Ложкина, О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – № 12. – С. 838–841.
4. Мейксон, Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г.Б. Мейксон, В.Н. Е.Б. Шаулина. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с.
5. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания / И.М. Туревский. – М., 2003. – С. 118.
6. Харламов, И. Ф. Педагогика: учебник. 7-е изд. / И.Ф. Харламов. – Минск: Университетское, 2002. – 560 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. – 3-е изд., стер. / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

¹В.А. Черенко, ²П.В. Квашук

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

²ФГБОУ СПО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы МО»,
Российская Федерация

Первоочередной задачей физического воспитания студентов является укрепление здоровья и повышение физической работоспособности с целью освоения в полном объеме учебного материала по избранной специальности в процессе учебы и в дальнейшем процессе производительного труда [1].

При выполнении программы обязательного курса физического воспитания, рассчитанного на основной контингент учащихся, наряду с выше перечисленными, требуется решить ряд общих задач:

- обеспечить в период завершения возрастного формирования организма развитие основных двигательных способностей;
- закрепить и усовершенствовать умение реализовать накопленный двигательный потенциал в разнообразных движениях;
- расширить запас двигательных умений и навыков, в том числе прикладных, необходимых для успешной трудовой деятельности в избранной профессии;
- овладеть основами знаний в области физического воспитания, здорового образа жизни, привить организаторские навыки и умения.

Наряду с фундаментальными положениями спортивной тренировки в системе управления физической подготовкой студентов, при разработке экспериментальной программы физической подготовки учитывались основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Постепенность роста тренировочных нагрузок. Прогрессивное повышение функциональных возможностей организма и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетних занятий может быть обеспечено на основе поступательного увеличения объема и интенсивности физических нагрузок. Подготовленность занимающихся будет прогрессировать только в том случае, если планируемые средства будут реально выполнены во времени, а объем и интенсивность воздействий будут адекватны индивидуальным возможностям организма.

2. Соответствие объема нагрузок реальному времени, отводимому занятиям по физическому воспитанию в рамках обязательных и дополнительных тренировок.

3. Разносторонность физической подготовки. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых в течение учебного года должен обеспечивать всестороннее, соразмерное развитие двигательных способностей и рациональное взаимодействие физических способностей и двигательных навыков.

4. Оптимальное соотношение роста средств разносторонней и специальной физической подготовки, которое постепенно должно смещаться в сторону увеличения удельного веса последней. Тренировочные нагрузки для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности в большей степени должны изменяться за счет объема и в меньшей – за счет интенсивности.

5. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, занятий физическими упражнениями, учебной и производственной деятельности. При этом следует учитывать уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся, способность к переносимости возрастающих нагрузок. Индивидуальная гетерохронность развития организма должна учитываться в процессе дозирования тренировочных нагрузок.

Экспериментально установлено [2], [3], что при развитии взрывной силы положительную кумуляцию дает такая последовательность, при которой вначале используются отдельные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем средства, стимулирующие проявление взрывных усилий. Обратная последовательность приводит к негативному эффекту. Важно отметить, что механизм

последовательной кумуляции имеет место только в том случае, если тренировочный эффект предыдущей работы приобретает относительно стойкий характер, на что необходимо не менее 4–6 недель. Именно данная продолжительность блока однонаправленных нагрузок использовалась в экспериментальной программе физической подготовки студентов, находившихся под нашим наблюдением. При смене средств различной направленности через более короткие промежутки времени (например, через 2 недели) организм не дифференцирует специфику их тренирующего воздействия и порядок следования разнонаправленных нагрузок не влияет на величину тренировочного эффекта.

При развитии специальной выносливости явление коммуляции тренировочного эффекта разнонаправленных нагрузок имеет более сложный характер. По данному вопросу существует несколько точек зрения. Одна из них исходит из целесообразности одновременного развития общей и специальной выносливости. Данная точка зрения проверена на юных спортсменах, не достигших вершин мастерства.

Другая точка зрения подчеркивает целесообразность последовательного развития выносливости к работе, начиная от малоинтенсивной (общая) до максимальной (алактатная выносливость).

Третья точка зрения, представляет собой компромиссное решение, объединяет в себе достоинства комплексного и последовательного варианта развития выносливости. Её суть в комплексном применении средств аэробной и анаэробной подготовки, но с последовательным переносом акцента в их преимущественном использовании от общей выносливости через развитие силовой выносливости к развитию скоростной выносливости. По-видимому, для практики физической подготовки студентов именно этот вариант чередования тренировочных нагрузок разной преимущественной направленности является наиболее подходящим. В этой связи мы взяли за основу при распределении тренировочных нагрузок в течение учебного года именно эти рекомендации [4]

Обобщая вышеизложенное можно говорить, что при развитии тех или иных двигательных способностей или их комплекса следует вначале планировать работу, обеспечиваемую более ёмкими источниками энергоснабжения (объем), а затем переходить к нагрузкам, выполнение которых связано с расходом маломощных, но более мощных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности (интенсивности).

Литература

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций) [Текст]: учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб., 1999. – 324 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС., 1977. – 215 с.
3. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека [Текст] / Б.В. Евстафьев // теория и практика физической культуры. – 1986 . – № 4. – С. 49–52.
4. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов ВУЗов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук / В.А. Черенко. - М., 2011.- 26 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ELECTROACTIVE SKELETAL MUSCLES DURING EXERCISE

A.E. Bondarenko, K.K. Bondarenko, E.A. Kobets, T.V. Solomennik

Gomel State University named after Francis Skorina

Redundant possible muscle determined, in most cases, in which the composition of various groups of motor units. For sport practice matters, revealing a relatively simple method of muscle properties with a view to recommending to each athlete of the physical exercises that are more suited to his characteristics it is muscle.

The purpose of the study was to determine the effects of the dosage load on the functional state of skeletal muscles of the lower limbs.

We solve the problem of determining the excitability of motoneurons in athletes involved in sports and unprofessional at rest and during exercise and study of the functional state of skeletal muscle under the influence of physical activity.

To solve the problems of the method of surface electromyography and stimulating electromyography techniques that allow to register such phenomena as the M-response and H-reflex.

Register electromyogram interference curves conducted on the basis of the research laboratory of physical education and sports educational establishment «GSU F. Skaryna». During the registration process, an analysis of the data, refined performance and characteristics of the anticipated loads

In the study, stimulation electromyography was recorded direct muscle response – M-response occurs when the electrical stimulation of a peripheral nerve due to orthodromic excitation of nerve and H-reflex, synchronized central response.

In the experiment, was attended by 20 athletes. 10 of them are professionally involved in athletics – sprints (60, 100, 200 m), 10 - regularly attend training to improve sports skills at the faculty – play sports professionally. Age of subjects – from 19 to 24 years: 2 masters of sports, 6 candidates for master of sports, second I have a discharge, 10 athletes – do not have a discharge. The lateral head of the gastrocnemius and soleus muscle in the subjects were studied in the prone position on the couch, and when the dosage of the local operation. Bipolar disc electrodes (0.9 cm diameter) were used for EMG recording. The active electrode was placed on the motor point of the muscle under study and the reference was fixed in the course of its fibers. The electrode spacing was 9 cm.

H-reflex and M-response evoked by electrical stimulation of the posterior tibial nerve in the popliteal fossa. The lateral head of the gastrocnemius and soleus muscle in subjects in the prone position on the couch were investigated. During the experiment had the following tasks: determining the excitability of motoneurons athletes and identifying changes in excitability in sprinters and involved in sports at a low level after the dosage of the local operation, as a comparative analysis easier to detect changes in the muscles under the influence of the load.

Athletes after determining the excitability of the motoneurons at rest to perform the following operation. Standing on his toes on the step height of 5 cm, the test was performed for 30 to 30 lifts on tiptoe up to the maximum height. Then allowed to rest for 30 seconds. The cycle consisted of 5 series, hence 150 lifts. At the end of the subject held the previous position and after 30 seconds again made certain excitability.

For comparison, the excitability of the motoneurons of the gastrocnemius and soleus muscles of sprinters and involved in sports at a low level recorded separately H- and M-responses of these muscles, highlighting the maximum amplitude response of each athlete and determined attitude H-reflex amplitude to the amplitude of the M-response (H / M) for each of these muscles (table).

The excitability of the motoneuron nuclei calf muscle at rest sprinters averaged 40%, while involved in sports at a low level – 56%. In this case the master of sports had high rates. Compared with the athletes of the first category, and no discharge, the masters of sport anxiety was higher.

The excitability of the motoneuron nuclei musculus soleus at rest was higher than the gastrocnemius muscle. She was at the sprinters on average 53.6%, which is 13% more motor neurons excitability of the gastrocnemius muscle. We involved in sports at a low level of excitability of the soleus motoneurons was 60.9%. After working the reflex excitability of motor neurons soleus and gastrocnemius muscles increased in involved in sports at a low level of 5.5% and 7.7%, while the sprinters – by 1.1% and 1.4%. Obviously, a greater increase in excitability is associated not only with a large exposure to the load on the muscles. Firstly, engaged in sports low yield much less stress on the muscles investigated during the training process, and sprinters developing leg muscles included in the training process.

Table – reflex excitability of motor neurons (in MB) of the gastrocnemius and soleus muscles at rest and after the local dosage load sprinters involved in sports and unprofessional

Muscle	Specialization	Amplitude M-response (arithmetic mean maximum amplitude)		Amplitude H-reflex (arithmetic mean maximum amplitude)		The ratio of H-reflex to the M-response, %	
		repose	after loading	repose	after loading	repose	after loading
gastrocnemius	Sprinters	8,0	7,3	3,2	3,0	40	41
	is engaged in unprofessional	7,5	6,5	4,2	4,0	56	61,5
soleus	Sprinters	8,2	8	4,4	4,4	53,6	65
	is engaged in unprofessional	11	8,6	6,4	5,9	0,8	68,6

A larger increase in the excitability involved in exercise at a low level due, presumably, also to the fact that their muscles have more slow motoneurons.

Thus, we can conclude that after the dosage of the local load from runners and sprinters involved in sports at a low level, to maintain good physical shape excitability of motoneurons in the muscles increases, and have engaged in sports at a low level, significantly more than the sprinters. This is because the muscle motor units involved in sports unprofessional and non-specific nature, have more slow motoneurons.

Based on this work the following conclusions. The study of literature gives reason to believe that systematic electromyographic study of the problem of changes occurring in the neuromuscular apparatus of the athletes started relatively recently and are currently in the data acquisition stage, the development of theoretical and methodological foundations of the research problem.

Also, analysis of published data revealed that the development of new and improvement of traditional sports and health technologies are inextricably linked to the structure of the level of knowledge and physiological processes in the neuromuscular system, as well as the movements of the control mechanisms of various coordination complexity. This knowledge can be greatly deepened and expanded through the use of the method of sports electroneuromyography - recording the electrical activity of skeletal muscle and peripheral nerves in athletes at rest and when performing voluntary motor actions.

We can conclude that in the field of training of the highest achievements electroneuromyography application of the method has been studied sporadically. In this regard, the further development and testing of effective methods of reducing EM represent actual problem for the theory and practice drills.

In drawing conclusions based on acquired during studies revealed dependence electroneuromyography indicators on the specific sport, the individual characteristics of the athletes. Amplitude electroneuromyography left and right muscle groups differ slightly. Athletes sprinters relaxation properties of muscles better. Well traced bioelectrical activity of muscles.

Also, it can be concluded that after the dosage of the local load from runners, sprinters and involved in sports at a low level, to maintain a good physical fitness, motor neuron excitability in the muscles increases, and have engaged in unprofessional more significantly than the sprinters. This is because the muscle motor units involved in sports unprofessional and non-specific nature, have more slow motoneurons.

The amplitudes M and N greater responses in soleus muscle assay than in the gastrocnemius. In dealing unprofessional amplitude H-response higher than sprinters both muscles, both before operation and after it.

Electroneuromyography sport is an effective method in the study of the physiological processes that occur in skeletal muscle, and their regulation mechanisms. Obtained in this knowledge can be used in the creation and improvement of sports and health technologies.

STUDY THE RELATIONSHIP BETWEEN BIOMECHANICAL PARAMETERS ROWING

K.K. Bondarenko, D.A. Hihluha, A.E. Bondarenko, T.V. Solomennik

Gomel State University named after Francis Skorina

The quality of the training process and, consequently, athletic performance depends largely on the latitude of the received information of different nature: pedagogical, biomedical, kinematic, biodynamic, etc. Of particular interest are indicators of labor activity of sportsmen (speed, pace, power, etc.) during the passage of both the race and

its segments. Changing these parameters on the course is the result obtained on the body burden, as they appear due to changes in both indicators of cardiovascular system and muscle activity of the system.

Through video analysis rowing at a distance of 1000 meters, one of the basic indicators of rowing were investigated, influencing the competitive outcome, namely, speed, pace, power, the total time of the stroke, the time reference and unsupported phase, rental length, rolled length of the support and unsupported phase.

Rental length is one of the main parameters that characterize the distance traveled by the boat in one stroke. Over a distance of this parameter varies slightly and scope of change of 3.3% from the average value in the distance, indicating some stability of this index (Figure 1).

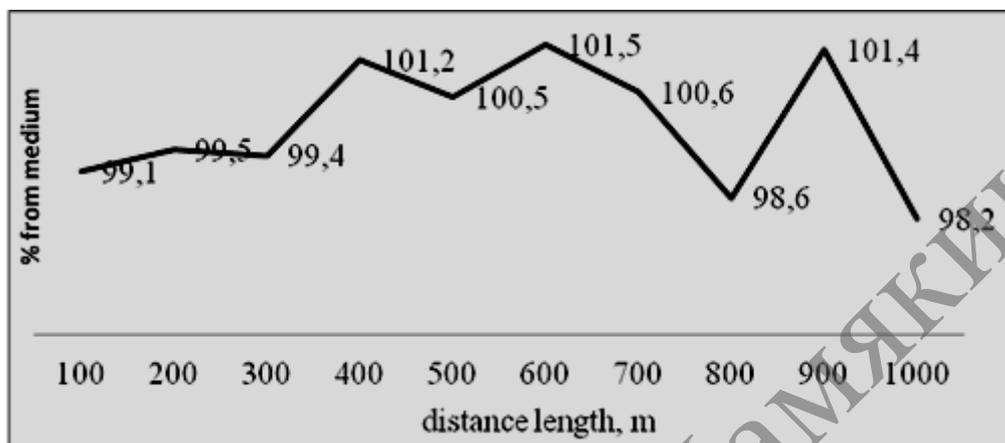


Figure 1 – Change the length of the boat rental at a fungus at a distance of 1000 meters

In our opinion, this stability is achieved due to the fact that the boat rolled length depends on the capacity and the stroke rate, i. e., increasing the power and should cause an increase in rental length by increasing the boat speed. But the increase in power and is increasing the pace, leading to a decrease in the time of the stroke, resulting in rental length changes slightly. When reducing the power goes down the tempo, time increases stroke, decreases the speed and as a result of significant changes in the length of the rental boat does not occur. From the above it can be concluded that most power increase leads to a decrease in the length of rental boats, and reduction rate increases the time and the stroke length of the boat for one rolling stroke, and vice versa (see Figure 2).

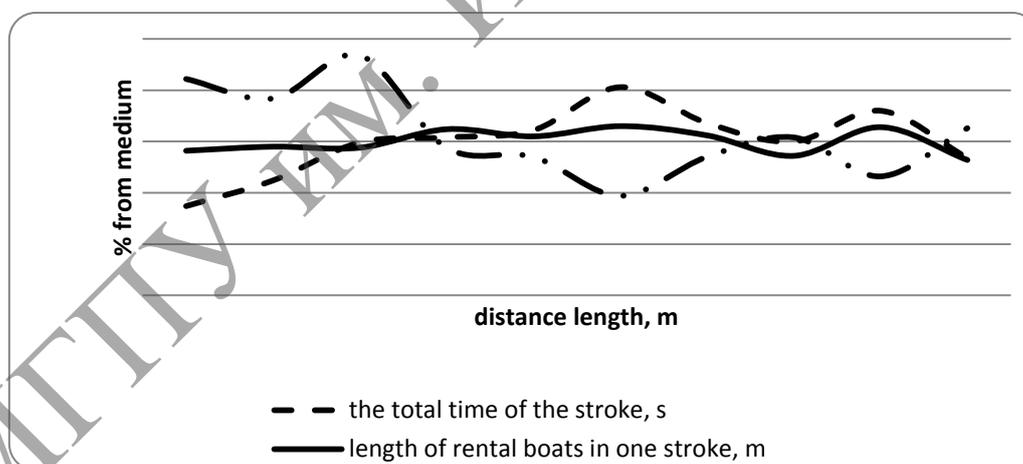


Figure 2 – Change the length of the boat rental at a stroke, the total time of the stroke, and the tempo at a distance of 1000 meters

Length of rental boats for the reference phase is characterized, above all, the effectiveness of the implementation of the stroke, which depends on the effort expended and developed at the same rate and varies significantly more than the length of the boat rental at a stroke. Its scope is 10.4% of the average in the distance. These fluctuations depend on the change of power and pace at a distance, and from changes in the contribution of the support or unsupported phases rental length in the overall length of the rental.

The highest values of the length of the boat rental for a phase reference are observed in the first half of the race, where its value is above average. In our opinion, this is due to the fact that these segments of large power values. But the passage of the first half of the race it was still at the expense of more effective implementation of the stroke, and in the second half of the race due to fatigue of the developing efficiency of the

implementation of the reduced stroke, which proves a decrease in the average values of the length of the boat rental for a phase reference in the second half of the race.

Boat rental length of the unsupported phase is also important, since it is characterized by the unsupported position oars, where the amount of energy spent rower, much less than in the reference phase. So, the greater the distance the boat will take place during this period of time, the less effort rower costs in subsequent work. Length of rental boats for the unsupported phase depends primarily on the performance of the stroke in the support phase, where necessary, and is attached to the boat speed that is lost in the unsupported position. rolling phase unsupported length also depends on the time that is given to this phase: the greater the time and speed, the greater the distance traveled. But the increase in time unsupported phase will certainly lead to the reduction of the speed, so as soon as it goes into decline during this period. That is, on the one hand, increasing the length of the boat rolled unsupported phase results in a more economical power consumption, and the other leads to a decrease in speed. Therefore, the optimal length of hire boats for the unsupported phase must be how best to use the reference phase can be, where the boat is given to the required speed for the unsupported phase. It is also necessary to find the best combination of support and unsupported stroke phase in time that will reduce the amount spent force and would not lead to a significant drop in speed.

The rate of decline is the increase in the total time of the stroke, but because of the power reduction decreases the phase reference time, these two factors cause a significant increase in the time phase unsupported by 6.5%. Also, changes occur in the length of rental boats. Where the length of the boat rental at a stroke increased by 1.8% on average, but when you consider that the scope of changes in rental boats for the entire distance of only 3.3%, the rent increases by 55% from its scope, that is, there is a significant increase. Such an increase in the length of rental boats should lead to an increase in both the reference and phase reference-free, but the power drop causes a decrease in the length of the rental for a phase reference. Here, similar changes occur as with the total time of the stroke - increases the overall length of rental at a stroke and decreases the length of rental for the support phase, which leads to a significant increase in the length of rental boats for the unsupported phase by 7.4% from the average.

On the interval 300–400 meters there is an increase rate of 0.8% with capacity falling by 3.5% and the rate of 1% from the mean value at a distance, primarily due to increased rental boats at a stroke. And this is due to an increase in rental for unsupported phase. Since the dome is a short phase, it is necessary to make the best use for recreation. It is important to maintain health at a distance rower has his ability to alternate in each cycle stroke muscle tension during the relaxation phase reference to them in the unsupported phase. Increased leisure time (in this case, an increase in time unsupported stroke phase occurs at 6.5% of the average) leads to the later fatigue. To wit, in the interval of 300–400 meters there is a reduction of pace and power, and this increases the speed and rest time. In our opinion, this is for two reasons. The first - the decline of power and reduce the time of the stroke reference phase should lead to a significant drop in rental and boat length in this phase, but we have it decreased only by 3.5%, indicating a more rational use of the reference phase of the stroke in technical terms . The second - a significant increase in the time, and hence the length of rental unsupported phase was due, along with the fall of the power and pace of lead and speed fall, and we have the speed of at least slightly, but increases then we can say that there is a better balance of the different parameters of the stroke: length of time and rolling bearing and unsupported phase power and rate.

In the interval 700–800 meters, and there is an increase rate of power and speed decreases. By increasing the rate of decreasing the total time of the stroke, but because of the power increase is an increase in the phase reference time, these two changes lead to a significant reduction in the time of the stroke phase unsupported by 8.1%. The increase in power causes an increase in the reference phase of the boat rolled the length of the stroke, and the rate of increase due to the overall reduction of the time of the stroke, resulting in a decrease in the overall length of the boat rental at a stroke by 2%. Reducing the overall length of rental and an increase in rental reference phase leads to a significant drop in the boat rental for unsupported length of the phase of stroke by 7.8%.

On the interval 700–800 meters with a capacity increase of 5.8%, the rate of 2.9%, the speed drop occurs by 0.2% due to the decrease in rental length is 2%. Reducing the length of the boat rolling occurs due to the fact that an increase in the stroke reference phase along with increase in capacity does not increase due speed. To wit, speed fall in the interval 700–800 meters by increasing the power and pace is due to irrational use of the reference phase of the stroke, which is probably due to the developing fatigue.

It was revealed that in the interval of 300-400 meters, in contrast to the segment 700–800 meters there is a power loss of 1.6%, the rate of 1%, with an increase rate of 2.1%, reflecting the reduction of effort in improving the transit time segments. In our opinion this is due to better use of the reference phase of the stroke, in which, despite the drop in the power and pace, rental length is increased by 3.4%, with an increase in its time by 1%.

The efficiency of the reference phase of the stroke in the interval 300-400 meters is much larger than the interval of 700-800 meters, that is convergent with our views on a more productive use of the reference phase of the stroke at 300-400 meters than the 700–800 meters.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ГГМУ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА

О.П. Азимок, З.Г. Минковская, К.С. Семененко

Гомельский государственный медицинский университет

Введение. Эффективное управление учебно-тренировочным процессом невозможно без учета влияния доз психических и физических нагрузок на организм спортсмена на “короткое” и более “длительное” время. Незнание механизмов адаптационного процесса и особенностей кумулятивного эффекта может привести спортсменов к таким явлениям, как перенапряжение, переутомление, перетренированность и др.

Особо отмечается психическая адаптация в спорте в большей мере интеллектуальный и эмоциональный процессы, чем физиологический. В спортивной деятельности спортсменов в зависимости от своих индивидуальных особенностей встречается с большим или меньшим комплексом стрессоров и дает на них индивидуальную, сложную, но цельную и единую реакцию [1].

Для оценки уровня тревожности, используется шкала, разработанная Цунгом в 1971 году (сокр. ZARS), которая является ценным инструментом для измерения тревоги и обладает всеми преимуществами шкал самооценки: информация поступает непосредственно от респондента, заполнение шкалы требует мало времени, а сама процедура оценки очень проста [2].

Цель: провести сравнительный анализ уровня тревожности и психического состояния у студентов ГГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, баскетболу, легкой атлетике, армрестлингу.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы; проведение опросника самооценки тревоги Цунга; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Шкала самооценки тревоги Цунга заполнялась студентом около 3 минут после краткого инструктирования. Балл определялся в соответствии с 4 градациями степени выраженности симптома по каждому пункту: очень редко, редко, часто, большую часть времени или постоянно.

Оценка уровня тревожности и психического состояния студентов проводилась в ноябре-декабре 2014 года и в сентябре-декабре 2015 года в ГГМУ на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании приняло участие 104 студента с 1 по 6 курс ГГМУ, из которых 52 юноши и 52 девушки в возрасте от 17 до 25 лет, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу (26 человек, из них 13 юношей, 13 девушек), баскетболу (26 человек, из них 13 юношей, 13 девушек), легкой атлетике (26 человек, из них 13 юношей, 13 девушек), армрестлингу (26 человек, из них 13 юношей, 13 девушек).

Исследование показало выраженность некоторых психических состояний у студентов, занимающихся в секциях различных специализаций:

- чувство страха, было наиболее выражено у юношей и девушек, занимающихся легкой атлетикой – $1,3 \pm 0,17$ балла и $1,7 \pm 0,19$ балла соответственно, а также у баскетболисток – $1,7 \pm 0,18$ балла;
- чувство паники наиболее выражено у юношей и девушек, которые занимаются легкой атлетикой ($1,7 \pm 0,18$ балла и $1,8 \pm 0,2$ балла соответственно);
- головная боль чаще выявляется у юношей, занимающихся волейболом ($1,7 \pm 0,25$ балла) и легкой атлетикой ($1,7 \pm 0,17$ балла), а также у девушек, которые занимаются баскетболом ($2,3 \pm 0,25$ балла);
- чувство усталости выявлено у юношей, занимающихся легкой атлетикой ($1,9 \pm 0,17$ балла) и у девушек, которые занимаются баскетболом ($2,2 \pm 0,24$ балла);
- головокружение чаще встречалось у юношей, занимающихся волейболом ($1,3 \pm 0,19$ балла) и у девушек, которые занимаются армрестлингом ($2,1 \pm 0,15$ балла). Результаты представлены в таблице.

Таблица – Результаты показателей некоторых психических состояний по шкале Цунга у студентов ГГМУ

Психические состояния	Волейбол (баллы)		Баскетбол (баллы)		Легкая атлетика (баллы)		Армрестлинг (баллы)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Головная боль	1,7	1,7	1,3	2,3	1,7	1,7	1,6	1,3
Чувство паники	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7	1,8	1,3	1,7
Чувство усталости	1,7	1,7	1,3	2,2	1,9	1,9	1,3	2,1
Головокружение	1,3	1,3	1,1	1,5	1,1	1,7	1,1	2,1
Чувство страха	1,2	1,2	1,2	1,7	1,3	1,7	1,0	1,2

Уровень тревожности у юношей, которые занимаются волейболом, составляет $32 \pm 1,4$ балла, баскетболом – $28,9 \pm 1,84$ балла, легкой атлетикой – $33,7 \pm 1,3$ балла, армрестлингом – $28,7 \pm 1,18$; уровень тревожности у девушек, которые занимаются волейболом составляет $32,0 \pm 1,4$ балла, баскетболом – $37,2 \pm 2,14$ балла, легкой атлетикой – $33,6 \pm 1,62$ балла, армрестлингом – $28,3 \pm 1,27$ балла.

Выводы. Результаты проведенного исследования показывают, что уровни тревожности и показатели психических состояний у студентов различных спортивных специализаций отличаются и зависят от индивидуальных особенностей личности спортсмена и специфики избранного вида спорта.

Учет динамики психических и физических качеств в учебно-тренировочном процессе способствует предупреждению таких явлений, как переутомление и перетренированность. При возникновении переутомления спортсменов существенную роль играют психологические и биологические механизмы. С целью предупреждения состояний переутомления и перетренированности необходимо принять целый комплекс методов: фармакотерапии, организационные и психологические мероприятия.

Литература

Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1990. – 320 с.

Национальный Интернет – портал Российской Федерации [Электронный ресурс] // Энциклопедия психодиагностики. – Режим доступа: <http://psylab.info>. – Дата доступа: 21.02.2016.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В.Н. Барановский

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

Высокий уровень достижения спортивных результатов в современном спорте требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена и, в первую очередь, её основного раздела – спортивной тренировки. Рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов и систем, что собственно и определяет развитие тренированности спортсмена.

Эффективность повышения спортивного мастерства юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки, предполагает знания основных закономерностей развития тренированности, энергообеспечения, двигательной деятельности доминирующих спортивных достижений, особенностей динамики восстановления на основе глубокого понимания возрастных особенностей растущего организма.

Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью всестороннего физического развития необходимого уровня специальной тренированности спортсмена и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов.

При воспитании быстроты основная задача состоит в том, чтобы совершенствовать все формы её проявления. Так, для повышения скорости целостного двигательного акта применяются упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной быстротой (например, преодоление небольших отрезков за минимальное время). Для улучшения двигательной реакции используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-нибудь сигнал или изменение ситуации. Во всех случаях следует одновременно добиваться хорошей координированности движений и успешного овладения спортивной техникой [1].

Исследования многих специалистов показывают, что для воспитания быстроты наиболее благоприятным является возраст от 9–10 до 13–14 лет. Бурное развитие быстроты у детей и подростков объясняется высокой пластичностью их организма, большой подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условнорефлекторных связей [2].

У юных спортсменов, занимающихся в ДЮСШ, наиболее высокий темп бега наблюдается в 12–13 лет, затем с возрастом он несколько снижается, и самые низкие показатели отмечаются в 15–16 лет.

Проведенные исследования показали также, что с возрастом и по мере улучшения спортивных результатов в беге на короткие дистанции, прежде всего увеличивается длина бегового шага (за счет возрастания силы мышц, улучшения гибкости техники, а не за счет повышения частоты шагов).

Таким образом, чтобы сделать процесс тренировки более эффективным и не причинить вреда здоровью юного спортсмена, необходимо учитывать особенности организма, основные этапы его

развития. В конечном итоге, эффект тренировок зависит не от того, что выполнял спортсмен, а от того, какие изменения вызвала выполненная им работа. Обобщения полученных в теоретических и экспериментальных исследованиях данных позволяют дополнить целевые установки этапов начальной подготовки и начальной спортивной специализации положением о формировании индивидуальной структуры морфофункциональных свойств и двигательных качеств юного спортсмена.

Литература

5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 129 с.
6. Никитушкин, В.Г. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа / В.Г. Никитушкин, Б.Б. Зеличенко, Н.Н. Чесноков. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 7–10.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ АЙКИДОИСТОВ

В.А. Барков, М.С. Николаев

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Борьба айкидо является наукой об обезвреживании, используя естественные возможности человеческого организма, силу нападения и принцип не нанесения физического ущерба. Айкидо предоставляет возможности для удовлетворения физических, психологических, эстетических и нравственных потребностей личности, что делает его популярным и модным видом спорта. Занятия айкидо, наряду с другими нетрадиционными видами единоборств, повышают физические качества, устраняют нервные стрессы, вырабатывают независимость и самостоятельность, снижают агрессивность, воспитывают уважение к окружающим людям. Как и в других видах боевых искусств, каждый технический прием айкидо состоит из небольших составных частей. К ним относятся различные стойки, положения тела, позиции, дистанции боя, положения рук, перемещения центра тяжести тела, перемещения в пространстве и применения так называемой дыхательной системы. Они составляют суть технических приемов и определяют их действенность. Требования, предъявляемые к двигательной деятельности айкидоиста, с одной стороны, и набор формируемых качеств, с другой, образуют способность к реализации личности в этом виде спорта [1].

Вопросам формирования техники борьбы айкидо посредством применения игрового метода пока еще не уделяется должного внимания. Отсутствие научных разработок приводит к необоснованному переносу существующей в массовой школе методики физического воспитания детей и подростков на спортивную тренировку, подготовку юных спортсменов. В то же время можно отметить, что в практику физического воспитания учащихся общеобразовательных школ все активнее внедряются упражнения из восточных систем: японские и китайские виды гимнастик, индийская йога, боевые искусства [2].

Вместе с тем, в процессе подготовки айкидоистов возникают противоречия между необходимостью повышения уровня физической, технической и тактической подготовленности занимающихся и отсутствием научно обоснованных эффективных методик проведения этих видов подготовки.

Теоретико-методическими основами успешного формирования техники борьбы айкидо у детей является то, что в период 11–13 лет в органах и системах организма происходит ряд изменений, связанных с интенсивным ростом и половым созреванием. В связи с этим возрастает значимость правильного построения учебно-тренировочного процесса, основанного на применении научно выверенных форм, средств, методов и методик спортивной тренировки. У детей, занимающихся айкидо, возникают сложности, связанные с формированием техники этого вида борьбы. Подвижные игры, располагающие широкими методическими возможностями, позволяют успешно формировать технику айкидо. Несмотря на отсутствие популярности применения с этой категорией занимающихся игрового метода обучения, и, в то же время, учитывая возможное избирательное позитивное его воздействие на формирование основ техники борьбы айкидо, необходимо проведение научного исследования по научному обоснованию методики его применения в учебно-тренировочном процессе с данным контингентом занимающихся.

Цель нашего исследования заключалась в научном обосновании методики применения подвижных игр для формирования техники борьбы айкидо с юными спортсменами.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, контрольно-педагогические измерения (тестирование), методы математической статистики.

Среди разнообразия игр широкое распространение получили подвижные игры, используемые в системе спортивной тренировки. Доказано, что в подвижной игре воссоздаются эмоционально окрашенные межлические отношения (взаимопомощь, взаимовыручка), возникают и разрешаются игровые конфликты, формируются этические качества личности, столь необходимые борцу-айкидоисту. По мнению Л.П. Матвеева (1991), подвижные игры следует использовать не на этапе начального

обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, а на этапе комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [3]. Однако нами ставится под сомнение данная точка зрения, поскольку подвижные игры располагают достаточно широкими возможностями педагогического воздействия на занимающихся при решении теоретических и практических задач, что и определяет их многоцелевое применение в подготовке юных спортсменов различных спортивных специализаций, в том числе и в борьбе айкидо. Подвижным играм свойственна сюжетно-ролевая основа, отображающая конкретно-образный характер поведения человека, при отсутствии жестких конкретных форм действий занимающихся. Допускается логически обусловленное комбинирование способов достижения игровых целей при совокупности действий, взаимодействий и противодействий занимающихся, непрерывном решении внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития специальных двигательных способностей на всех этапах обучения двигательным действиям, составляющим основу техники борьбы айкидо.

Подвижные игры можно рассматривать как особые формы реализации разнообразных технических приемов в том или ином виде спорта (фрагмент целостной техники или отдельные элементы техники), упражнения, основанные на соревновательном характере, подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Степень сложности той или иной игры определяется количеством технических элементов, входящих в ее содержание. Чем больше количество технических элементов в ней, тем легче усваивается связка изучаемых технических приемов.

Учитывая перечисленные характеристики подвижных игр, группой экспертов ($n = 5$) на основании анализа 65 подвижных игр, рекомендованных к использованию при проведении спортивного часа в группе продленного дня (с учащимися I ступени образования) [4], было отобрано 20 подвижных игр, объединенных в две группы: *в первую группу* вошли координационные игры, содержащие три группы игр (игры в касание, подразделяющиеся на игры первого порядка (партнеры получают одни и те же задания), второго порядка (партнеры получают разные задания) и третьего порядка (одновременное касание разных мест как при захватах)). *Вторую группу* составили кондиционные игры, направленные на специальную физическую подготовку айкидоистов.

Исследование было организовано в три этапа. На предварительном (констатирующем) этапе проводилась поисковая работа, позволившая определить цель, задачи и методы исследования; выбрать из существующих инструментальные методы оценки физического развития, физической и технической подготовленности занимающихся. Разработана методика формирования техники борьбы айкидо у детей 11–13 лет на основе применения подвижных игр, по своему содержанию имеющих отношение к подводящим упражнениям айкидо, направленным на развитие специальных координационных способностей – технической компоненты разучиваемого двигательного действия. Вторую группу подвижных игр составили такие, которые, по сути своей, в большей степени должны были оказать воздействие на развитие специальных кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростных, гибкости). На каждом учебно-тренировочном занятии детям перед техникой двигательного действия предлагалась подвижная игра: одна, имеющая прямой перенос содержащихся в ней двигательных элементов на технику изучаемого двигательного действия, а вторая – на развитие двигательных способностей, входящих в содержание разучиваемого двигательного действия. Остальное время занятия направлялось на повышение общей и специальной тренированности занимающихся традиционными средствами и методами спортивной тренировки, на подготовку их к аттестации 6 кю.

Эффективность экспериментальной методики устанавливалась по результатам тестирования физического развития (длине, массе тела), физической подготовленности (бег 60 м, прыжок в длину с места, наклон вперед), технической подготовленности (бег 3x10 м; проба Ромберга, «кувырки»). В полугодичном цикле тренировки юных спортсменов была экспериментально доказана эффективность влияния разработанной методики по применению подвижных игр на формирование техники борьбы айкидо и на развитие у них специальных координационных способностей. Это подтверждается результатами тестовых испытаний физической и технической подготовленности занимающихся, которые в экспериментальной группе в большинстве своем были достоверно выше, чем в контрольной. Экспертная оценка за владение техникой борьбы айкидо в экспериментальной группе существенно превосходила контрольную.

Литература

1. Бранд, Р. Айкидо: учение и техника гармоничного развития / Р. Бранд. – М.: ФА-ИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
2. Гвоздев, С.А. Айкидо: самозащита от любого нападения (от новичка до черного пояса). Наставления мастера Морихея Уэшибы / С.А. Гвоздев. – Минск: Современ. сл., 1997. – 253 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 74–76.
4. Осипенко, Е.В. Научно-методические подходы к организации спортивного часа в группах продленного дня / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 407 с.

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

А.С. Блоцкий, С.М. Блоцкий

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

Прогнозирование спортивных достижений в легкой атлетике осуществляется на основе данных систематического комплексного контроля за состоянием и подготовленностью спортсмена. Комплекс методов контроля избран, исходя из требований этого вида двигательной деятельности к различным системам организма спортсменов и их подготовленности. Он включает в себя оценку состояния здоровья и функциональной подготовленности, уровня технической и специальной подготовленности, психологического состояния, а также контроль за выполнением тренировочных и соревновательных нагрузок.

Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к подготовке спортсменов высокого уровня, поиску новых талантов и прогнозированию спортивных результатов.

Среди факторов, определяющих спортивные достижения, большое значение имеет уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, стабильность результатов в последнем сезоне, возраст и спортивный стаж, морфологические особенности организма, состояние здоровья, уровень взаимосвязи деятельности отдельных органов и систем организма во время выполнения физических нагрузок и способность быстро восстанавливаться.

Среди факторов, зависящих от спортсмена, особое место занимает уровень морально-волевой и эмоциональной подготовленности спортсмена (чувство долга, ответственности и спортивной чести, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, целенаправленность, отношение к своему тренеру и друзьям).

Имеет значение и опыт участия в соревнованиях, более опытные спортсмены менее эмоциональны, более устойчивы и хладнокровны.

Прогнозирование спортивных результатов является обязательным элементом эффективной подготовки спортсменов и, в частности, тренировки и отбора. Информативность одного и того же средства при прогнозе спортивных результатов спортсменов, тренирующихся по различным методикам, может значительно отличаться. Ряд результатов позволяет предполагать, что не только тренировка, но и другие составляющие образа жизни человека (питание, сон и т.д.) значительно влияют на информативность прогноза результатов.

Важную информацию для планирования тренировочного процесса отдельных спортсменов дает прогноз о динамике роста их спортивных результатов в связи с применяемыми ими средствами и методами тренировочных воздействий, а также интенсивностью и объемом тренировочных нагрузок. Этот вопрос тесно связан с методикой тренировки. Следует более подробно остановиться на параметрах, характеризующих состояние спортсмена и особенно модельных характеристик, которые соответствуют моделируемому состоянию, необходимому для достижения прогнозируемого результата в беге на длинные и средние дистанции.

Планируя систему тренировки в многолетнем и годичном циклах, спортсмены и тренеры должны точно определить спортивные достижения, к которым они готовятся, т.е. поставить конкретную цель своей подготовки. Имея такую цель и точный прогноз, мы можем определить нормативные требования к бегу и разработать модельные характеристики и саму структуру тренировочного процесса.

В настоящее время, когда достижения в спорте высоких достижений приближаются к предельным возможностям, большое внимание уделяется психической работоспособности, если при физической работоспособности основное значение имеет состояние периферических эффектов и их энергетических возможностей, то применительно к психической работоспособности речь идет в первую очередь о нервной энергетике.

Прогностическое значение показателей психической работоспособности весьма велико и позволяет сделать выводы о потенциальных возможностях спортсмена. Психическая работоспособность снижается значительно раньше, чем начинают проявляться общие признаки утомления, сопровождающиеся ухудшением спортивных результатов, что требует определенных методических подходов по использованию основных психологических качеств спортсмена. Чрезвычайно важным при этом является оценка того, насколько быстро спортсмен переходит от одного вида деятельности к другому.

Исследования психической работоспособности и учета особенностей изменения поведения спортсмена в связи с ее изменением является важным диагностическим средством, позволяющим вести оперативный контроль состояния атлетов и в ряде случаев прогнозировать эффективность их спортивной деятельности.

Таким образом, литературные данные и собственные теоретические исследования позволяют подойти к решению проблемы прогнозирования в спорте с современных, системных, комплексных позиций по следующим основным направлениям:

1. прогнозирование развития различных факторов и условий для достижения намеченных результатов;
2. прогнозирование развития системы подготовки спортсменов, выбора стратегии подготовки;

3. прогнозирование надежности работы различных функциональных систем организма спортсмена;
4. прогнозирование роста спортивных результатов;
5. прогнозирование требований к уровню всесторонней подготовленности спортсмена, к его личностно-индивидуальным и социально-психологическим качествам.
6. анализ прогнозирования и проблемы организации прогнозирования в спорте высших достижений;
7. педагогические особенности прогнозирования развития системы тренировки в легкой атлетике.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11-12. – С. 21–24.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

С.М. Блоцкий¹, Е.А. Масловский², А.П. Чумак³, А.П. Саскевич⁴

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

²Высшая школа физической культуры и туризма в Белостоке (Польша)

³УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

⁴Районное спортивно-оздоровительное учреждение «Вымпел»

Актуальность. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений физической и технико-тактической подготовки позволяет констатировать, что очень часто, уделяя большое внимание методической составляющей процесса данных видов подготовленности, многие специалисты упускают из виду важнейший организационный аспект достижения цели профессиональной подготовки будущих профессиональных футболистов – долгосрочный план построения процесса физической и технико-тактической подготовки.

Построение структуры физической и технико-тактической подготовки. Анализ литературы по физической и технико-тактической подготовке показал, что ее теоретические и методологические основы формировались преимущественно в процессе развития спортивной направленности. Вследствие этого накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов носят фрагментарный, неупорядоченный и противоречивый характер, не определены ее приоритеты и структура. В силу этого до сих пор не создано целостное представление о системе физической и технико-тактической подготовки юных футболистов, направленной на повышение их профессионального уровня. Декларируя необходимость разработки рациональной структуры процесса физической и технико-тактической подготовки юных футболистов, прежде всего, следует исходить из тезиса сравнения ее эффективности с тем, что сегодня существует в практике.

Структура физической и технико-тактической подготовки юных футболистов состоит из двух ступеней (рисунок 1).

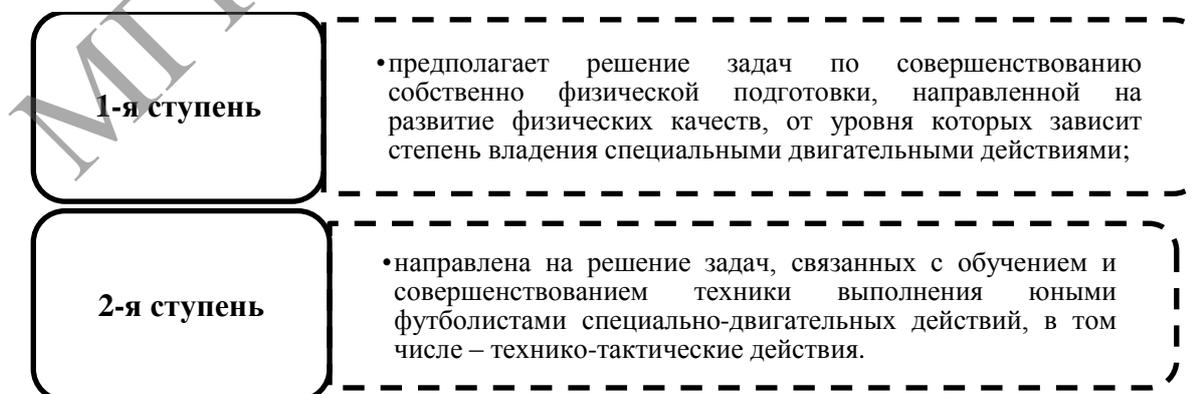


Рисунок 1. – Структура физической и технической подготовки юных футболистов

Несоответствие существовавшей структуры физической и технико-тактической подготовки организации и осуществлению требуемой подготовки юных футболистов потребовало разработки и научного обоснования новой рациональной структуры, отвечающей реальным запросам практики и показавшей свою эффективность даже при современном (низком) уровне физической подготовки юных спортсменов.

Структурно-функциональный подход, использовавшийся для разработки рациональной структуры физической и технико-тактической подготовки, реализовывался в проектировании поэтапного совершенствования физической и технической подготовки юных футболистов, характеризуется системным единством операций теоретического, проектировочного (конструктивного) и практического построения учебно-тренировочного процесса физической и технико-тактической подготовки, развертывающегося в течение макроцикла. Проектируется динамика процесса физической и технико-тактической подготовки юных футболистов по этапам как **взаимодействующих компонентов** структуры в масштабе реального времени с учетом установленных сроков тренировочного процесса в течение года (макроцикл).

При разработке структуры физической и технико-тактической подготовки юных футболистов были сформулированы следующие методические установки на организацию тренировочного процесса в одном макроцикле (рисунок 2).

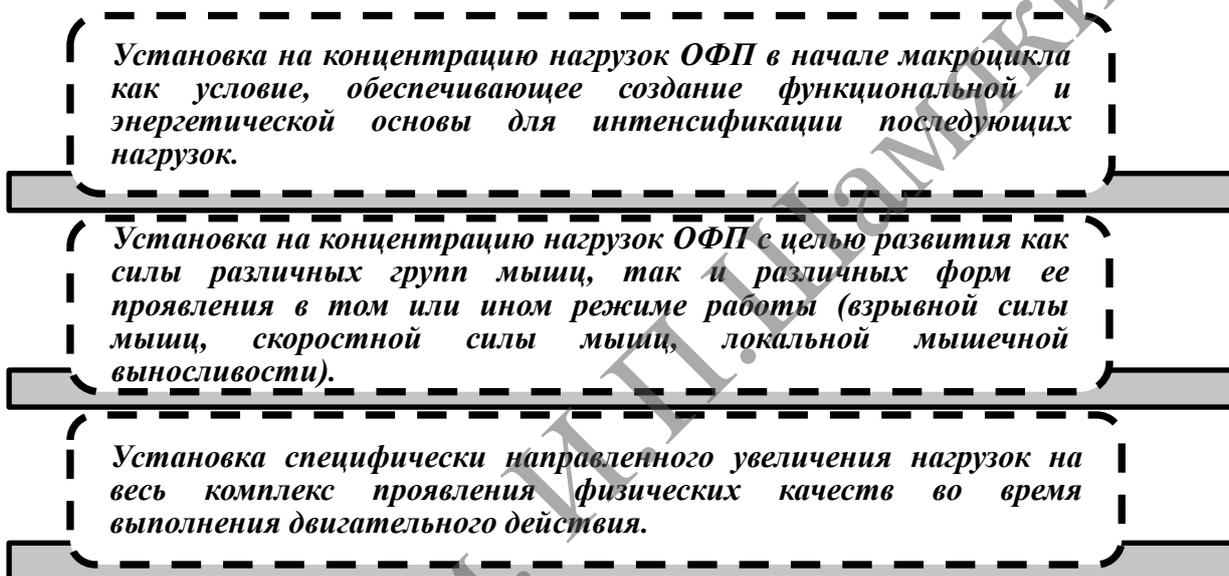


Рисунок 2. – Организация тренировочного процесса в одном макроцикле (методические установки)

На языке практической методики организации тренировочного процесса, указанные выше установки соответствуют следующим блокам разработанной структуры физической и технико-тактической подготовки юных футболистов:

Этап I – диагностико-адаптационный (сентябрь–ноябрь). Определение индивидуального исходного уровня физической и технической подготовки юных футболистов в начале макроцикла и повышение аэробной мощности их организма. *Тренирующее воздействие* этого этапа преимущественно направлено на увеличение возможностей максимального потребления кислорода организмом и его подготовку к продолжительной специфической работе с оптимальной, постепенно повышающейся скоростью.

Этап II – контрольно-подготовительный (декабрь–март). Развитие силы различных групп мышц, а также различных форм ее проявления в том или ином режиме работы с повышением уровня теоретической и практической подготовленности юных футболистов к самостоятельным занятиям. *Тренирующее воздействие этого этапа* направлено на увеличение силы различных групп мышц. Повышение уровня развития силы различных групп мышц и совершенствование способностей различных форм ее проявления и включение юных футболистов в самостоятельный процесс занятий во время самоподготовки: умения анализировать результаты самостоятельных занятий.

Этап III – базовый (апрель–август). Совершенствование техники выполнения технико-тактических действий; совершенствование физических качеств в условиях их комплексного проявления при выполнении конкретного технико-тактического действия. *Тренирующее воздействие этого этапа* направлено на выработку умения и формирование навыка реализации физических качеств, проявляемых в комплексной форме и по своему преимущественному воздействию («скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость»), согласно осваиваемых технико-тактических действий. Основным и самым эффективным средством в этом этапе являются разработанные упражнения

комплексного воздействия. Важно подчеркнуть, что здесь их использование ориентировано не только на развитие названных физических качеств и комплексных форм их проявления, но и на развитие локальной мышечной выносливости, соответствующей выполнению конкретного технико-тактического действия. *Результатами являются* повышение уровня специальной физической подготовки юных футболистов и существенные положительные изменения в состоянии их технической подготовки.

Для максимально эффективного решения задач тренировочного этапа, каждый этап представляет собой всю структуру в миниатюре (рисунок 3).



Рисунок 3. – Структура учебно-тренировочного процесса по мезоциклам

Новизна структуры заключается в создании целенаправленного, планомерного и массированного тренирующего воздействия на физические качества и комплексные формы их проявления в конкретных технико-тактических действиях с помощью объема специфических нагрузок оптимальной интенсивности.

Заключение. Анализируя и аккумулируя исследования ученых, выясняем, что основными факторами, определяющими продолжительность и методическую составляющую структуры физической и технико-тактической подготовки юных футболистов, являются структура и продолжительность всего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов; подготовленность юношей, закономерности становления различных сторон их подготовленности (физической и технико-тактической подготовки) и формирование адаптационных процессов в функциональных системах детей; морфофункциональные и психические особенности детей и во многом связанные с ними темпы роста подготовленности (технической, физической, психологической, тактической); содержание тренировочного процесса по физической и технико-тактической подготовке – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных компонентов тренировочного процесса.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ МЕТАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ МЕТАНИЯ ДИСКА)

В.А. Боровая, О.И. Беляк, Т.А. Чередник

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Актуальность. В 2010 году в Сингапуре состоялись первые летние юношеские Олимпийские игры для спортсменов возрастом от 15 до 18 лет. Появление для юных спортсменов соревнований такого высокого уровня ведет к достижению высоких результатов любой ценой. Часто для того чтобы добиться ранних успехов за кратчайшие сроки, тренеры метателей увлекаются развитием силовых способностей.

Силу беспределно развивать нельзя. Нужно научиться ее использовать, что возможно только при овладении учениками эффективной спортивной техникой, которая обеспечит спортсмену достижение максимального результата при данном развитии скоростно-силовых способностей.

Цель исследования – разработать методику специальных упражнений для овладения эффективной техникой метания диска.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить рациональную технику метания диска.
2. Разработать специальные упражнения для каждой фазы броска.

Результаты исследования. Начиная с исходного положения, дискбол при вращении последовательно проходит такие фазы:

1. Первая двухопорная – начальная.
2. Первая одноопорная фаза – положение от момента отталкивания правой стопой до ее постановки в центре или за центром круга.
3. Безопорная фаза – после отталкивания левой ногой.
4. Вторая одноопорная фаза – с момента приземления на правую ногу.
5. Вторая двухопорная фаза – заключительная.

Оптимальный угол вылета диска зависит в большей мере от скорости и направления ветра. Так, в безветренную погоду оптимальный угол вылета диска равен примерно 33–36°. При метании же против

ветра он уменьшается с увеличением скорости ветра. При попутном ветре угол вылета больше. Как правило, максимальные результаты спортсмены показывают, метая против ветра, имеющего скорость до 4–6 м/сек.

Для удобства изучения весь цикл движений при метании диска можно разделить на фазы: замах, подготовка к повороту, поворот, финальное усилие.

Цель *замаха* – создать предпосылки для успешного выполнения поворота и броска. Выполняя замах, метатель должен мягко и свободно поворачивать плечи, отводить руку с диском вправо-назад. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая нога несколько освобождается от его веса. По направлению замаха поворачивается таз, бедра, ступни. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, следует нести горизонтально вправо.

Вход в поворот начинается с движения левой стопы и левого колена влево вокруг вертикальной оси. Активное вращение таза против часовой стрелки в сочетании с подседом увлекает за собой верхний плечевой пояс и облачает последующие поступательные движения. В этой фазе должно выполняться основное правило: сохранение во время входа в поворот крайне заднего положения правой руки с диском, создавая хорошие предпосылки для обгона снаряда.

Поворот. Закончив вход в поворот, спортсмен активным и быстрым движением посылает от бедра правую согнутую в колене ногу в направлении метания. От положения правой ноги во многом зависит постановка ее в момент обгона. Правую ногу следует нести как можно ближе к левой, тогда она идет по наименьшему пути и может раньше стать на грунт.

Выведение правой ноги от бедра и опускание ее вниз сопровождается разгибанием левой ноги. Правая нога, двигаясь коленом вперед, поворачивает метателя налево. Ноги и таз обгоняют плечи и руки с диском. Левая нога, закончив отталкивание, отрывается от грунта, после чего начинается безопорная фаза. Метатель быстро, без напрыгивания, опускает правую ногу, поворачивает стопу внутрь, чтобы в момент касания грунта занять удобное положение для финального усилия.

С момента прикосновения правой ноги, согнутой в коленном суставе, к грунту метатель стремится как можно быстрее поставить левую ногу, которая после отталкивания быстрым движением подтягивается бедром к правой. Поворот заканчивается постановкой согнутой в коленном суставе левой ноги на грунт, с несколько повернутым коленом вперед, по направлению метания. При таком положении колена таз опережает плечевой пояс и этим сохраняет скручивание.

С постановкой левой ноги на грунт метатель занимает исходное положение для выполнения финального усилия. В этот момент тяжесть тела находится в основном на правой согнутой ноге, туловище наклонено и повернуто вправо. Правое плечо несколько ниже левого, рука с диском находится в одной плоскости с осью плеч и предельно отведена назад. Повороту туловища вправо способствует движение левой руки вверх – вправо.

Финальное усилие и выпуск снаряда. При выполнении финального усилия необходимо избегать падения скорости движения диска и направлять все усилия вперед.

На основании проведенного биомеханического анализа соревновательных бросков спортсменов 2–3 спортивного разряда, нами были выявлено, что наиболее часто юные метатели допускают ошибки при выполнении поворота, а также в опережающей работе руки при выполнении финального усилия.

Для овладения правильной работой ног в финальном усилии мы рекомендуем следующие упражнения:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая повернута в направлении метания, руки за спиной. Выполнить поворот налево. В конце поворота правая нога остается на носке. Тяжесть тела на левой ноге.

2. И.п. – стоя на слегка согнутой правой ноге, левая отставлена в сторону на носок. Руки за спиной. Выполнить поворот налево в стойку на левой ноге. Правая сзади на носке. Правая нога, вращаясь на носке, поворачивает последовательно таз, грудь, перемещая ОЦТТ вперед. Постепенно угол поворота увеличить до 180°.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая развернута в направлении метания, левая рука свободно впереди, правая за спину. Выполнить поворот налево, левая рука отводится в сторону. В конце поворота правая нога остается на носке, тяжесть тела на левой ноге. Левая рука при отведении в сторону слегка сгибается.

Для обучения рациональной технике выполнения поворота мы рекомендуем использовать следующие упражнения:

1. И.п. – стоя на правой ноге, левая отставлена в сторону на носок. Правая рука за спиной, левая впереди. Приседая на правой ноге и поворачивая пятку левой внутрь, принять положение приседа на обеих ногах. Туловище прямое. Тяжесть тела переносится на левую ногу.

2. И.п. – то же. Выполнить движение, как в упражнении 1, и, толкаясь правой ногой, без остановки сделать поворот на 360° в и.п. Туловище прямое. Голову поворачивать влево вместе с носком левой ноги. Поворот выполнять на полусогнутой левой ноге.

3. И.п. – стоя на полусогнутых ногах (левая впереди) левым боком к барьеру, опираясь предплечьем левой руки на барьер, правая рука за спину. Сделать шаг правой ногой вперед с поворотом налево на 90° в стойку на полусогнутой правой ноге. Туловище во время поворота не наклонять. Левая нога остается в стороне.

4. И.п. – то же. Выполнить то же движение, что и в упражнении 3, продолжая поворот еще на 270°, одновременно безостановочно поворачиваясь на носке правой ноги, делая шаг левой вперед (в направлении метания). Затем, продолжая поворот на носках обеих ног и заканчивая его, перенести тяжесть тела на левую ногу. Встать на всю ступню, оставляя правую ногу сзади на носке. Левая рука выполняет маховое движение влево – вверх. Левую руку отпустить в последний момент поворота туловища. Туловище во время поворота не наклонять. Голову поворачивать влево вместе с носком левой ноги

– То же, но при повороте в работе принимает участие правая рука.

5. И.п. – стоя на правой ноге лицом в направлении метания, левую ногу выставить слегка вперед. Переноса вес тела на левую ногу, оттолкнуться левой ногой, сделать резкий мах правым бедром вперед-вверх, совершить прыжок с приземлением на согнутую правую ногу. Упражнение следует осуществлять с разгибанием ног и движением таза. Сначала надо оттолкнуться левой ногой и активным движением вывести бедро правой ноги вперед. То же, но с приземлением на правую ногу полубоком. То же, но с поворотом на 180°. То же, но с имитацией броска.

6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1,5 м. Согнувшись, взяться левой рукой за перекладину на уровне левого плеча, правое плечо отвести вправо, правая рука сзади, колено правой поднять вверх. Толкаясь левой ногой, вращая стопу правой ноги внутрь, продвинуть таз вперед-вправо. Плечи стараться не поворачивать. Толчком правой ноги вернуться в и.п. При отталкивании левой ногой, правая выполняет круговой мах вперед. Мах выполняется активно, бедром правой ноги. Туловище сгибается в тазобедренном суставе на 10-15°.

– То же, но не держаться левой рукой за перекладину.

7. И.п. – стоя спиной к направлению метания. Вход в поворот и постановка правой ноги на грунт, не отрывая левой. Оттолкнувшись правой ногой, вернуться в и.п. Повернуть носок левой ноги и левую сторону туловища на 180° влево, сохраняя угол сгибания в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, оттолкнуться левой ногой в сочетании с махом правой. Приземлиться в центр круга на правую ногу, носок повернуть вовнутрь. Вес тела на правой ноге.

Выводы. Разработанные специальные упражнения применялись в группе квалифицированных метателей Гомельского училища Олимпийского резерва в течение двух месяцев подготовительного весеннего периода 2016 года. Результаты в соревновательном упражнении увеличились на 18,63% при том, что темпы прироста показателей специальной подготовленности изменились незначительно от 0,3% в прыжке в длину с места, тройном прыжке с места и броске ядра вперед и 1,7% в броске ядра спиной, что свидетельствует о повышении полноты реализации моторных возможностей спортсменов в соревновательном упражнении, на основе улучшения технической подготовленности

РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ БОРЦОВ В АСПЕКТЕ СИСТЕМЫ «ВОЛЕВАЯ ПЛАСТИКА»

Ю.И. Бойко, В.А. Гаврилюк, И.А. Гаврилюк

Украинский гуманитарный институт

Спортивная наука постоянно обогащает практику новыми знаниями о роли сенсорных систем организма в обеспечении эффективной спортивной и соревновательной деятельности борцов (В.Л. Лукиянчук, 2014; Ю.В. Катуков, А. Шорин, 1990; В. Стрелец, В.О. Горелов, 1996 и др.). Достаточно полно изучена функция вестибулярного анализатора, которая рассматривается как многомерный биологический преобразователь механической энергии угловых и прямолинейных ускорений в сигналы о положении и движении тела как компонент сложной функциональной системы, осуществляет функцию равновесия и пространственной ориентации (В. Дубовик, 1996 и др.).

В связи с этим возникает вопрос разработки и распространения тренировочных методик, направленных на улучшение работы вестибулярного аппарата юных борцов в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Как экспериментальная модель такого вида спорта наше внимание привлекла спортивная борьба, которая вмещает огромный арсенал технических приемов и действий, связанных с изменением положения тела спортсмена в пространстве, которые стремительно протекают в ограниченном интервале времени. Недостаточная разработка методики совершенствования статодинамической устойчивости для спортсменов-борцов обусловила необходимость проведения наших исследований.

Установлено, что при раздражении вестибулярного анализатора снижается возбудимость других анализаторов и точность движений, нарушается динамика процессов в коре головного мозга и

равновесие, ухудшается работоспособность. Следует отметить, что эти закономерности были получены при изучении функции вестибулярного анализатора, прежде всего у представителей сложно-координационных видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, единоборства) [2], [6].

Проблема управления движениями в спорте тесно связана с выявлением закономерностей регуляции отдельных видов движений и поз, как произвольных двигательных актов; сенсорного контроля отдельных компонентов движения; волевого контроля рефлекторных механизмов в регуляции движений; произвольный диапазон поз («схем тела») и двигательных команд нервных механизмов действия, регуляции, коррекции и остановки движений, механизмов интеграции поз и движений различной сложности в единую структурно-функциональную организацию произвольного движения, направленного на определенный результат [5].

Уровень современного спорта требует высоких требований к функциональной и физической подготовленности, а знание этих основ поможет не только тренеру, но и самому борцу в достижении высоких спортивных результатов [4].

Высокий уровень функционального состояния спортсмена зависит от сбалансированности регулирующих систем, обеспечивающих гемодинамические, метаболические и энергетические реакции при мышечной деятельности [2].

Тренировка является важной частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных физических знаний, навыков и умений, воспитание физических качеств и повышения функциональных возможностей организма борца, воспитания необходимых качеств личности.

Одним из важных направлений системного управления движениями в спорте на современном этапе является исследование координационной структуры движений на основе анализа мышечной активности.

Наше исследование показало, что значительный вклад в результативность спортивной деятельности вносит поструральная система, поддержание равновесия тела путем динамической стабилизации его положения относительно вектора гравитации, где умение сохранять равновесие определяет итоговый результат [3].

Нами разработан и апробирован специально-подготовительный комплекс физических упражнений для борцов (с системы «Волевая пластика»), направленный на тренировку устойчивости [1].

В процессе исследования выявлено, что систематический тренировочный процесс совершенствует координационные механизмы борцов, которые обеспечивают лучшее усвоение технических приемов и ведут к уменьшению энергозатрат, что является одним из критериев повышения функциональных резервов системы управления движениями.

Исследование статического и динамического равновесия в состоянии покоя у 80 борцов на этапе начальной подготовки позволили установить, что в большинстве из них эти показатели находились в пределах физиологической нормы. В то же время у 24 спортсменов были выявлены отклонения исследуемых показателей, которое описывается как нарушение статодинамической устойчивости I-й степени (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели статического и динамического равновесия у юных борцов в начале эксперимента

Показатели	Кефалография	Тест Флейшмана	"Шагающий" тест Фукуда		"Хождение по прямой"
	Икфг, см	с	см	градусы	См
Группы	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx
1 (n-30)	2,4±0,2	10,2±0,86	95,3±1,3	28,7±1,2	12,3±2,1
2 (n-24)	2,3±0,3	12,4±0,72	87,4±1,4	25,5±1,1	12,5±2,3
3 (n-26)	2,2±0,2	12,7±0,25	85,9±1,2	23,3±1,3	10,7±2,2

Средние показатели статического и динамического равновесия в состоянии покоя в экспериментальной и контрольной группах, полученные после 6 месяцев учебно-тренировочных занятий, не имеют статистически достоверных различий (P>0,05). Отсутствие этих различий связано, по нашему мнению, с тем, что выполнение технических приемов и действий в спортивной борьбе уже само по себе способствует улучшению статической и динамической равновесия. Однако, применение тренировки вестибулярного анализатора в экспериментальной группе вызвало все же более выраженные положительные изменения этих показателей, чем в контрольной группе (таблица 2).

Таблица 2. – Сравнительная характеристика показателей статической и динамической равновесия в экспериментальной и контрольной группах после 6-ти месяцев учебно-тренировочных занятий

Показатели	Группы спортсменов борцов		
	экспериментальная	контрольная	P
	Mx±Smx	Mx±Smx	
Кефалография, (I кфг)	1,6±0,4	1,9±0,4	< 0,05
Тест Флейшмана (с)	15,5±1,23	14,7±1,34	< 0,05
"Шагающий" тест Фукуда (см)	87,4±1,9	89,5±2,0	< 0,05
(градусы)	23,3±1,2	24,5±1,5	< 0,05
"Хожение по прямой" (см)	7,4±2,1	8,3±1,9	< 0,05

Литература

1. Арзютов, Г.М. Кінезіологія "живих рухів" у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилук, В.Л. Лукіячук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4–9.
2. Быков, Е.В. Состояние функции равновесия у высококвалифицированных спортсменов с различной активностью уровней нейровегетативной регуляции ритма сердца / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинурова // Медицина для спорта–2011: матер. I Российского конгресса с междунар. участием. – М., 2011. – С. 73–77.
3. Гаже, П.-М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека / П.-М. Гаже, Б. Вебер. – СПб: МАПО. – 2008 – 312 с.
4. Гурфинкель, В.С. Центральные программы и многообразие движений/ В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Управление движениями / отв. ред. А.А. Митькин, Г. Пик. – М.: Наука, 1990. – С. 32–41.
5. Зинурова, Н.Г. Особенности статокINETической устойчивости у спортсменов с различной направленностью нагрузок / Н.Г. Зинурова, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. V Междунар. науч.-практ. конф. 2–3 октября 2014 г. / Челябинск ; ЧГПУ. – С. 400–404.
6. Малинский, И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: метод. рекомендации / И.И. Малинский. – К.: Науковий світ, 2001. – 49 с.

ДИНАМІКА ОМЕГА-ПОТЕНЦІАЛУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ РОЗУМОВИХ І ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

А. І. Босенко, М. С. Топчій, Г.О. Дишель, М. І. Слободян

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

Одним з найголовніших питань, яке висвітлює ВООЗ, є охорона здоров'я дітей та підлітків. На жаль, в нашій країні останнім часом спостерігається тенденція щодо зниження стану здоров'я школярів. З кожним роком збільшується кількість учнів повністю звільнених від практичних занять з фізичного виховання, відзначаються випадки смертності дітей на уроках фізичної культури [2, 3].

Це пов'язано з різними факторами, провідним серед яких є фізичне здоров'я, що висуває високі вимоги до рівня фізичного розвитку і функціональних можливостей організму. Сьогодні, на жаль, не проводяться в достатній мірі комплексні дослідження дітей. По одній пробі Руф'є робиться висновок про стан здоров'я учня. Не враховується ані малорухливий спосіб життя, зростання розумових навантажень в школі, ані те, що саме фізична культура і спорт підвищують резерви адаптації. Їх межі в організмі дитини, діапазони реакцій і рівень працездатності визначаються величиною саме фізіологічних та біохімічних резервів. Основними завданнями фізичної культури в школі є розвиток рухових здібностей дітей, формування основ здорового способу життя, особливо в молодших класах [4]. Однак, ці вікові можливості використовуються недостатньо, мало вони і вивчені.

У зв'язку з вищезазначеним, метою нашої роботи було вивчення функціональних можливостей центральної нервової системи (ЦНС) у дітей молодшого шкільного віку при виконанні розумових та фізичних навантажень.

Дослідження проводилось в Одеській загальноосвітній школі № 107. Участь приймали 30 учнів 9–10 років (3 клас). На момент тестування всі школярі були практично здорові.

Для визначення функціональних можливостей ЦНС використовували метод реєстрації надповільних біоелектричних процесів (БЕП) головного мозку людини (омегаметрія) за методикою Сичова О. Г. зі співавт. (1980). Метод реєстрації омега-потенціалу передбачає дискретний вимір показників в положенні сидячи у стані спокою та безпосередньо під впливом тестових і навчальних

навантажень. Один з електродів встановлюється в області тім'ячка на поверхні голови, другий – контактує з тенором кисті правої або лівої руки.

Ця методика дозволяє, за даними величин омега-потенціалу, в різні інтервали часу, після функціонального навантаження, оперативно оцінити стан адаптивних і регуляторних систем організму і ступінь їх пошкодження [5].

Виміри проводилися у стані відносного м'язового спокою, після розумового навантаження та після виконання фізичного навантаження. В якості розумового навантаження нами було використано тест Ландольта, фізичне навантаження давалось на уроці фізичної культури (різні частини ігрового уроку – гра у футбол).

Емпірично було виділено три градації меж коливань омега-потенціалу (ОП), що характеризують відмінності функціонального стану головного мозку:

1. Низький рівень визначається коливанням ОП у межах від 1 до 20 мВ
2. Середній рівень реєструється величиною ОП від 21 до 40 мВ.
3. Високий рівень встановлений у діапазоні від 41 до 60 мВ.

Діти з низькими значеннями ОП старанні, добре освоюють матеріал у ході навчання і тренування, але не завжди можуть успішно його реалізувати. При неадекватних фізичних і психічних навантаженнях для них характерне зниження резервних можливостей, напруження адаптивних механізмів, що вимагає індивідуального підходу, більшої уваги і підбадьорення.

Учні із середніми значеннями омега-потенціалу, як правило, добре справляються з тренувальним навантаженням, легко засвоюють техніку прийомів, чітко реалізують намічену програму, спроможні свідомо управляти своїми діями.

Діти з високими значеннями омега-потенціалу навчаються головним чином методом показу, вони завзяті і наполегливі. Проте, їм необхідний більш значний час для опрацювання складнокоординаційних рухів (стосовно років тренувальних занять) і досягнення високих технічних результатів.

Аналіз результатів дослідження надповільних процесів головного мозку показав, що у вихідному стані величина омега-потенціалу у дітей 9–10 років коливалась в діапазоні від 13 до 55 мВ, що, згідно В. А. Ілюхіної і О. Г. Сичова, є оптимальним показником для майбутньої діяльності. Отримані дані свідчать, що у більшості обстежених учнів (56,25 %) ОП знаходився в діапазоні від 40 до 60 мВ, тобто відповідав високому рівню, що за встановленими канонами може відбивати наявність напруги механізмів нейрорефлекторної регуляції фоновому стану [5].

Динаміка ОП під впливом розумового навантаження характеризувалася подальшим зменшенням кількості учнів з низьким і середнім рівнем ОП, проте основним типом змін надповільної біоелектричної активності було її зростання як у кількісному, так і у якісному відношенні. Аналіз індивідуальних даних показав, що у 18,75 % учнів спостерігалася зниження величин ОП і в 75 % випадків їх збільшення (таблиця).

Таблиця – Діапазон змін омега-потенціалу у дітей молодшого шкільного віку під впливом розумового і фізичного навантажень

Діапазон змін, %	Після розумового навантаження (% випадків)	Після фізичного навантаження (% випадків)
Збільшення до 25 %	31,25	25
Збільшення до 50 %	31,25	0
Збільшення понад 50 %	6,25	6,25
Збільшення понад 75 %	6,25	0
Зменшення до 25 %	12,5	31,25
Зменшення до 50 %	6,25	31,25
Зменшення понад 50 %	0	6,25
Показники не змінилися	6,25	0

Збільшення показників омегаметрії в межах 25 %, згідно літературних даних, є фізіологічно оптимальною реакцією головного мозку. Зростання постійного потенціалу від 25 до 50 % свідчить про стан напруги рівня відносно стабільного функціонування. Зниження ОП до 50 %, на думку О.Г. Сичова і співав., характеризує високий ступінь напруги регуляторних механізмів головного мозку.

Цікаво відмітити, що у 6,25 % учнів розумове навантаження викликало зміни ОП понад 75%. Подібний діапазон реакції наводиться в дослідженнях Босенко А.І. [1], в яких омега-потенціал у дітей знижувався в окремих випадках на 75 % і більше від вихідного рівня при роботі до відмови. Більшість дослідників, які вивчали динаміку надповільних біоелектричних процесів під впливом факторів різної модальності і сили, дійшли висновку, що позитивне чи негативне зрушення рівня ОП в цих межах повинно розглядатися як ознака перенапруження організму.

В стані відносного м'язового спокою перед фізичним навантаженням дані омегаметрії коливались в межах від 14 до 64 мВ. При цьому низький рівень величин ОП спостерігався у 6,25 % випадків, що свідчить

про низьку активність головного мозку, середній рівень було зареєстровано у 12,5 %, високий – у 62,5 % школярів. Також були учні, у яких реєструвався рівень вище високого, що склало 18,75 % обстежених.

М'язові навантаження позитивно впливають на організм, зокрема, на центральну нервову систему. Так, учнів з низьким рівнем ОП після уроку фізичної культури не було відмічено. Не було виявлено також дітей з рівнем омегаметрії вище високого. Крім того, збільшилась кількість обстежених із середнім рівнем показників (див. табл.).

Аналіз індивідуальних реакцій головного мозку на фізичні навантаження дозволив поділити школярів на дві групи по типу реакції: збільшення та зменшення величин омегаметрії. Виявлено, що зростання постійного потенціалу відмічається у випробуваних з низькими значеннями ОП, а зниження – з високими. Можна зробити висновок, що фізичні навантаження викликають конвергентні зміни омега-потенціалу, які обумовлені вихідними значеннями постійного потенціалу.

Цікавим представляється питання гендерних особливостей динаміки омега-потенціалу. В нашому дослідженні було виявлено суттєву різницю між даними дівчат і хлопчиків. Так, у стані відносного спокою до розумового навантаження у дівчаток спостерігалася однакова кількість учениць з середнім та високим рівнями (по 37,5 %). Низький рівень ОП зареєстровано у 25 % дівчат. Серед хлопчиків осіб з низьким рівнем не було виявлено. Більша частина хлопчиків мала високий рівень постійного потенціалу (75 %), а 25 % – середній рівень.

Розумове навантаження по-різному впливало на надповільні БЕП хлопчиків та дівчат. У хлопчиків знизився відсоток випадків середнього рівня (12,5 %), високий рівень залишився на тієї ж цифрі, проте з'явилися випадки реєстрації рівня вище середнього.

У дівчат, навпаки, після тесту Ландольта знизилась кількість учениць з ОП високого рівня та збільшилась із низьким рівнем (50 %, 12,5 % відповідно). Відсоток обстежених з середнім рівнем БЕП у них не змінився. Тобто розумова працездатність у хлопчиків викликала напругу механізмів регуляції головного мозку.

В стані відносного м'язового спокою до фізичного навантаження 12,5 % дівчат знаходились в межах низького і середнього рівнів, 50 % мали високий рівень та 25 % – рівень вище середнього. Після уроку фізичної культури у більшості дівчат (62,5 %) було зареєстровано середній рівень. В той же час значна кількість дівчат (37,5 %) мали високий рівень ОП.

У хлопчиків до фізичного навантаження було виявлено три рівня потенціалу: середній – у 12,5 %, високий – у 75 %, вище середнього – у 12,5 % випадків. Після гри у футбол величини омегаметрії у них знаходились в діапазоні високого рівня ОП.

Таким чином, показано, що у дітей 9–10 років, учнів 3-го класу загальноосвітньої школи, розумові навантаження викликають більшу напругу механізмів регуляції головного мозку, що характеризується зростанням рівня надповільних БЕП. Фізичні навантаження у вигляді ігрового уроку фізичної культури оптимізують стан головного мозку дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Босенко, А.И. Выявление функциональных возможностей сердечно-сосудистой и центральной нервной систем у подростков при напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук / А.И. Босенко. – Тарту, 1986. – 25 с.
2. Особенности состояния здоровья и функционирования регуляторных систем организма младших школьников в зависимости от социально-психологической адаптации к обучению в школе / Г.Н. Даниленко [и др.] // Вестник Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина. – № 7 (614). – 2004. – С. 88–91.
3. Коренев, М.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / М.М.Коренев, Г.Н. Даниленко // Науково-практичний журнал «Охорона здоров'я України». – № 1 (8). – 2003. – С. 49–54.
4. Самокиш, І.І. Методика оцінювання навчальних досягнень дівчаток молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. І. Самокиш. – Київ, 2011. – 190 с.
5. Методика регистрации квазиустойчивой разности потенциалов с поверхности головы / А.Г. Сычев [и др.] // Физиология человека. – 1980. – Т. 6. – № 1. – С. 178–180.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЇ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТОВ

А.В. Василевич

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

В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуются возрастанием физических и нервных нагрузок. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. Психофизиологическое состояние спортсмена, его психофункциональная подготовленность, оказывают значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности, в особенности касательно студенческого спорта. Из этого следует, что в тренировочном процессе необходимо проводить и психологические тренировки.

Содержание психологической тренировки заключается в развитии тех сторон психики, которые обеспечивают футболисту эффективное поведение во время тренировок, полную адаптацию к требованиям и стрессовым ситуациям игры.

Вся совокупность воздействия в рамках психологической подготовки футболистов рассматривается в единстве пяти ее основных сторон:

1. Психодвигательная подготовка (уравновешенность, пространственно-временные восприятия, время реакции, скорость выполнения двигательных действий).

2. Интеллектуальная подготовка (внимание, мышление, творчество, решительность, память и воображение).

3. Эмоциональная подготовка (развитие эмоциональных состояний позитивного характера, эмоциональное равновесие и стабильность, контроль над негативными эмоциями).

4. Волевая подготовка (сознательная ориентация на поставленные цели, настойчивость и храбрость, инициативность и терпение).

5. Развитие компетенции личности (мотивация, привычки, черты характера, сознание, темперамент и др.) [3].

По разнообразию двигательных навыков футбол является сложным видом спорта. Большое значение для футболистов при выполнении технических приемов имеет точная дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые носят специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования при желании достижения победного результата. Вся деятельность футболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях строгого дефицита времени. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, т. е. определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости [3].

Особенности футбольной деятельности способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у футболистов появляется высокоразвитое комплексное специализированное восприятие игры.

В основе такого специализированного восприятия лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения.

Следует отметить, что специализированные восприятия в психологии спорта изучены еще недостаточно, но вместе с тем можно смело сказать, что «чувство мяча», «чувство пространства» и др. являются для футболистов убедительным показателем и технического мастерства, и состояния спортивной формы, так как эти чувства образуются и формируются в результате длительной и систематической тренировки [3].

Одним из важнейших аспектов психологической подготовки является совершенствование кинетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации, как уже отмечалось, обладают исключительными способностями к точной оценке времени, скорости, темпа, развиваемых усилий, положений тела при выполнении самых разнообразных упражнений. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на темпы и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения двигательной тренировки.

Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительно-слуховых и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации различных мышечных групп и т. п. [2].

Важной строкой подготовки является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслабить мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствованию способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

Самых высоких результатов в спорте достигают спортсмены не только мыслящие, но и чувствующие, т.е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей.

Специализированные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций, лежат в основе деятельности спортсменов в неожиданно и быстро изменяющихся ситуациях.

Совершенствование специфических восприятий и качеств происходит в результате синтеза и последующей интеграции множества восприятий и ощущений и возникающих на этой основе эффектов перцептивной адаптации [2].

Специфические умения и качества даже у спортсменов высокой квалификации развиты неодинаково. У каждого спортсмена есть свои сильные и слабые стороны подготовленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых [2].

Наиболее типичными вариантами компенсаций являются:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, дистанции и др.;
- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференциаций и др.;
- недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способных точно прогнозировать изменение ситуации, чувством времени и др.;
- недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностью к прогнозированию чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением и др.;
- недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени и др.

Развитие произвольного внимания. Произвольное внимание – способность выделить из всех многообразных раздражителей те, которые являются значимыми для ориентирования в конкретной ситуации. Способность держать в поле зрения большое количество значимых раздражителей, что особенно важно в футболе, в значительной мере определяется объемом внимания, т. е. широтой той сферы, на которую оно может быть одновременно распространено. Важна и способность быстро переводить внимание на другой объект, менять объем внимания, что отражает его подвижность.

В.Н. Платонов отмечает, что объем внимания, его подвижность и сосредоточенность могут быть существенно расширены как путем специальных психологических упражнений, так и в процессе разнообразной тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Необходимо учитывать, что, чем выше уровень технико-тактической подготовки спортсмена, его соревновательный опыт, знание партнеров и соперников, способность регулировать психическое состояние, расслаблять неработающие мышцы, тем эффективнее внимание и выше способность к рациональному ориентированию в пространстве.

В основу методики совершенствования способности к ориентированию в пространстве положено выполнение заданий в усложненных условиях. С этой целью упражнения выполняются при дефиците пространства, времени, при недостаточной или избыточной информации. Эффективными являются бег по сильно пересеченной местности, беговые упражнения с преодолением различных препятствий (стоек, барьеров, лабиринтов), разнообразные упражнения с мячами, различные виды спортивных единоборств, спортивные игры (особенно на малых площадях или с увеличенным количеством игроков).

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер, 2008. – 352 с.
2. Исмаилов, А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов / А.И. Исмаилов, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин; под ред. А.И. Исмаилова. – Волгоград: Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2001. – 116 с.
3. Основы психологической подготовки футболистов: метод. разработки для слушателей высшей школы тренеров, факультета повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФК / В.В. Медведев [и др.]; под ред. В.В. Медведева. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1988. – 43 с.
4. Общая психофункциональная подготовка юных футболистов: учеб. пособие / А.А. Шамардин; Волгоградская гос. академия физ. культуры. – Волгоград, 2008. – 49 с.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Введение. Принцип индивидуализации спортивной тренировки, ориентирующий на возможно полное соответствие содержания, методов, форм занятий, величины и динамики нагрузки индивидуальным особенностям занимающихся, целесообразен и необходим в практической работе со спортсменками на различных этапах их подготовки. В то же время основные направления

индивидуализации тренировочного процесса по существу не обоснованы [2–4]. В этом направлении предстоит серьезная работа по выработке приоритетных методических правил, которые показывали бы суть и оправданные пределы индивидуализации спортивно-тренировочного процесса.

На основании результатов многолетних исследований по проблеме индивидуализации подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики сформулированы следующие выводы [2]:

1. Комплексная индивидуализация тренировочного процесса позволяет существенно повысить эффективность доминантных факторов подготовленности спортсменов и их двигательного потенциала.

2. В процессе спортивной тренировки целесообразно индивидуализировать ее как минимум по следующим направлениям:

а) индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменов;

б) индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности;

в) коррекция тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния;

г) коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с индивидуальными психофизиологическими особенностями личности спортсменов.

Решение проблемы управления тренировочным процессом зависит от знания закономерностей во взаимосвязи между динамикой состояния спортсмена и задаваемой тренировочной нагрузкой на различных этапах подготовки. Решение этого вопроса позволяет увидеть реакцию организма занимающихся на специфические воздействия отдельных тренировочных средств, что дает возможность более объективно управлять процессом подготовки в данном виде спорта.

Методы и организация. С целью изучения динамики показателей специальной подготовленности спортсменов во время выполнения объемной силовой нагрузки и в последующий период ее снижения были проведены педагогические наблюдения. В течение 12 недель под наблюдением находились пять квалифицированных прыгуньи (кмс и мс).

Для оценки уровня специальной силовой подготовленности у спортсменок тестировались результаты в тройном прыжке с места, в прыжках на 100 м с ноги на ногу (фиксировалось время и количество прыжков), показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, которые регистрировались с помощью тензодинамометрической методики. Периодичность контрольных тестирований составляла два, а на отдельных этапах три раза в месяц и была соотнесена с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ) каждой спортсменки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показал, что за время выполнения объемной нагрузки (первые шесть недель) у спортсменок статистически достоверно ($p < 0,05$) снизились показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, а также уменьшились результаты в тройном прыжке с места. Так, на пятой неделе наблюдений, когда объем упражнений с отягощением и прыжковых упражнений был наибольшим, результаты в тройном прыжке уменьшились на 4,2 %, а в прыжках на 100 м с ноги на ногу на 9,8 %; абсолютная сила мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы снизилась в среднем соответственно на 9,6 % и 10,2 %; взрывная сила мышц-разгибателей ноги уменьшилась в среднем на 8,6 %, а мышц подошвенных сгибателей стопы на 13,2 % по сравнению с фоновым уровнем, зафиксированным на первой неделе исследования.

Снижение объема нагрузки скоростно-силовой подготовки (с 7-ой по 12-ю неделю) способствует интенсивному приросту скоростно-силовых показателей. На 2-3 неделе после снижения тренировочной нагрузки силового характера значение показателей специальной силовой подготовленности достигает исходного уровня, а на последней (12-й) неделе наблюдений взрывная сила мышц-разгибателей ноги увеличивается на 14,6 %, взрывная сила мышц подошвенных сгибателей стопы – на 12,1 %, результаты в тройном прыжке с места улучшились на 7,7 %, а в прыжках на 10 м на 9,8 % по сравнению с исходным уровнем. Отмеченные изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$).

Зафиксированное в ходе исследования явление отражает общую биологическую закономерность, наблюдаемую при применении значительных тренировочных нагрузок, требующих интенсивной мобилизации энергетических ресурсов, способных вызвать нарушение гомеостаза организма и тем самым обусловить развитие долговременных адаптационных перестроек [1], [3], [4]. При этом вызываемое физической нагрузкой истощение энергетических ресурсов организма компенсируется с превышением исходного уровня, в результате чего функциональные возможности организма повышаются, что и выводит его на более высокий уровень работоспособности. Немаловажно и то, что после напряженной тренировочной нагрузки, организму спортсмена обязательно необходим определенный промежуток времени для того, чтобы приспособиться к уровню нагрузки и закрепить требуемые адаптационные перестройки [1], [5].

Такими образом, повышение уровня специальной работоспособности прыгуньи после объемных нагрузок силового и прыжкового характера представляет собой явление отставленного кумулятивного тренировочного эффекта (ОКТЭ), неоднократно отмечаемого в теории и практике спорта как закономерное проявление последствия выполнения большой тренировочной работы [1]–[4].

Характерно, что временное снижение скоростно-силовых показателей осложняет решение задач, связанных с совершенствованием технического мастерства и скорости движения, повышая вероятность травмирования спортсменов. В рассматриваемом случае важную роль играет тот факт, что большие тренировочные нагрузки нарушают координацию движений в наиболее сложных элементах техники, вызывая «притупление» кинестетической чувствительности, ограничивают сокращение и расслабление мышц [1], [5]. Поэтому целенаправленная работа над совершенствованием технического мастерства и повышением скорости движения особенно благоприятна на этапе реализации ОКТЭ силовой нагрузки, то есть в период снижения последней. Тем самым создаются необходимые условия для повышения эффективной технической подготовки и оптимизации тренировочного процесса в целом.

Проведенные педагогические наблюдения достаточно полно охарактеризовали особенности построения тренировки квалифицированных прыгуний в подготовительном периоде макроцикла, а также показали наличие взаимосвязи между динамикой показателей специальной силовой подготовленности и нагрузкой силового характера. Следовательно, специальная силовая подготовка спортсменок специализирующихся в прыжках в длину и тройном прыжке, в годичном цикле тренировки должна быть организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований.

Практическая реализация описанного подхода в подготовке спортсменок показала высокую эффективность комплексной индивидуализации тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики [2]. Наиболее ответственными моментами в процессе реализации основных направлений индивидуализации были следующие:

- разработка индивидуальной перспективной модели соревновательной деятельности и физической подготовленности конкретной спортсменки с учетом ее морфофункциональной организации и конституционных особенностей, достигнутого уровня подготовленности и др.;
- выбор стратегии в тренировочном процессе, т.е. ориентации на приоритетное совершенствование сильных или слабых сторон подготовленности;
- адекватность содержания тренирующих воздействий и их структурной организации оперативным, текущим и перспективным задачам спортивной тренировки;
- контроль за текущим состоянием спортсменок и индивидуальная коррекция нагрузок по ее величине и направленности, и, что немаловажно, в зависимости от степени восстановления организма после предшествующих воздействий.

Заслуживают внимания и полученные результаты, характеризующие динамику силовых показателей от протекания ОМЦ прыгуний. Так, наибольший уровень силовых возможностей у наблюдаемых спортсменок зафиксирован в постменструальную и постовуляторную фазы ($p < 0,05$). Не вызывает сомнения, что данный факт также следует учитывать при планировании работы силовой направленности в тренировке с женщинами.

Заключение. Планирование тренировочного мезоцикла у квалифицированных спортсменок следует строить с учетом индивидуальной зависимости от того или иного эндогенного или экзогенного ритма. Кроме того, целесообразна приоритетная направленность тренировочного процесса в общеподготовительных этапах годичного цикла на подтягивание отстающих двигательных способностей, а в специально-подготовительных этапах и в соревновательных периодах правомерна ориентация на развитие сильных сторон индивидуальной подготовленности кинезиологических систем конкретной спортсменки.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Запорожанов, В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
4. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.
5. Women in the track and field // New Studies in Athletes. – 2005. – 7. – P. 61–66.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ ЕДИНИЦ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Е.П. Врублевский, Г.И. Нарскин, М.С. Кожедуб

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Тенденция развития современной легкой атлетики характеризуется ростом спортивных достижений, значительным увеличением количества соревнований и очень высокой плотностью результатов ведущих спортсменов. Это способствует напряженности спортивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к ускорению смены поколений спортсменов международного класса. Для сохранения уровня высоких спортивных результатов необходимо большее внимание уделять подготовке резервов. Непрерывная

подготовка полноценных спортивных резервов обеспечивается только эффективной системой многолетней тренировки в каждом виде легкой атлетики.

Многолетний тренировочный процесс представляет собой подвижную во времени, развивающуюся систему, где на последовательных, но различных этапах воспитания спортсмена решаются присущие только данному этапу специфические задачи [2]. Тренировочный процесс предусматривает как преимущественное развитие отдельных сторон подготовки, так и их комплексное решение на определенных этапах. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат.

Многолетняя подготовка в скоростно-силовых видах легкой атлетики является единым процессом, состоит из этапов: *предварительной подготовки* (9-11 лет), *начальной специализации* (12-13 лет), *углубленной тренировки* (14-17 лет), *спортивного совершенствования* (18-21 год), *высшего спортивного мастерства* (22-26 лет).

Прослежена динамика спортивных результатов в скоростно-силовых видах (спринт, прыжки) легкой атлетики [3]. В беговых видах прирост результатов лучших легкоатлетов в возрастных диапазонах составляет в среднем: 13-15 лет – 5-6%, в 16-19 лет – 2-3% и 20-21 год – 0,5-1,0%. В прыжковых видах: в 13-15 лет – 12-15%, 16-18 лет – 5-6%, 19-21 год – 2-3%.

Рост спортивных достижений обеспечивается определенным уровнем физической и технической подготовленности. Этот уровень на этапах предварительной подготовки и начальной специализации достигается за счет всестороннего физического развития, при помощи привлечения широкого круга средств легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования уменьшается удельный вес ОФП и, соответственно, увеличивается вес объема СФП, а также все большее значение приобретает уровень так называемых «сопутствующих» видов, т.е. видов легкой атлетики, без которых невозможно достижение в основном соревновательном упражнении. (Для беговых видов – это бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров; для прыжковых дисциплин – это результаты в спринте и в других видах прыжков). При достижении уровня III и II разрядов в основном упражнении следует стремиться, чтобы сопутствующие виды также соответствовали III и II разрядам.

Когда результаты в основном упражнении соответствуют I спортивному разряду и КМС необходимо, чтобы «сопутствующие» виды отставали не более чем на один разряд. При достижении результатов МС и МСМК «сопутствующие» виды могут отставать не более чем на два разряда.

Этим соотношением достигается определенная гарантия дальнейшего роста основного упражнения. В ходе многолетней подготовки важны постепенность нагрузки спортсмена на начальных этапах, повышение усилий на этапах становления мастерства, скачкообразности и вариативности максимальных усилий на этапах спортивного мастерства.

На ранних этапах становления мастерства объем упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, занимает в тренировочной работе всего 5-10%, а на этапах высшего мастерства – 50% и более. В период стабилизации мастерства и при нарастающей сопряженности технической и психофизической подготовленности спортсмена возрастает роль вариативности как средств и методов, так и организации тренировочного процесса.

То, как строится рациональная периодизация на этапе высшего спортивного мастерства, приведем на примере подготовки спринтеров [1]. В настоящее время здесь признаётся сдвоенный её вариант с делением круглогодичной тренировки на осенне-зимний и весенне-летний макроциклы. Последний, в свою очередь, состоит из этапов, продолжительностью в среднем 4-6 недель, на которых решаются конкретные задачи подготовки с помощью адекватных тренировочных средств. При этом следует подчеркнуть, что планирование тренировочного процесса в годичном цикле должно быть направлено на планомерное подведение спортсмена к главному старту сезона в состоянии наивысшего уровня готовности.

Осенне-зимний подготовительный период

Годичный цикл начинается с *тягивающего этапа*, задачами которого являются: восстановление функциональных возможностей, развитие общей силовой подготовленности и выносливости. Основная направленность тренировочного процесса для бегунов и бегуний на короткие дистанции на *общеподготовительном (базовом) этапе* – создание и совершенствование предпосылок, на основе которых формируется спортивная форма. На данном этапе спринтеры решают задачи повышения скоростно-силовой, общей и специальной физической подготовленности (100 и 200 м); уровня функциональных возможностей, ОФП и СФП, а также основных элементов техники движений (400 м).

Тренировка в *осенне-зимнем специально-подготовительном этапе* направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м. Для бегунов и бегуний на 400 м на фоне ранее достигнутых показателей планируется повышение уровня специальной физической подготовленности и работоспособности в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения, совершенствование целостных структур основного соревновательного упражнения.

В *зимнем соревновательном периоде* бегуны и бегунии на короткие дистанции решают задачи по достижению запланированных спортивных результатов на соревнованиях (в случае планирования их

в своей подготовке), совершенствованию уровня скоростных способностей, специальной выносливости и технического мастерства, а также становлению психологической устойчивости на соревнованиях.

Весь тренировочный процесс во втором большом цикле строится с учётом организации подготовки и результатов, показанных на соревнованиях в первом большом цикле (осенне-зимнем).

Весенне-летний подготовительный период

С *общеподготовительного этапа* начинается второй цикл подготовки, который направлен на сохранение, а на длительном летнем соревновательном периоде, оптимальной спортивной формы. Для спринтеров задачи аналогичны тем, которые решаются на таком же этапе в осенне-зимнем периоде. Различие заключается в том, что сроки подготовки более сжаты, поэтому объём средств несколько следует уменьшить, в то время как интенсивность их выполнения увеличивается.

Что касается *специально-подготовительного этапа*, то здесь необходимо уделять внимание дальнейшему развитию максимальных скоростных способностей и специальной выносливости, а также технического мастерства (100 и 200 м). Специалистам в беге на 400 м в большей степени следует совершенствовать скорость бега, специальную выносливость, силовые способности и технику бега.

Летний подготовительный период

На протяжении всего *периода* (который можно подразделить на *этап непосредственной предсоревновательной подготовки и этап реализации высшего уровня готовности*) основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для поддержания оптимального уровня тренированности и показа высоких спортивных результатов. Вся тренировка направлена на совершенствование максимальной скорости бега и специальной выносливости.

В **переходном (восстановительном) периоде** следует изменить условия тренировки и снизить нагрузки, а также планировать активный отдых и лечение (при необходимости). На этапе недопустимы перерывы в тренировке.

Литература

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Черкашин, В.П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Черкашин Виталий Петрович; Волгогр. академ. физ. культуры. – Волгоград, 2001. – 50 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Л.Д. Глазырина

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Профессионально-педагогическая деятельность требует от детского тренера определенной системы и последовательности действий, которые взаимосвязаны между собой и образуют своеобразную психологическую структуру. Установлено, что деятельность является более результативной, когда структура личности тренера соответствует структуре деятельности. Такое совпадение возможно, если тренер обладает теми способностями, которых требует основные области педагогической деятельности в работе с детьми дошкольного возраста. Осознать свои функции, по мнению детских тренеров, имеющих высокий уровень мастерства, можно, только постоянно анализируя собственную деятельность и деятельность каждого ребенка.

В данной работе возникают определенные трудности в деятельности тренера, которые имеют разные причины, которые условно разделяются А.А. Деркачом и А.А. Исаевым на две группы:

- 1) объективные (дефицит свободного времени для работы с детьми данной возрастной группы; недостаточная помощь администрации и родителей и др.);
- 2) субъективные (слабое знание соответствующего вида спорта, а также особенностей детской и возрастной психологии; низкий уровень планирования и проведения тренировочных занятий; неумение организовывать и проводить соревновательные мероприятия; отсутствие целенаправленной круглогодичной работы и др.) [2, с. 271].

На наш взгляд, преодоление указанных трудностей позволяет формировать конструктивные способности в деятельности детских тренеров, которые являются основанием для достижения соответствующих спортивных результатов у будущих юных спортсменов.

При этом способности надо понимать как индивидуальные психические свойства, которые раскрываются и развиваются в процессе творческой деятельности, которые сами являются, поэтому, следствием определенной деятельности. Но в то же время способности – это индивидуальные психические свойства личности, которые делают человека пригодным к определенной деятельности, так как от них зависит возможность приобретения знаний и умений в той или иной деятельности.

Между деятельностью и способностью существует глубокая взаимосвязь. Способности выступают побуждением к деятельности, а деятельность способствует дальнейшему их развитию.

Остановимся более подробно на конструктивных способностях. Это способности проектирования учебно-воспитательного процесса и формирования личности детей дошкольного возраста, умение предвидеть результат работы. От степени развития конструктивных способностей зависит эффективность конструктивной деятельности.

Что же представляет собой конструктивная деятельность? Это деятельность, связанная с проектированием учебно-тренировочного процесса, с отбором, композицией учебного материала и созданием планов. Каждый вид спортивной деятельности в силу своих специфических особенностей требует от тренера постоянного проектирования двигательных действий детей с целью их физического совершенствования. Именно на проектирование познавательной и двигательной активности детей дошкольного возраста для формирования у них новых знаний, умений и навыков, развития физических способностей и выявления физических дарований и направлена в первую очередь конструктивная деятельность детского тренера. С этой целью он и должен спроектировать содержание своей деятельности, разработать систему и последовательность действий детей (коллектива в целом, отдельных групп в нем и конкретных детей) в зависимости от их особенностей. Следовательно, конструктивная деятельность включает в себя перспективное и текущее планирование тренировочного процесса, отбор и распределение учебного материала, планирование своей деятельности и деятельности детей на занятии.

Плодотворная конструктивная деятельность предполагает умение изучать подготовленность контингента занимающихся по результатам тестов. Соответственно подготовленности подбираются средства для решения намеченных задач, а также методы и приемы обучения. При отборе средств важно представлять, где, когда будет использовано то или иное движение, тот или иной метод, к какой теме занятий больше всего подходят намечаемые упражнения.

Отбор средств должен быть оптимальным, и в то же время средства должны обеспечить не только формирование знаний, умений и навыков, но и решение всего комплекса намеченных учебных задач. Причем в содержании важно выделять наиболее существенное, основное. В таком подходе к определению содержания заключен элемент оптимизации. При несоблюдении его детский тренер в дальнейшем то и дело возвращается назад и, собственно, «топчется на одном месте». Надо не механически включать в занятия одни и те же общеразвивающие упражнения, а целенаправленно подбирать их для решения таких задач, как развитие скелетной мускулатуры, формирование осанки, воспитание школы движений, подготовка к освоению сложных двигательных действий, предусмотренных учебной программой. Бессистемное использование общеразвивающих упражнений часто приводит к тому, что упускаются важные виды движений, например, перемещение веса тела с ноги на ногу [1, с. 24-25].

Кроме сказанного необходимо каждому тренеру учитывать в своей работе новые исследования, в которых рассматриваются проблемы, связанные с вопросами адаптации и активизации детей дошкольного возраста в сфере спортивной деятельности. Одной из таких инновационных проблем является проблема развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности. Автор данного исследования акцентирует внимание на роли умения детей определять и организовывать личное пространство в процессе самостоятельной двигательной деятельности, с целью установления собственного комфорта в конкретной ситуации, что предполагает успешное достижение поставленных целей в тренировочном процессе и последующей соревновательной деятельности [3, с. 41-44].

Таким образом, формирование конструктивных способностей детского тренера зависит от его умения преодолевать различные (объективные и субъективные) трудности; в соответствии с ними определять конкретные педагогические задачи; регулярно разрабатывать программы реализации стратегии и тактики; применять в организации тренировочного процесса результаты инновационных исследований.

Литература

1. Глазырина, Л.Д. Одна из важных педагогических проблем / Л.Д. Глазырина // Физическая культура в школе. – №2 – 1984. – С. 24-28.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Рейт, Е.М. Проблемы организации личного пространства детей старшего дошкольного возраста / Е.М. Рейт // Мир спорта. – 2016. – № 1. – С. 41-44.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОЕКТНО-ПРОГРАММНОГО ПОДХОДА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л.А. Глебова

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

В массовой физкультурно-спортивной практике проектно-программный подход к организации и управлению педагогической деятельностью на сегодняшний день практически отсутствует, что является одной из причин низких темпов преобразования данной сферы социума. Отсюда вытекает необходимость актуализации и разворачивания исследований в данном направлении, которые позволяют существенно улучшить качество функционирования и развития производства в обществе. Кроме этого, в нормативном курсе

педагогике этой проблеме практически не отводится внимание. Здесь не приходится говорить о наличии проектной проблематики в системе профессионально-предметного знания. Кроме, пожалуй, педагогических специальностей, связанных с естественнонаучным и технико-технологическим знанием, но там проектирование рассматривается в рамках его использования в технической сфере, а не в сфере гуманитаристики.

Именно проектно-программный подход позволит сейчас осуществить управленческое действие по отношению к развитию физического воспитания и спорта в различных социокультурных и экологических условиях. Анализ современного состояния и развития науки о физической культуре, свидетельствует о том, что данный подход начинает интенсивно разрабатываться и использоваться ведущими учеными этой области. Его становление уже сейчас очень успешно осуществляется в работах Бальсевича В.К., Лубышевой Л.И., Масюковой Н.А., Неверковича С.Д., Травина Ю.Г. и многих других. Развитие физкультурного пространства и спорта будет осуществляться более эффективно, если будет основываться на проектно-программном подходе с использованием доктрин, проектов, программ, концепций, авторских методик и технологий. Фрагментарные попытки его реализации уже имеются в физкультурной реальности, хотя во многих случаях они являются критерияльно не обеспеченными.

Анализ научных продуктов и результатов по физическому воспитанию и спорту с позиций проектно-программного подхода показывает, что его использование и реализация происходит стихийно-эмпирическим путём. Многие концепции, проекты, программы, технологии в этом направлении таковыми, по сути, не являются, поскольку не отвечают сущностным требованиям проектно-программного подхода. В этом направлении сейчас уже делаются первые шаги специалистами в области физической культуры и спорта.

На основе пока немногочисленных литературных источников по этой проблеме можно выделить следующие эклектические направления теоретического обоснования и эмпирического использования проектирования в физкультурном пространстве: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, профессиональное и непрофессиональное физкультурное образование, разработка теоретических вопросов спортологии, теория и практика спорта, проектирование различных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Рассмотрим основные теоретические и технологические результаты, полученные исследователями в области физической культуры и спорта, по проблеме раскрытия сущности и использования проектирования для совершенствования и развития физкультурной науки и практики. Анализ основных научно-методологических работ по данной теме и их рефлексии мы будем осуществлять с позиции современной методологической базы в области гуманитарного проектирования.

Методология проектирования регионального развития физической культуры, спорта и туризма может быть представлена как самостоятельный и господствующий тип оргуправленческой деятельности в сфере физической культуры спорта и туризма, который сегодня востребован.

Интенсивно проектирование используется в сфере спорта. Это работы крупнейших ученых в области теории и методологии спорта Л.П. Матвеева, С.Д. Неверковича, М.В. Сахаровой, В.Н. Юшкевича и многих других. Анализ этих исследований показал, что можно выделить следующие вектора применения проектирования в сфере спорта: проектирование спортологии, теоретические основы использования проектирования в модельно-целевом подходе к построению спортивной подготовки, проектирование систем подготовки спортсменов.

В.Н. Селуянов в своих исследованиях использует проектирование в трех аспектах: построение спортологии, проектирование как тип педагогической деятельности, проектирование как основание разработки инновационных спортивно-педагогических технологий. Необходимо отметить, что автор очень основательно и фундаментально рассмотрел данную проблему.

В работе Л.П. Матвеева проектирование рассматривается в контексте модельно-целевого подхода к построению спортивной подготовки. Автор рассматривает модельно-целевой подход как системное единство операций теоретического (логического, концептуального), практического (практико-технологического) и проектировочного (расчетно-конструктивного) моделирования процессов, развертывающихся в спортивной подготовке и тренировке. Теоретический аспект – это концепция (теоретическая) какого-либо процесса, объекта (в данном случае концепция структуры спортивных макроциклов). Конкретное проектирование – это комплексная модель предстоящего спортивного макроцикла (оптимизированный проект), а непосредственно практический аспект заключается в материализованном воплощении проекта.

Вслед за Л.П. Матвеевым эти идеи подхватили и развивают белорусские исследователи Шаров А.В. и Юшкевич Т.П. Они считают, что модельно-целевой подход построения тренировочного процесса имеет две взаимосвязанные части: проектировочную, и практическую. Проектировочная предполагает: моделирование целевой соревновательной деятельности; подготовленности спортсмена; содержание и структуру тренировочного процесса (в том числе средств, методов, и динамики нагрузок). Практическая часть включает: использование модельно-целевых упражнений, соблюдение соотношения их к другим упражнениям, минимальные отклонения от оптимальной структуры тренировочного процесса и системы соревнований, соотношение процедур контроля и коррекции процесса реализации спроектированной деятельности. Единство этих частей и обеспечивает реальную разработку индивидуальных целевых тренировочных и соревновательных программ деятельности.

Наиболее фундаментальными работами, имеющими практико-ориентированный характер, являются исследования М.В. Сахаровой. По мнению автора, одним из нововведений в теории и практике

спорта является проектирование, которое сегодня широко используется в различных сферах деятельности человека. В соответствии с этим положением проектирование в теории и практике спорта рассматривается автором как особая, многогранная область деятельности, знания о которой еще предстоит выяснить, накапливать и уточнять. И в этом контексте оно занимает особое место в науке о спорте и начинает делать только первые робкие шаги.

В теории и практике спорта проектирование приобретает вид системно-педагогического проектирования. Его основные компоненты: конструирование (планирование, программирование, прогнозирование, моделирование). Автор установил взаимоотношения между «проектированием», «планированием», «программированием» и т. п. Им разработана структурно-функциональная схема логической последовательности развертывания этапов проектирования:

1. первый этап системно-педагогического проектирования в спорте (целеполагание, смысловой образ);
2. второй этап конструирование (планирование, программирование, прогнозирование, моделирование, алгоритмизация);
3. третий этап воплощение (реализация) модели матча. Тренировочного занятия, микро-, макро-, мезоциклов и видов подготовки спортсмена (команды).

М.В. Сахарова предлагает обобщенную схему технологического цикла проектирования: педагогическая диагностика, целеполагание, разработка задач, разработка проектных моделей и программ, реализация проекта в практической деятельности, контроль и оценка, коррекция на основе данных этапного, оперативного, и текущего контроля. Эти идеи были применены автором для разработки системы подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта. Нельзя не отметить выделенную автором тесную взаимосвязь между проектированием и разработкой спортивных технологий (технологическим подходом в спорте).

Автор считает, что внедрение в теорию и практику спорта системно-педагогического проектирования ни в коей мере не отвергает других способов разработки тренировочно-соревновательных систем (планирования, программирования, моделирования, конструирования и т. д.) и реализации отдельных новшеств. Оно разворачивается на основе естественной эволюции всех этих систем и при определенных условиях может стать доминирующим путем в разработке и внедрении в практику новых систем управления подготовкой спортсменов.

В работах профессора С.Д. Неверковича отмечается, что профессионально компетентному специалисту для проектирования системы спортивной подготовки и управления ею необходимо обладать знаниями, по меньшей мере 20–30 научных предметов и иметь сформированный теоретико-проектировочный тип мышления. Автор последовательно и основательно занимает проектно-программную позицию.

При наличии определенных исследований в области проектно-технологической деятельности в сфере физической культуры и спорта на практике, да и в диссертационных исследованиях, существует проблема критериальных оснований при разработке проектов и технологий. И таких работ в физкультурном пространстве очень много. Это происходит в силу недостаточной теоретической разработанности проблемы проектирования в физкультурном пространстве и некомпетентности исследователей в области проектно-технологической деятельности.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА

С.К. Городилин, П.В. Снежицкий, А.М. Полещук

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Введение. На сегодняшний день ярко выражена проблема снижения уровня физической подготовленности студенток вуза. Одной из причин является низкая эффективность процесса физического воспитания старшеклассников в общеобразовательных школах. В связи с этим возникает необходимость изыскания форм и средств физического воспитания в вузе, которые смогли бы разрешить данные противоречия [2]. Одним из таких подходов является разработка эффективных методик применения подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию студенток вуза.

Цель работы – экспериментально обосновать методику применения подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Методы исследования. В работе использованы общепринятые научные методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью, задачами исследования и предъявляемыми к ним требованиями [1].

В рамках исследования проводился констатирующий и формирующий педагогический эксперименты. Констатирующий эксперимент проводился в сентябре 2014 года для определения уровня проявления физических качеств студенток 1-го курса юридического и педагогического факультетов Гродненского государственного университета им. Я. Купалы.

В 2014–2015 учебном году был организован формирующий педагогический эксперимент со студентками тех же факультетов. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы по

25 человек каждая. В экспериментальной группе занятия проводились с использованием специально подобранных подвижных игр с учетом отстающих физических качеств, выявленных в процессе констатирующего эксперимента. В контрольной группе занятия проводились по программе физического воспитания студентов вуза без использования подвижных игр. Всего было проведено 32 занятия, из которых 50% с подвижными играми на развитие общей выносливости, 25% – на развитие координационных способностей и 25% – на развитие скоростно-силовых способностей.

Результаты и их обсуждение. В процессе констатирующего эксперимента были выявлены отстающие физические качества (общая выносливость, скоростно-силовые способности и координационные способности), по которым студентки имели наименьший средний балл. Так, в тесте «Бег 100 м» студентки в среднем набрали 3,39 балла, в тесте «Челночный бег» – 3,95 балла и тесте «Бег 500 м» – 3,99 балла. Оценка в баллах осуществлялась согласно программе по физическому воспитанию студентов вузов Республики Беларусь 2007 года.

По результатам формирующего педагогического эксперимента отмечена положительная динамика уровня физической подготовленности студенток опытных групп. Однако, межгрупповое сравнение показателей, представленное в таблице, позволяет констатировать достоверные отличия в показателях бег 100 м ($p < 0,05$); бега 500 м ($p < 0,01$); поднимания туловища ($p < 0,05$); челночного бега ($p < 0,05$); наклон вперед из положения сидя ($p < 0,01$).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности опытных групп после эксперимента

Тесты	X ±m ЭГ	X ±m КГ	t	p
Бег 100 м, с	17,54±0,24	18,19±1,39	2,83	<0,05
Бег 500 м, с	134,42±3,84	130,76±2,95	4,14	<0,01
Прыжок в длину с места, см	170,84±3,31	170,52±3,10	0,06	>0,05
Поднимание туловища, раз	79,73±4,33	73,98±4,71	3,01	<0,05
Челночный бег, с	10,02±0,28	12,27±0,16	2,45	<0,05
Наклон вперед, см	12,93±1,18	12,79±1,11	4,03	<0,01

Выводы. Таким образом, участвовавшие в исследовании студентки-первокурсницы имеют низкий уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры, включенные в содержание учебных занятий по физическому воспитанию в вузе с учетом их преимущественного влияния на физические качества, способствуют повышению уровня отстающих в развитии физических качеств и физической подготовленности в целом.

Литература

1. Берков, В.Ф. Философия и методология науки: учебное пособие / В.Ф. Берков. – М.: Новое знание, 2004. – 336 с.
2. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 319 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШТАНГИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С.К. Городилин, П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

На этапе начальной спортивной подготовки происходит ориентация занимающихся на многолетний тренировочный процесс, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной подготовки юных тяжелоатлетов.

На современном этапе развития тяжелой атлетики происходит «омоложение» спортсмена. В ДЮСШ зачисляются мальчиков с 10-летнего возраста, а девочек с 12 лет. Специализация спортсменов происходит на более раннем этапе подготовки – они участвуют не только в квалификационных соревнованиях, но и на первенстве города, области, первенстве РБ (юноши до 14 лет).

Учебный план программы ДЮСШ предусматривает теоретическую, практическую и техническую подготовки. Практическая включает в себя общефизическую и специальную подготовки. В группах начальной подготовки в годовом тренировочном цикле на общефизическую подготовку отводится 116 часов, а на специальную физическую подготовку 64 часа. В связи с более ранней специализацией в тяжелой атлетике возникает необходимость оптимизации соотношения общей и специальной физической подготовки.

Коррекция должна произойти в сторону увеличения часов специальной физической подготовки. Это должно привести к росту спортивного результата на начальном этапе подготовки штангистов.

С целью оптимизации тренировочного процесса нами был разработан экспериментальный годичный план тренировки штангистов на начальном этапе подготовки (рисунок 1), который был апробирован в ходе годичного педагогического эксперимента в 2014–2015 уч. году. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Учебно-тренировочный процесс контрольной группы осуществлялся согласно учебной программе для детско-юношеских спортивных школ.

№	Содержание занятий	Периоды													Всего часов
		подготовительный					соревновательный					переходный			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18	
II	Практическая подготовка														
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	8	7	6	6	6	14	13	90	
2	Специальная физическая подготовка	5	10	10	10	10	5	7	7	7	7	6	6	90	
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	11	12	12	12	12	5	4	114	
III	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	согласно календарному плану													
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года													
V	Восстановительные мероприятия	в течение года													
	Итого часов:	26	26	26	26	27	25	27	26	26	26	26	25	312	

Рисунок 1. – Экспериментальный план годичного цикла тренировки штангистов на начальном этапе подготовки

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование специальной физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группах по следующим тестам: приседание со штангой на плечах, швунг жимовой от груди, толчок со стоек, протяжка рывковая, рывок классический, толчок классический. Сравнительный анализ предварительного тестирования показал, что достоверных различий в показателях СФП экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось ($p > 0,05$). Средние показатели по тестам представлены следующими результатами: приседания со штангой ЭГ – 45,50 кг, КГ – 45,50 кг; швунг жимовой ЭГ – 28,40 кг, КГ – 28,20 кг; толчок со стоек ЭГ – 40,30 кг, КГ – 40,00 кг; протяжка рывковая ЭГ – 11,80 кг, КГ – 12,71 кг; рывок классический ЭГ – 32,30 кг, КГ – 32,40 кг; толчок классический ЭГ – 43,10 кг, КГ – 43,30 кг. Статистические данные представлены в таблице.

За период эксперимента как в экспериментальной, так и в контрольной группах отмечена положительная динамика в специальной физической подготовленности. В экспериментальной группе в тесте приседание со штангой прирост составил 22,70 кг, или 25,40 % ($p < 0,05$); швунг жимовой – 9,20 кг или 14,17 % ($p < 0,01$); толчок со стоек – 18,90 кг или 22,88% ($p < 0,01$); протяжка рывковая – 5,90 кг или 26,37% ($p < 0,01$); рывок классический – 12,90 кг или 20,12% ($p < 0,01$); толчок классический – 18,30 кг или 21,14% ($p < 0,01$).

В контрольной группе тоже произошли положительные изменения в показателях специальной физической подготовленности. В тесте приседание со штангой прирост составил 4,0 кг или 5,07 % ($p < 0,01$); швунг жимовой – 2,20 кг или 4,09 % ($p < 0,05$); толчок со стоек – 2,20 кг или 3,27% ($p < 0,05$); протяжка рывковая – 0,79 кг или 26,37% ($p > 0,05$); рывок классический – 0,88 кг или 1,19% ($p > 0,05$); толчок классический – 1,40 кг или 1,42% ($p < 0,05$). Результаты приведены в таблице.

В конце эксперимента выявлены достоверные межгрупповые различия по показателям специальной физической подготовленности. В тестовых нормативах приседания со штангой, толчок со стоек, протяжка рывковая, рывок классический, толчок классический – есть достоверность ($p < 0,05$), а в тестовом нормативе швунг жимовой – нет достоверности ($p > 0,05$). Результаты сравнительных характеристик представлены в таблице и на рисунке 2.

Таблица – Сравнительная характеристика показателей специальной физической подготовленности после эксперимента

№ п/п	Тесты	Группа				t	p
		ЭГ		КГ			
1	Приседание со штангой	68,20	5,83	49,50	5,42	2,35	<0,05
2	Швунг жимовой от груди	37,60	4,17	30,40	3,98	1,25	>0,05
3	Толчок со стоек	59,20	5,44	42,20	5,46	2,21	<0,05
4	Протяжка рывковая	17,70	1,16	13,50	1,60	2,13	<0,05
5	Рывок классический	45,20	3,41	33,20	4,62	2,09	<0,05
6	Толчок классический	61,40	4,99	44,70	5,87	2,17	<0,05

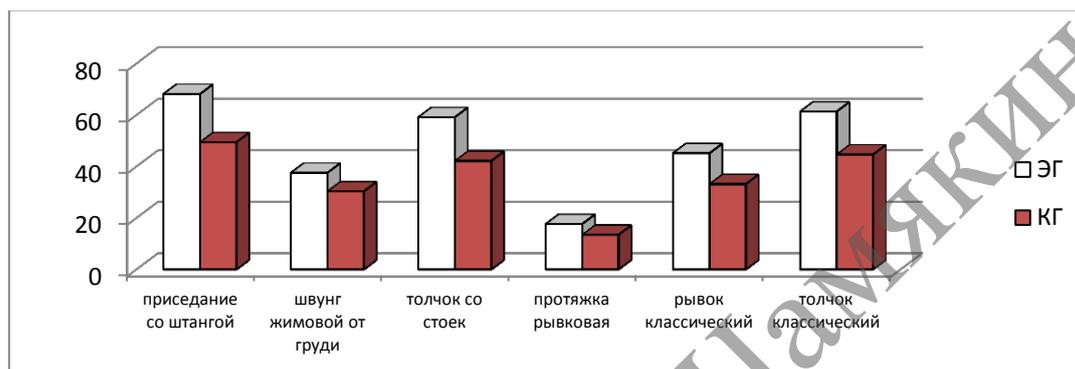


Рисунок 2. – Динамика специальной физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность применения в учебно-тренировочном процессе предложенного экспериментального годового плана тренировки штангистов на начальном этапе подготовки в целях повышения их специальной физической подготовленности.

Литература

1. Алексеев, В.И. Исследование влияния различных методик тренировки на рост мышечной массы у тяжелоатлетов / В.И. Алексеев, Р.А. Роман // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №6. – С. 25–28.
2. Бухаров, А.В. Как самому научиться поднимать тяжести / А.В. Бухаров. – М.: Физкультура и спорт, 1950. – 29 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11–12. – С. 21–24.
4. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 1998. – №7. – С. 41–54.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В.В. Григоревич¹, М.И. Лис¹, Ю.А. Ланко¹, Н.И. Приступна²

¹УО «Гродненский государственный медицинский университет»

²УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Современное развитие спорта высших достижений сопровождается постоянным ростом и интенсивностью физических нагрузок, что вынуждает необходимость поиска новых форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса, адекватных задачам, встающим перед современным спортивным движением [1].

В последние годы в Республике Беларусь проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов по разным видам спорта, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные программы, уточнены принципы проведения спортивной тренировки [2].

Вместе с тем все возрастающий уровень спортивных достижений, основанный на результатах научно-технического прогресса и передового педагогического опыта, требует также совершенствования средств, форм и методов спортивной подготовки [3, 4].

Спортивная игра волейбол характеризуется особенностью рационально перестраивать двигательную деятельность в короткие временные отрезки, используя упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся ситуацию [5]. Волейболист должен обладать способностью выполнять скоростно-силовые двигательные действия из различных исходных положений, быстрые действия и перемещения, ранее не изучавшиеся спортсменом, но встречающиеся в нестандартно возникающих игровых ситуациях [6], [7].

В учебно-тренировочном процессе основное значение придается проблемам подготовки спортсменов к главным соревнованиям цикла. Такой интерес связан с объективным приростом выполняемой физической работы, что неизбежно входит в противоречие с другими сопутствующими компонентами тренировочной нагрузки. Безусловное увязывание системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями вида спорта выражается в резком увеличении прикладной и особенно специальной физической подготовки.

С целью изучения дальнейших путей совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов нами было проведено социологическое исследование среди специалистов физической культуры, работающих с юношескими и студенческими командами (группами) по волейболу в Гродненской области.

Анкета содержала девять вопросов и 57 вариантов предлагаемых к ним ответов. При проведении опроса учитывались основные требования к расположению и последовательности формулирования вопросов анкеты: учитывался общий уровень культуры и психологии опрашиваемых, порядок вопросов в анкете носил нарастающий по сложности характер [8]. Условия опроса были стандартизированы и строго соблюдались. Всего было охвачено 34 респондента, из них 52,64% – мужского пола и 47,36% – женского, которые имели высшее образование (100%), также 64,7% из них имели спортивные разряды или тренерскую категорию. Средний педагогический стаж работы респондентов составлял $17,4 \pm 0,53$ лет.

Анализируя результаты опроса, можно отметить, что большинство респондентов ранжируют значимость видов подготовки следующим образом: техническая (94,3%), физическая (64,4%), интегральная (52,8%), тактическая (46,8%) и психологическая (27,7%).

Исходя из общего анализа ответов на вопрос «Какие качества и способности, развиваемые в процессе физической подготовки волейболистов, являются наиболее важными?» выявлено, что 88,2% респондентов отдают предпочтение скоростно-силовым и координационным способностям. Далее по убыванию назывались собственно силовые (59%), скоростные способности (35%), периферическое зрение (29,4%), общая и специальная выносливость (23,5%), двигательная память (17,6%) и гибкость (11,8%).

52,9% респондентов высказали мнение, что развитие скоростно-силовых способностей возможно на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. В то же время 41,2% опрошенных считают наиболее благоприятным периодом для развития скоростно-силовых способностей общеподготовительный, а 29,4% – специально-подготовительный период годового цикла подготовки.

Исследованием выявлено, что 82,3% респондентов наиболее значимыми двигательными действиями для освоения игры в волейбол считают перемещения, 76,5% – специально-подготовительные упражнения и 70,6% – имитационные движения основных технических приемов.

По мнению опрошенных специалистов, технические ошибки в соревновательных условиях чаще всего происходят при выполнении группового блокирования (64,7%), подачи в прыжке (58,8%), а также второй передачи мяча двумя руками сверху (52,9%).

Следует отметить, что 70% респондентов высказали мнение, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на основу совершенствования действий волейболистов в сложных игровых ситуациях. Также выявилось, что специалисты по волейболу не удовлетворены (51,9%) существующими методиками скоростно-силовой подготовки волейболистов и считают, что система подготовки волейболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Таким образом, полученные результаты в ходе социологического исследования подтверждают важность скоростно-силовых и координационных способностей физической подготовки волейболистов.

Литература

1. Волейбол в спортивной школе: пособие для тренеров по волейболу / Э.К. Ахмеров [и др.]; под общ. ред. проф. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 87–112.
3. Донченко, А.Б. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол / А.Б. Донченко. – М.: Вече, 2002. – 383 с.
4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. 3-е изд., перераб., доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
5. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
6. Семеронский, В.И. Развивая силовые качества / В.И. Семеронский // Физическая культура в школе. – 1995. – № 5. – С. 39–41.
7. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
8. Как провести социологическое исследование: В помощь идеологическому активу / под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шериги. – М.: Политиздат, 1990. – 288 с.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский

Полесский государственный университет, Республика Беларусь

Введение. Проблема спортивного отбора и селекции является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного индивидуума спортивного результата. В этой связи актуальными являются исследования индивидуальных возможностей спортсменов.

Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и гребле на байдарках и каноэ, требует дальнейшего изучения индивидуальных возможностей спортсменов.

Оценка индивидуальных возможностей и выявление перспективных спортсменов в современных условиях спорта высших достижений приобретает особую значимость, способствуя повышению эффективности тренировочного процесса [1; 2].

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, т.к. рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны, целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [3].

Данная работа посвящена результатам комплексных обследований сильнейших белорусских гребцов на байдарках и каноэ

Организация и методы исследования. Исследования проводились на тренировочных базах Республики Беларусь. Всего в исследовании приняло участие 42 спортсмена обоего пола, все спортсмены – члены национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения [4], анализ компонентов состава массы тела, биологический возраст, оценка морфофункционального состояния гребцов проводилось с использованием специальных шкал для оценки морфофункциональной пригодности юношей и девушек к занятиям греблей на байдарках и каноэ по методике. Анализировались следующие показатели: тотальные размеры тела, продольные, поперечные и обхватные показатели, пропорции тела, показатели компонентов состава массы тела, биологический возраст, уровни морфологического состояния и показатели соревновательной деятельности (всего 60 характеристик).

При анализе эффективности спортивной деятельности рассматривались два показателя, отражающие успешность и стабильность выступления спортсмена в соревновательном сезоне. Успешность – способность спортсмена продемонстрировать личный рекорд или лучший результат сезона в ответственных соревнованиях. Стабильность – способность демонстрировать в течение всего первого соревновательного сезона результаты, находящиеся в пределах зоны $\pm 2\%$ от лучшего результата сезона.

Генотипирование спортсменов выполнялось на базе НИЛ лонгитудинальных исследований УО «Полесский государственный университет». Используя метод ПЦР [5] с последующим ПДРФ-анализом, определяли следующие полиморфизмы: I/D полиморфизм гена ангиотензин конвертирующего фермента (ACE), R577X полиморфизм гена, кодирующего белок скелетной мышцы α -актинин-3 (ACTN3) (rs1815739), C34T полиморфизм гена, кодирующего мышечную изоформу аденозинмонофосфатдезаминазы (AMPD1) (rs17602729), Arg16Gly полиморфизм гена, кодирующего $\beta 2$ -адренорецептор (ADRB2) (rs1042713), -9/+9 полиморфизм гена, кодирующего рецептор B2 типа (BDKRB2) брадикинина, Pro12Ala полиморфизм гена, кодирующего γ -рецептор, активируемый активаторами пероксисом (PPARG) (rs1801282), PPAR α G/Синтрон 7.Gly482Ser полиморфизм гена, кодирующего 1α коактиватор PPAR γ (PPARGC1A) (rs8192678), Val158Met полиморфизм гена, кодирующего фермент катехоламин ортометилтрансферазу (COMT) (rs4680), G894T полиморфизм гена, кодирующего эндотелиальную NO-синтазу (NOS3) (rs1799983).

Математическая обработка результатов исследования проводилась с помощью программы «MS Excel» (версия 7.0).

Результаты исследования и их обсуждение

Показатели стажа и возраста элитных гребцов представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели стажа и возраста высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Показатели	Байдарка(муж)		Каноэ (муж)		Байдарка(жен)		Каноэ (жен)	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Возраст (лет)	25,1	4,91	25,6	3,68	23,1	1,85	23,0	3,70
Стаж (лет)	11,5	6,13	13,1	3,33	10,1	3,70	10,1	3,36

Примечания: t – критерий Стьюдента, (p>0,05)

Сопоставление показателей стажа занятий у сильнейших белорусских гребцов на байдарках и каноэ показывает, что наибольший стаж отмечен в группе каноистов – 13,1±3,33, наименьший в группе каноисток и байдарочниц 10,1±3,36-10,1±3,70 лет. Различия как у мужчин, так и у женщин не достоверны ($p>0,05$).

Наибольший возраст отмечен в группе каноистов – 25,6±3,68, наименьший в группе каноисток – 23,0±3,70. Различия как у мужчин, так и у женщин также не достоверны ($p>0,05$).

Квалификационные показатели элитных гребцов на байдарках и каноэ представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Квалификационные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Спортивный разряд	ЗМС	МСМК	МС
Байдарка (мужчины)	3	7	4
Каноэ (мужчины)	3	7	2
Байдарка (девушки)	3	4	-
Каноэ (девушки)	-	3	7

Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p<0,05$

При сопоставлении основных параметров тотальных размеров тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ выявлено, что наибольшие значения длины тела отмечены у гребцов на байдарках (187,6±1,51), наименьшие значения отмечены у каноистов (184,4±6,13), различия достоверно значимы ($p<0,05$). У женщин наибольшие показатели длины тела отмечены у байдарочниц – (173,0±5,18), наименьшие у каноисток (168,7±4,37). Различия достоверно значимы ($p<0,001$).

Масса тела наибольшая у гребцов на байдарках (91,8±25,1), наименьшие значения отмечены у каноистов (91,7±6,74), у женщин наибольшие значения отмечены у байдарочниц (69,4±4,74), наименьшие у каноисток (68,0±1,01). Различия не достоверны, как в мужских группах, так и в женских ($p>0,05$).

Жизненная емкость легких наибольшая отмечена у байдарочников (6057,0±950,9), наименьшая – у каноистов (5723,1±920,9), у женщин отмечена аналогичная тенденция, наибольшие значения имеют байдарочницы (3886±338,5). Наименьшие значения – каноистки (3300±202,0). Различия достоверны как в мужских группах, так и в женских ($p<0,05$).

По показателю кистевой динамометрии сильнейшей руки наибольшие значения отмечены у каноистов (51,8±11,04), наименьшие у байдарочников (50,9±11,9), у женщин отмечена аналогичная тенденция, наибольшие значения имеют каноистки (30,3±3,70), наименьшие – байдарочницы (29,8±3,70). Различия не достоверны как в мужских группах, так и в женских ($p>0,05$).

Анализ компонентов состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ показал, что наименьшие значения абсолютной жировой массы (кг) отмечены у байдарочников (8,08±2,01), наименьшие у каноистов (8,68±2,82), у женщин отмечена аналогичная тенденция. Наименьшие значения абсолютной жировой массы (кг) отмечены у байдарочниц (9,30±2,49), наименьшие у каноисток (10,02±1,64). Различия не достоверны как в мужских группах, так и в женских ($p>0,05$).

Наименьшие показатели относительной жировой массы, % имеют каноисты (9,62±2,49), наибольшие – байдарочники (9,94±3,42). Различия не достоверны ($p>0,05$). Наименьшие значения относительной жировой массы, % имеют байдарочницы (13,21±3,63), наибольшие – каноистки (14,72±1,49). Различия не достоверны ($p>0,05$).

Наибольшие значения абсолютной мышечной массы (кг) отмечены у гребцов-аноистов (49,00±3,72), наименьшие – у байдарочников (47,61±2,21). Различия достоверно значимы ($p<0,5$). У женщин наибольшие значения отмечены у байдарочниц (35,51±3,02), наименьшие у каноисток (35,47±2,04). Различия не достоверны ($p>0,05$).

Наибольшие значения относительной мышечной масс (кг) отмечены у гребцов – каноистов (53,85±1,95), наименьшие у байдарочников (52,70±1,87). Различия не достоверны ($p>0,05$). У женщин наибольшие значения имеют каноистки (52,18±3,05), наименьшие – байдарочницы (51,15±2,77). Различия не достоверны ($p>0,05$).

Наибольшие значения тестов О.Попеску, в частности размаха рук отмечен у каноистов (200,0±4,60), наименьший у байдарочников (189,3±10,4). Различия достоверно значимы ($p<0,05$). У женщин наибольшие значения этого показателя отмечены у байдарочниц (175,7±5,19), наименьшие у каноисток (167,0±7,74). Различия достоверно значимы ($p<0,05$).

Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, наибольшая у каноистов (151,4±3,37), наименьшая у байдарочников (148,8±6,44). Различия достоверны ($p<0,05$). У женщин наибольшие значения имеют байдарочницы (136,6±2,96), наименьшие – каноистки (133,5±4,21). Различия достоверны ($p<0,05$).

Длина тела, сидя до 7-го шейного позвонка, наибольшая у байдарочников (72,7±1,84), наименьшая у каноистов (70,6±0,31). Различия достоверны ($p<0,05$). У женщин отмечена аналогичная тенденция – наибольшие значения имеют байдарочницы, наименьшие – каноистки (65,1±2,70-62,3±2,09). Различия достоверны ($p<0,05$).

Оценка морфофункционального состояния гребцов проводилась с использованием специальных шкал для оценки морфофункциональной пригодности юношей и девушек к занятиям по гребле на байдарках и каноэ по методике В.Ю. Давыдова [4]. Итоговая оценка морфофункционального состояния рассчитывалась как средний балл из суммы оценок по всем признакам шкалы.

Таблица 3. – Морфофункциональное состояние высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Морфологическое состояние	n	низкое		Ниже среднего		среднее		Выше среднего		высокое	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Байдарка (муж)	14	-	-	-	-	2	14,29	8	57,14	4	28,57
Каноэ (муж.)	12	-	-	-	-	2	16,67	8	66,66	2	16,67
Байдарка (дев.)	7	-	-	-	-	2	28,57	5	71,43	-	-
Каноэ (дев.)	9	-	-	-	-	4	44,45	5	55,55	-	-

Большинство обследуемых спортсменов обоего пола (таблица 3) отнесено к выше среднего уровню морфологического состояния – 61,90%, к высокому уровню морфологического состояния отнесено 4,30% контингента, и 23,8 % спортсменов отнесено к среднему уровню морфологического состояния, низкое и ниже среднее морфологическое состояние нам не встретилось.

Литература

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: учебное пособие / Т.Г. Апариева. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. завед. / В.П. Губа. – М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2003. – 208 с.
4. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.14; 13.00.04 / В.Ю. Давыдов; МГУ им. М. В. Ломаносова. – М., 2002. – 40 с.
5. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – М.: Сов. спорт, 2009. – 268 с.

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МОДУЛЯ «EmWave-2»

В.Н. Дворак

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Уровень развития современной спортивной науки позволяет, в настоящее время, достаточно эффективно решать вопросы физической, тактической и технической компетентности спортсменов. В то же время психологическая подготовка является составным компонентом спортивной тренировки, которому не всеми тренерами и спортсменами, в силу различных как объективных, так и субъективных факторов, уделяется достаточное внимание. Вместе с тем для спортсмена крайне важны навыки самообладания и умения самоуправления своим эмоциональным состоянием, для того, чтобы в условиях психологического давления и длительного напряжения показывать стабильные высокие результаты. Поэтому важность решения задач психологической компетентности заключается в развитии у спортсменов навыков саморегуляции и оптимизации предстартового состояния. Целью этого процесса является формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня психической надежности.

Развитие спортивной карьеры протекает в условиях постоянного стресса, поэтому для эффективной реализации цели спортивной деятельности и решения поставленных задач необходима постоянная адаптация к стресс-факторам как внутренней, так и внешней природы. Первостепенное значение в этом направлении имеет развитие внутренних ресурсов эффективного преодоления экстремальных психологических нагрузок.

Одним из свойств личности, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является ее стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих субъекту переносить стресс – значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья [1].

Спортсменам с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно неумение регулировать свое психоэмоциональное состояние. Перед соревнованиями для таких спортсменов в основном характерно состояние психического перенапряжения что, как правило, негативно отражается на итоговых результатах их выступления. Опасно и состояние перевозбуждения. При таком состоянии стрессовая ситуация может возникнуть даже из-за незначительного раздражителя. В то же время спортсменам высокого класса свойственна большая эмоциональная устойчивость, и, как следствие, они более легко преодолевают стрессовые ситуации [2]. Однако и в карьере опытных спортсменов можно найти множество эпизодов, когда они терпели поражение или не смогли показать свой лучший результат, прежде всего, по психологическим причинам. Поэтому высококлассный спортсмен – это психологически устойчивый спортсмен, умеющий даже в кризисный момент соревнования управлять своим эмоциональным состоянием, обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости.

Преодоление стресса спортсменами включает в себя совокупность действий, усилий по предотвращению, устранению, ослаблению воздействия стрессоров и сдерживанию их влияния на организм и психику наименее травмирующим образом. Процесс преодоления стресса рассматривают как психологическую

систему деятельности человека по оценке стрессовой ситуации и собственных ресурсов, выбору и реализации стратегий поведения и действий, контроля за эффектом преодоления и, при необходимости, его коррекции. Многочисленные способы преодоления стресса подразделяются на два типа базисных стратегий: активные, ориентированные на разрешение проблем и приводящие к редукции симптомов эмоционального дистресса (самоконтроль, планирование решения проблем, позитивная переоценка и т.д.); пассивные, направленные на редукцию эмоционального напряжения путём избегания, ухода от проблем, что, в конечном счёте, приводит к обострению симптомов эмоционального дистресса [3].

Продуктивность совершенствования психологической компетентности спортсмена связана с обучением его способам саморегуляции неблагоприятных предсоревновательных и соревновательных состояний. Арсенал методов и средств психической саморегуляции атлетов достаточно большой. При успешном овладении способами психической саморегуляции происходит снижение чувства тревоги, ускорение адаптации к постоянно изменяющимся соревновательным условиям. Применение методов психической саморегуляции позитивно влияет на эмоциональные и социальные компоненты личности: улучшается коммуникация, повышается уровень самооценки спортсменами самих себя, своих возможностей и своего потенциала, улучшается их психофизическое состояние. Спортсмены, которые владеют методами психической саморегуляции, более уверены в своих силах, у них выше психосоматический статус, а агрессивность, невротичность, подозрительность, чувство вины у них значительно ниже.

В настоящее время для развития психологической компетентности спортсменов используются специальные приборы-модули, в основе работы которых лежит концепция биологической обратной связи (БОС). Ее суть состоит в системном использовании исследовательских, немедицинских, физиологических и профилактических процедур, в ходе которых спортсмену посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

Навыки саморегуляции развиваются за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов с помощью использования зрительных, слуховых, тактильных и других сигналов-стимулов на основе использования специальной аппаратуры, позволяющей регистрировать, усиливать и «возвращать обратно» физиологическую информацию. В процессе работы с прибором БОС происходит обучение навыкам саморегуляции, физиологического контроля, а современные гаджеты делают доступной для человека такую информацию, которую в обычных условиях он воспринимать не может.

В спорте метод БОС позволяет использовать интенсивность определенного вида биоэлектрической активности головного мозга для исследования микродинамики информационно-аналитических мозговых процессов, что, в свою очередь, позволяет оптимизировать процесс психологической подготовки спортсменов. Его основной задачей является обучение саморегуляции, а обратная связь облегчает процесс обучения физиологическому контролю. Таким образом, в области спорта становится возможным, например, выявление личностных особенностей атлетов, способствующих и препятствующих совершенствованию их психологической подготовленности в индивидуальных и командных видах спорта.

Одним из современных приборов БОС является модуль «EmWave-2», который используется нами в работе со студентами-спортсменами в рамках деятельности лаборатории «Инновационные технологии развития личности», созданной на факультете психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины» [4].

Модуль «EmWave-2» является учебной системой для спортсменов, которые учатся управлять своими эмоциями. Сущность работы модуля «EmWave-2» по регулированию психоэмоционального состояния заключается в том, что занимающийся осуществляет цикл дыхания в соответствии с темпо-ритмом движения светодиодных огней на шкале активности сердца. Осуществляя тренировку с модулем, спортсмены в режиме реального времени на мониторе компьютера видят, как мысли и эмоции влияют на ритм работы их сердца, и обучаются его корректировать и оптимизировать, делая работу сердца более когерентной, связывая изменения показателей на экране со своим сфокусированным и спокойным внутренним состоянием. Такое состояние человека называется «когерентным», означаящим, что всякие биохимические регуляторы в организме сбалансированы и не заставляют сердце ускоряться и замедляться неравномерно и в больших пределах.

Состояния когерентности можно целенаправленно достигать в процессе специальных тренировочных занятий с модулем «EmWave-2», так как данная система предоставляет объективную, обратную связь в реальном времени и позволяет спортсменам лучше саморегулировать свою эмоциональную напряженность в сложных ситуациях, которые можно моделировать в соответствии с запросами как тренера, так и самого спортсмена. Это особенно важно для молодых атлетов, желающих стабилизировать результаты своих выступлений на соревнованиях.

Систематическая работа с тренажером «EmWave-2» содействует тому, что спортсмен приобретает психологические компетенции: оптимизации своего предстартового состояния, лучшего восстановления затраченной энергии во время перерывов в течение и после соревнования, сознательной фокусировки, направления и сознательного «выброса» эмоциональной энергии в те моменты соревнования, когда это наиболее целесообразно, контроля над чрезмерной эмоциональностью в ходе соревновательной деятельности и в условиях повседневности.

Главное, что дает спортсменам работа с модулем биологической обратной связи «EmWave-2», это получение преимущества перед конкурентами за счет приобретения навыков расслабления перед соревнованиями и, наоборот, максимальной фокусировки и концентрации на спортивной борьбе в ходе их проведения.

Литература

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.
2. Марищук, В.Л. Стресс и некоторые возможности его преодоления в спортивной деятельности / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: сб. науч. тр. / под науч. ред. Ю.Н. Карандашева, Т.В. Сенько. – Минск, 2003. – 238 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Дворак, В.Н. Программа формирования психологической подготовленности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности / В.Н. Дворак // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 2. – С. 54–56.

УРОВЕНЬ ВРОЖДЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ БГУФК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ГИМНАСТИКЕ, К СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА

Л.К. Дворецкий, Г.В. Антонов, Н.Э. Булат, Е.Л. Дворецкий

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Наряду с достигнутыми успехами Республики Беларусь в различных видах спорта на международной арене, существует ряд факторов, сдерживающих развитие юношеского спорта и подготовку резерва национальных команд Республики Беларусь.

Во-первых, не в полной мере решены проблемы организационно-управленческого и материально-технического обеспечения. Сдерживают развитие юношеского спорта и не позволяют полноценно готовить резерв для национальных и сборных команд страны проблемы дефицита опытных специалистов, а также недостаточный уровень научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения.

Во-вторых, глобальная конкуренция в спорте и в перспективе будет увеличиваться, что ставит задачи по разработке высокотехнологичных подходов к развитию юношеского спорта и подготовке спортивного резерва.

В-третьих, на данном этапе развития нашего общества наблюдается значительное отставание нашей страны от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Стремительный рост достижений в мировом споте настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы в подготовке спортивного резерва национальных команд. Поэтому весьма актуально рассмотрение вопроса об уровнях врожденных способностей спортсменов высокой квалификации к различным видам спорта, в т.ч. и студентов, специализирующихся по гимнастике.

Сегодня, наряду с существующими педагогическими методами отбора лиц, желающих заниматься различными видами спорта, Белорусский государственный университет физической культуры располагает биометрическим экспресс-тестом (по отпечаткам пальцев), который позволяет в течение 5-10 минут определить уровень врожденных способностей человека к 22 олимпийским и 18 неолимпийским видам спорта, определить спортивное амплуа в игровых видах, тип личности, темперамент, ориентированность в достижении целей и т.п., которые позволяют повысить качество отбора в сборные, клубные и команды любого уровня, а также в ДЮСШ (СДЮШОР).

Таким образом, актуальность данного проекта не вызывает сомнений.

Цель и задачи исследования.

Целью исследования являлось выявление врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень врожденных способностей студентов-акробатов высокой квалификации, к сложнокоординационным видам спорта.
2. Определить уровень врожденных способностей студентов-гимнастов высокой квалификации к сложнокоординационным видам спорта.
3. Дать сравнительную характеристику врожденных способностей студентов, акробатов и гимнастов высокой квалификации к сложнокоординационным видам спорта.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение специальной литературы и документов.
2. Биометрическое тестирование (по отпечаткам пальцев).
3. Математические методы исследования.

Объект и предмет исследования.

Объектом исследования явились способности студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта.

Предметом исследования являются студенты-спортсмены высокой квалификации кафедры гимнастики БГУФК, специализирующиеся по гимнастике.

Организация исследования.

Данное исследование проводилось с 5 февраля по 28 мая 2016 года. В исследовании приняло участие 32 студента БГУФК, специализирующихся на кафедре гимнастики в возрасте от 18 до 21 года, из них 18 девушек и 14 юношей, спортивной квалификации: КМС – 14 человек, МС – 18 чел. Из 32 участников обследования 15 студентов специализировались по спортивной акробатике и 17 студентов – по спортивной гимнастике.

Основным методом определения врожденных способностей спортсменов к акробатике, гимнастике и спортивным танцам являлся биометрический метод (по отпечаткам пальцев), который базируется на науке – дерматоглифике. Данный метод разработан российскими учеными, а сегодня он дорабатывается и совершенствуется белорусскими учеными. Данный метод очень удобен в практической деятельности, для выездных тестирований. Комплект состоит из компьютера (с программным обеспечением) и сканера (для отпечатков пальцев), имеет небольшой вес и занимает маленький объем. При использовании данного метода исследований временные затраты на 1 чел./обследование составляет от 5 до 7 минут. Точность данного экспресс-теста, по утверждению разработчиков, не менее 92,0%.

Результаты собственных исследований.

Результаты исследований позволяют нам констатировать, что средний уровень врожденных способностей юношей к различным сложнокоординационным видам спорта составляет 71,3%, у девушек, этот же показатель равен 57,6%, что на 13,7% ниже по сравнению с юношами (таблица).

Таблица – Количественные показатели (%) врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта в зависимости от их пола и специализации

Специализация студентов	Юноши				Девушки			
	С/акр. %	С/гим. %	С/тан. %	Ср.зн. %	С/акр. %	С/гим. %	С/тан. %	Ср.зн. %
Акробаты	64,3	58,0	63,0	61,7	52,6	45,3	70,0	55,9
Гимнасты	81,8	83,1	78,0	80,9	77,8	56,6	43,2	59,2
Разница у акробатов с гимнастами	-17,5	-25,1	-15,0	-19,2	-25,2	-11,3	+26,8	-3,3

Средний показатель врожденных способностей студентов-гимнастов (80,9%) к сложнокоординационным видам спорта превышает средний уровень способностей студентов-акробатов (61,7%) на 19,2%.

У девушек данный показатель значительно скромнее. Так, у девушек-гимнасток уровень способностей в среднем составляет 59,2%, а у девушек-акробатов – 55,9%, что на 3,3% составляет превышение студенток-гимнасток.

У юношей-акробатов наивысший уровень врожденных способностей выявлен к акробатике (64,3%), наименьший – к спортивной гимнастике (58,0%). У девушек-акробатов наивысший показатель способностей 70,0% проявился к спортивным танцам, а наименьший (45,3%) – к спортивной гимнастике.

Юноши-гимнасты имеют наибольший уровень способностей к спортивной гимнастике (83,1%), а наименьший – к спортивным танцам (78,0%). Однако сразу же бросается в глаза, что уровень способностей студентов-гимнастов к акробатике (81,8%), превосходит уровень врожденных способностей юношей-акробатов (64,3%) на 17,5%.

Необходимо подчеркнуть, что уровни врожденных способностей студентов-гимнастов по всем 3 сложнокоординационным видам спорта превышают уровни способностей студентов акробатов (см. таблицу).

Способности девушек-акробатов в наибольшей степени проявились к спортивным танцам – 70,0%, что на 26,8% превышает уровень способностей девушек-гимнасток.

По нашим данным, способности студенток-акробатов к акробатике составляют лишь 52,6%, где они достигли сравнительно высоких спортивных званий (КМС и МС).

Важно подчеркнуть, что показатель студенток-акробатов к спортивным танцам на 26,8% превышает уровень способностей студенток-гимнасток.

Врожденные способности девушек-гимнасток к акробатике, значительно превышают уровень способностей девушек-акробатов – на 25,2%.

По своему уровню способностей к спортивной гимнастике девушки-гимнастки превосходят уровень способностей девушек-акробатов на 11,3%.

Выводы

Рассматривая способности высококвалифицированных спортсменов-студентов, специализирующихся на кафедре гимнастики БГУФК, к сложнокоординационным видам спорта, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты-гимнасты в среднем превосходят уровень способностей студентов-акробатов ко всем 3 сложнокоординационным видам спорта на 19,2%.
2. Девушки-акробатки в среднем отстают от способностей девушек-гимнасток к сложнокоординационным видам спорта лишь на 3,3%.
3. Наибольшая разница в уровнях врожденных способностей между спортсменами-акробатами и спортсменами-гимнастами наблюдается к спортивной гимнастике на – 25%.
4. Уровень способностей студенток-акробаток к спортивным танцам превысил уровень способностей студенток-гимнасток на 26,8%.
5. Результаты исследования позволяют констатировать, что в среднем, уровень врожденных способностей студентов-гимнастов (мужчин и женщин в сумме) – 140,1%, специализирующихся на кафедре гимнастики БГУФК, превышает уровень способностей студентов-акробатов (117,6%) к сложнокоординационным видам спорта на 22,5%.

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГИМНАСТИКЕ

Л.К. Дворецкий, Е.Л. Дворецкий

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Одним из важнейших требований рыночной экономики в подготовке и повышении квалификации специалистов области физкультуры и спорта является реализация компетентностного подхода.

В психолого-педагогической литературе понятие "профессиональная компетентность" используется довольно широко. По мнению А.К. Марковой, В.А. Сластенина [2; 7], профессиональная компетентность – это сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и конкретного построения преподавания той или иной дисциплины.

Характеризуя профессионально-педагогические знания, мы исходим из определения знаний как системы понятий, усвоенных человеком (К.К. Платонов, Г.Г. Голубев), поэтому профессионально-педагогические знания – это система понятий из области теории и практики педагогики спорта. Знание – одно из основных понятий, определяющих и качество специалиста, и требования к системе образования. Нет знаний, нет и специалиста [1], [3], [4].

Знания у человека образуются только в результате его познавательной деятельности. Одним из главных показателей сформированности такого качества, как зрелость личности специалиста? является степень его активности, т.е. активности его жизненной позиции. Вопрос воспитания активной жизненной позиции специалиста по физической культуре и спорту тесно связан с проблемой приобретения высококвалифицированных знаний [5; 6; 8].

Анализ научной литературы [1–8 и др.] позволяет сделать вывод, что понятие "профессиональные знания" является одним из компонентов "профессиональной компетентности". Таким образом, актуальность выбранной проблемы для исследования не вызывает сомнений.

Цель исследования - изучить результаты оценки профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике.

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Определить уровень профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике.
2. Дать сравнительный анализ уровня профессиональных знаний тренеров по гимнастике с уровнем знаний тренеров по другим видам спорта.

Методы исследования.

1. Анализ специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования.

Данное исследование проводилось с февраля 2015 г. по апрель 2016 г. на базе Института повышения квалификации Белорусского государственного университета физической культуры.

В исследовании приняло участие 523 тренера Республики Беларусь по 10 видам спорта (спортивной борьбе, плаванию, спортивным играм, легкой атлетике, футболу, каратэ, спортивным видам гимнастики, боксу, современному пятиборью, единоборствам). Из них 43% женщин и 57% мужчин. По квалификации тренеры распределились следующим образом: высшей квалификации – 22%, первой категории – 43%, второй категории – 35%. Тренеры без категории в данном исследовании участие не принимали.

Оценка профессиональных знаний проводилась с помощью оценочной карты, которая включала в себя 13 вопросов по основным разделам с 4-мя предложенными вариантами ответов, один из которых был правильным. В ходе оценивания уровня профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь определялось количество правильных и неправильных ответов на все вопросы оценочной карты и в отдельных вопросах так же.

Результаты исследования.

В ходе исследования нами рассмотрены средние количественные показатели профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике и другим 9 видам спорта (таблица 1).

Как видно из таблицы 1, средние результаты положительных ответов у тренеров 10 видов спорта различны. В среднем число положительных ответов тренерами разных видов спорта составило 6,73 из 13 вопросов, что составляет 51,5%.

Наибольшее количество правильных ответов в среднем указали тренеры по каратэ (64,6%), боксу (58,5%) и легкой атлетике (52,5%). Менее успешными в своих ответах были тренеры спортивных единоборств (45,7%), спортивных игр (47,4%) и спортивной борьбы (47,7%).

Тренеры-гимнасты в среднем отвечали правильно на 6,53 вопроса из 13 задаваемых, что составляет 50,23%. Это шестой показатель из 10 видов спорта.

Таблица 1. – Количественные показатели положительных ответов тренерами Республики Беларусь по гимнастике и другим видам спорта

Виды:	Количество исследуемых	Показатели		
		М(ср.знач.)	%	σ
Гимнасты	95	6,53	50,23	1,41
Сп.борьба	59	6,20	47,69	2,15
Плавание	18	6,38	49,07	1,64
Сп.игры	59	6,16	47,38	1,29
Л.атл.	81	6,75	51,92	1,85
Футбол	83	6,83	52,53	1,84
Каратэ	12	8,41	64,69	1,23
Единоборства	65	5,95	45,76	1,27
Бокс	26	7,61	58,53	1,77
Пятиборье	25	6,50	50,0	1,52
Итого	523	6,73	51,78	1,59

Что касается правильных ответов на конкретные вопросы, рассмотрим таблицу 2.

Как видно из таблицы 2, количество правильных ответов у тренеров по каждому конкретному вопросу весьма вариативны.

В среднем наибольшее количество правильных ответов были получены от тренеров на первый вопрос (о специфических средствах спортивной тренировки) – 68,4%, на четвертый вопрос (что составляет основу двигательных способностей занимающихся) – 55,4 %, а также на десятый вопрос (из истории физической культуры) – 46,9 %.

Лучше всего тренеры-гимнасты также ответили на первый вопрос (76,9%), на четвертый (69,2%) и на десятый (53,8%). Хуже всего их ответы были на второй вопрос (7,7%) и на одиннадцатый (15,4%).

В среднем, наибольшее количество неправильных ответов было получено у тренеров в тринадцатом вопросе (расставить правильную последовательность благоприятного формирования физических качеств в онтогенезе ребенка) – 20,2%, в восьмом вопросе (как называется система организационно-методических мероприятий для определения способностей детей в определенном виде спорта) – 26,2% и во втором вопросе (дать характеристику принципам спортивной тренировки) – 28,5%.

У тренеров-гимнастов самые слабые ответы были на второй вопрос (7,7%) и на одиннадцатый (15,4%).

Таблица 2. – Количественные показатели (%) правильных ответов тренерами спортивной борьбы других видов спорта*

Виды:	№ вопроса												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бокс	76,9	46,1	38,5	53,8	15,4	53,8	38,5	38,5	15,4	69,2	15,4	46,1	38,5
Гимнасты	76,9	7,7	30,8	69,2	30,8	38,5	46,1	30,8	46,1	53,8	15,4	38,5	30,8
Единобор.	76,9	46,1	46,1	46,1	46,1	46,1	30,8	23,1	15,4	30,8	30,8	15,4	15,4
Каратэ	69,2	15,4	69,2	69,2	69,2	46,1	61,5	15,4	38,5	53,8	69,2	46,1	15,4
Л.атл.	76,9	30,8	46,1	46,1	61,5	46,1	46,1	30,8	38,5	53,8	30,8	15,4	23,1
Плавание	61,5	30,8	15,4	23,1	15,4	38,5	38,5	7,7	30,8	53,8	23,1	53,8	7,7
Пятиборье	76,9	15,4	61,5	46,1	38,5	46,1	46,1	15,4	30,8	30,8	38,5	23,1	0
Сп.игры	69,2	30,8	53,8	69,2	30,8	53,8	46,1	15,4	30,8	30,8	38,5	38,5	23,1
Сп.борьба	69,2	30,8	46,1	69,2	30,8	53,8	15,4	38,5	38,5	30,8	30,8	23,1	7,7
Футбол	30,8	30,8	53,8	61,5	76,9	38,5	7,7	46,1	7,7	61,5	23,1	46,1	0
Средн.знач.	68,4	28,5	46,1	55,4	41,5	46,1	37,7	26,2	29,3	46,9	31,6	34,6	20,2

*Данные в таблице представлены посредством свободной выборки.

Выводы:

1. Как показали результаты исследования уровень профессиональных знаний у тренеров Республики Беларусь по гимнастике средний и составляет 50,23%, что на 14,4% ниже по сравнению с лучшим показателем – у тренеров по каратэ (64,6%).

2. Данная оценка уровня профессиональных знаний выявила дисциплины, в которых тренеры показали очень невысокие знания, а это может лечь в основу программ повышения их квалификации с учетом специализаций.

3. Результаты настоящего исследования не претендуют на окончательное решение вопроса. Наоборот, они дали почву для размышлений, для совершенствования системы повышения квалификации и системы тарификации тренеров Республики Беларусь.

Литература

1. Косяченко, Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г.П. Косяченко; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 141 с.
2. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: кн. для учителя / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Academia, 2010. – 329 с.
4. Платонов, К.К. Психология: [учеб. пособие для повышения квалификации инж.-пед. работников] / Платонов Константин Константинович, Голубев Григорий Гаврилович. – М.: Высш. шк., 1977. – 247 с.
5. Пурахин, Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам : дис. ... канд. пед.наук : 13.00.08 / Пурахин Николай Федорович; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2013. – 157 с.
6. Тютюков, В.Г. Дидактико-акмеологическое преобразование процесса освоения специального содержания высшего физкультурного образования [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Тютюков Вячеслав Григорьевич; ДВГАФК. – Омск, 2004. – 454 с.
7. Слостенин, В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 031000 - Педагогика и психология (ДПП.Ф.01 - Общ. основы педагогики) : Доп. УМО / Слостенин Виталий Александрович, Чижаква Галина Ивановна. – М.: Academia, 2003. – 187 с.
8. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.П. Дойняк, В.Н. Бужковский, И.П. Дойняк

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

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов.

Повышение результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочный процесс должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров-борцов вольного стиля. В спортивной тренировке актуальны вопросы вариативного использования средств и методов развития скоростно-силовых способностей юных борцов вольного стиля групп начальной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ № 2 г. Мозыря. Испытуемыми были 28 юношей 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 14 человек в каждой. Одна группа считалась контрольной (КГ), вторая – экспериментальной (ЭГ).

На 1-ом и 2-ом этапах проводился анализ литературных источников по проблеме исследования, анкетный сбор данных среди спортсменов и тренеров борцов вольного стиля по вопросам организации специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

На 3-ем и 4-ом этапах был составлен ряд тестов на определение уровня специальной физической подготовленности и комплексы по специальной физической подготовке для включения в тренировочный процесс борцов вольного стиля и проводился педагогический эксперимент.

В комплекс физических упражнений, который выполнялся спортсменами ЭГ, были включены упражнения скоростно-силового характера: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены; поднимание ног и туловища из положения лежа; подтягивание из виса на перекладине; приседание с партнером (вес партнера не более веса

выполняющего); выпрыгивание из положения полного приседа. Учебно-тренировочные занятия юных борцов КГ проводились по общепринятой методике.

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

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

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

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

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

Тест	КГ	ЭГ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	11,4±1	11,9±1
Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	8,2±3	8,8±2
Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз	14,1±0,5	14,5±0,5
Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз	8,3±0,2	9,0±0,5

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

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

ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

А.Ю. Журавский¹, В.В. Шантарович²

¹ Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

² Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Введение

В основу построения годичного тренировочного цикла должны быть положены определенные закономерности, отражающие сущностные характеристики процесса спортивной тренировки. Однако у специалистов по этому поводу нет однозначного мнения и, как следствие, моделей структуры годичного тренировочного цикла существует несколько, причем принципиально отличающихся друг от друга [1]. Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [2].

Цель исследования – определить оптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок в построении тренировочного процесса сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках и каноэ.

Материалы и методы исследований

Исследования проводились на учебно-тренировочных базах в городах Бресте, Мозыре, Бобруйске и Гомеле с членами национальной команды по гребле на байдарках и каноэ. Всего в эксперименте в период с 2010 по 2015 годы приняло участие 58 гребцов, из них 24 байдарочника, 16 байдарочниц, 18 мужчин – каноистов, 8 женщин-каноисток.

В ходе исследования нами были использованы следующие материалы и методы:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме моделирования тренировочных нагрузок спортсменов.

2. Анализ эффективности тренировочных программ сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ за 2010-2015 годы по результатам выступления на международных соревнованиях.

3. Анализ тренировочных объемов и интенсивности нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

4. Методы математической статистики [3].

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ в их содержание включаются следующие основные средства: специальная подготовка (гребля в различных зонах интенсивности); общая физическая подготовка (легкоатлетический бег (км), тренажерная подготовка, атлетическая подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения). Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): первая зона – лактат менее 2 мМоль/л; вторая зона – лактат от 2 до 4 мМоль/л; третья зона – лактат от 4 до 8 мМоль/л; четвертая зона – лактат более 8 мМоль/л; пятая зона – алактатная, т.е. без сохранения лактата в организме.

На рисунке представлена примерная динамика выполненного объема основных тренировочных средств гребцов на байдарках и каноэ сборной команды Республики Беларусь. Анализ тренировочных программ показал, что в начале подготовительного периода (октябрь-ноябрь) объем гребли в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах постепенно возрастает.

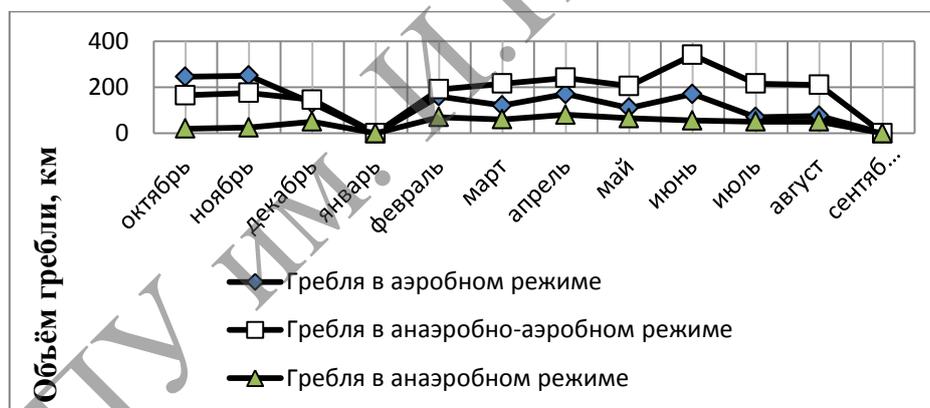


Рисунок – Динамика объема и интенсивности гребли в годичном тренировочном цикле

В декабре объем тренировочной нагрузки в аэробной и аэробно-анаэробной зонах существенно уменьшается и параллельно возрастает её интенсивность – объем гребли в анаэробном режиме увеличивается более чем в 2 раза. Такая динамика тренировочной нагрузки соответствует общему подготовительному этапу. В январе спортсмены не используют греблю в связи с отсутствием естественных условий для тренировки. В феврале в сборной команде начинается специальный подготовительный период. Постепенно объем гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап. На июнь приходится максимум объема гребли в аэробно-анаэробном режиме (в среднем 340 км). Однако объем гребли в анаэробном режиме в апреле – мае уменьшается в среднем с 75 км до 60 км, а в июне – июле в до 50 км в месяц и ниже. Такое построение тренировочного процесса соответствует принципу волнообразности из теории периодизации спортивной тренировки.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках и каноэ в годичном цикле 2014-2015 года. Эти данные выражены как в абсолютных значениях, так и в относительных в процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности.

Таблица 1. – Показатели объемов годовой тренировочной нагрузки гребцов на байдарках и каноэ в различных зонах интенсивности

№	Зоны интенсивности	Показатели				
		Время, сек/мин	Лактат, мМоль/л	Км		%
				\bar{X}	σ	
1.	Зона умеренной мощности	свыше 10 мин	La < 2	2383,36	142,74	46,6
2.	Зона субмаксимальной мощности-1	15 с до 40 с	La 2-4	1931,52	89,56	37,7
3.	Зона субмаксимальной мощности-2	от 40 с до 2-х мин	La 4-8	480,71	48,26	9,43
4.	Зона большой мощности	от 2 до 10 мин	La > 8	229,48	37,72	4,54
5.	Зона максимальной мощности	до 15 с	La=0-1	92,63	16,39	1,73

В ходе проведенного исследования выявлено, что суммарный объем гребли в различных зонах интенсивности составил в среднем 5115 км (100%). Что касается соотношения объемов по разным зонам интенсивности мышечной работы, то объем гребли в зоне умеренной мощности составил в среднем 2383 км. При такой интенсивности гребли, когда концентрация лактата не превышает 2 мМоль/л, энергообеспечение мышечной деятельности, то есть физическая работа, осуществляется исключительно за счет аэробного механизма. В таких условиях частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов находится в пределах 70-80 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 80-90 % уровня анаэробного порога (АнП). Необходимо отметить, что доля гребли в этой зоне мощности достаточно большая и составляет в среднем 46,6 % от общего объема гребли.

Определено, что объем гребли в зоне субмаксимальной мощности-1, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70-80 % от максимальной равна в среднем 1931 км (37,7 % от всего объема). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 мМоль/л, ЧСС на уровне 80-90 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90-100 % уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счет аэробного механизма.

Годовой объем гребли в зоне субмаксимальной мощности-2 у гребцов сборной команды значительно сокращается по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 480 км или 9,4 % от общего объема гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АнП на 10 %, скорость перемещения лодки достигает 80-85 % от максимальной, ЧСС спортсменов поднимается до 95 % от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает с 4 мМоль/л до 8 мМоль/л.

Объем гребли в большой зоне мощности составляет в среднем 229 км или 4,5 % от общего километража. При этом скорость движения лодки достигает 90-100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 мМоль/л.

Наименьший объем гребли у обследуемых спортсменов приходится на максимальную зону интенсивности. Скорость движения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 92 км в годичном цикле (1,8 %). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 100 метров.

Рассматривая годовой объем средств общей физической подготовки (ОФП) гребцов на байдарках и каноэ (таблица 2), можно сделать также определенное заключение. Так, годовой объем ОФП у них составляет в среднем 191 час. Из них тренажерной подготовке уделяется в среднем 70 часов, или 36,6 % от общего количества часов. Второе место в структуре ОФП занимает атлетическая подготовка, которой уделяется в среднем – 60 часов, или 31,4 %. На третьем месте в годичном цикле находится кроссовый бег. Он составляет в среднем 31 час, или 16,3 % от общего объема средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения – 30 часов (15,7 %).

Таблица 2. – Показатели объемов основных тренировочных средств гребцов на байдарках и каноэ

№	Тренировочные средства	Показатели		
		Километраж, время		%
		\bar{X}	σ	
1.	Гребля на воде, км	5115,26	283,49	100,0
2.	Кроссовый бег, час	31,27	4,51	16,3
3.	Тренажерная подготовка, час	70,67	8,58	36,6
4.	Атлетическая подготовка, час	60,28	6,36	31,4
5.	Общеразвивающие упражнения, час	30,05	4,38	15,7
6.	Общий объем общей физической подготовки, час	191,25	18,57	100,0

Таким образом, можно сделать вывод, что построение годового тренировочного цикла гребцов на байдарках и каноэ основного состава сборной команды Республики Беларусь только частично основывается на идеях Л.П. Матвеева. В основном это касается построения общего подготовительного этапа. В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объем гребли в аэробном режиме (294 км) и аэробно-анаэробном режиме (162 км). В ноябре-декабре объем гребли в аэробной зоне сокращается более чем в 2 раза. При этом повышается объем гребли в аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. То есть, по своей структуре тренировочный процесс гребцов основного состава сборной команды Республики Беларусь соответствует классическим понятиям построения общего подготовительного этапа.

В январе взрослые спортсмены занимались только общей физической подготовкой. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) закономерно возрастает объем гребли в аэробно-анаэробном режиме. Причем он больше, чем объем гребли в аэробном режиме. Затем у спортсменов постепенно возрастает объем гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (июнь). В июне резко возрастает и объем гребли в аэробном режиме. Такая ситуация не типична для соревновательного этапа. Однако анализ выступления белорусских гребцов на чемпионате мира 19-23 августа 2015 года в Италии (г. Милан), где было завоевано 10 медалей различного достоинства, показал, что выбрана оптимальная модель объема и интенсивности нагрузки в годовом цикле.

Проведенный анализ структуры и содержания годового тренировочного цикла основной сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ показал, что построение тренировочного процесса требует постоянного поиска и корректировки объемов и интенсивности нагрузки. Такой подход может существенно повысить эффективность тренировочного процесса гребцов сборной команды Республики Беларусь, что будет способствовать росту их спортивного мастерства и соревновательной результативности.

Литература

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Горяинова, Е.Р. Прикладные методы анализа статистических данных : учебное пособие / Е.Р. Горяинова, А.Р. Панков, Е. Н. Платонов. – М.: Высшая школа экономики, 2012. – 312 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА, КЛАССИЧЕСКАЯ МЕХАНИКА И ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ

В.И. Загревский¹, О.И. Загревский²

¹*УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»*

²*Национальный исследовательский Томский государственный университет*

В настоящее время общепринятого понятия техники спортивных упражнений не существует [1; 2]. Одно из определений, относящихся к понятию спортивной техники, содержится в «Толковом словаре спортивных терминов» [5], в котором техника спортивных упражнений трактуется как: «система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями». Однако данное определение не свободно от определенных недостатков, касающихся не просто формальной стороны вопроса, а затрагивающих дидактические аспекты проблем обучения двигательным действиям.

Во-первых, спортсмен, освоивший упражнение и его выполняющий, всегда использует определенную технику, независимо от наличия или отсутствия ошибок исполнения. Поэтому даже у одного и того же исполнителя техника спортивного упражнения в различных подходах различна. Другими словами, любая техника, плоха она или хороша, наилучшая или наихудшая – техника, реализующая решение двигательной задачи с различной степенью эффективности.

Во-вторых, исполнение спортсменом упражнения «в соответствии с его индивидуальными способностями» вовсе не означает, что эти особенности исполнения упражнения являются только индивидуальными особенностями спортсмена. На практике эти особенности в большей степени являются результатом авторской методики обучения, привнесенной тренером, или других приводящих факторов. Поэтому бездумное копирование техники выдающихся мастеров, зачастую не дает ожидаемого результата и даже может завести в тупик, поскольку «эталонная» техника может не соответствовать ни силовым ресурсам исполнителя, ни его конституциональным особенностям.

И, наконец, суждение о том, что наилучшая техника всегда связана «с наименьшей затратой сил и энергии». Действительно, в локомоторных актах это утверждение имеет место: техника бега

марафонца эффективна, если для поддержания желаемой скорости бега расходуется минимальная энергия. Однако для рекордного достижения в скоростно-силовых видах спорта, требуется реализация именно максимальных силовых и/или энергетических ресурсов. Взрывной характер двигательных действий осуществляется в этом случае без учета ограничений на энергетическую и/или силовую стоимость выполняемых движений.

Рассматривая технику упражнения как объект изучения и учитывая сказанное, будем считать, что [1, с. 95]: «Техника спортивного упражнения суть биомеханически обусловленный способ индивидуального решения двигательной задачи».

Уже из данного определения становится ясным, что техника спортивного упражнения – понятие неоднозначное. В этой связи рассмотрим некоторые аспекты спортивной техники, которая может оцениваться и анализироваться с разных, нередко взаимоисключающих, позиций [1]:

1. **Механизм движения.** В основе двигательных действий человека лежат различные механизмы, которые можно дифференцировать на следующие составляющие:

- Физические механизмы – фундаментальные физические закономерности, связанные с динамическим взаимодействием движущихся и покоящихся тел, использованием силы реакции опоры и другими эффектами статики и динамики.

- Физиологические механизмы – при освоении спортивных упражнений в основном сводятся к механическим эффектам тяги мышц.

- Биомеханический механизм упражнения – совокупный эффект физического и физиологического механизмов.

2. **Способ исполнения.** Целевая направленность моторного компонента упражнения может быть реализована различным способом исполнения.

3. **Манера исполнения.** Выполнение упражнения в собственной манере, свойственной индивидуальному исполнению, возможно только в силу вариативности двигательного действия.

4. **Энергетика движения.** Эффективность реализации технического замысла исполнения упражнения, особенно в ациклических двигательных действиях, во многом определяется способностью исполнителя щедро расходовать силовой и скоростной потенциал, действовать максимально мощно и с необходимой энергетической подпиткой отдельных фаз упражнения.

5. **Анатомо-морфологическая дифференциация движений.** В зависимости от массо-геометрических параметров сегментов тела исполнителя и его двигательных возможностей техника спортивных упражнений существенно меняется.

6. **Возрастно-половая дифференциация движений.** Техника упражнений, которую демонстрируют исполнители различного возраста и пола, различается, в основном, по тем же принципиальным причинам, которые обусловлены анатомо-морфологическими различиями спортсменов и их скоростно-силовым потенциалом.

7. **Стабилизация и надежность движения.** Стабильность, как одна из характеристик техники спортивных упражнений, подразумевает две смысловые категории, различающиеся по количественно-качественному признаку:

- *Количественная стабильность* – параметрическое постоянство кинематических, динамических характеристик движения и его структурных компонентов. В зависимости от уровня освоенности упражнения и мастерства исполнителя может быть реализовано самое различное достоинство: упражнение может выполняться не только стабильно хорошо, но и устойчиво плохо.

- *Качественная стабильность* – постоянство результатов двигательных действий спортсмена независимо от способов его достижения.

8. **Приспособительные формы движения.** Так как техника упражнения представляет собой пластичную систему связей, то двигательный навык никогда не бывает абсолютно фиксированным, и меняется в процессе его эксплуатации.

9. **Эстетика движения.** Технически безупречное и виртуозное выполнение упражнения воспринимается всегда как наиболее красивое, даже если формально не претендует на эстетизм.

10. **Рациональность движения.** Обучение уже освоенному движению, обычно проходит в несколько этапов, которые можно условно определить как исполнение с оценками: «сложно и плохо», «просто, но плохо», «хорошо, но сложно», «просто и хорошо».

11. **Эволюционно-исторические изменения техники движения** обусловлены двумя факторами, связанными друг с другом:

- *Технический* прогресс, позволяющий не просто улучшать, а подчас и радикально менять инвентарь, снаряды, экипировку в каждом виде спорта.

- *Научное*, а как следствие, *практическое* совершенствование биомеханики движений.

12. **Биомеханическая самоорганизация движения.** В движении появляются технические элементы, которым никто не учил. Они возникают самопроизвольно, независимо от сознания и воли исполнителя.

13. **«Естественные» и «искусственные» формы движений.** Если в движении используются структурообразующие механизмы биомеханической самоорганизации движений, то они оказываются наиболее жизнеспособными и эффективными. Н.А. Бернштейн называл их «динамически устойчивыми»

[4, с. 232]. В этом случае под естественными техническими формами следует подразумевать «такое построение двигательного действия, при котором структура движения и необходимая для его выполнения система управления в максимальной степени инспирируются произвольно действующими факторами, способствующими решению двигательной задачи при минимальной трате ресурсов» [1, с. 108-109].

14. **«Простота» и «сложность» движений.** В моторной части движения общепринятые представления о структурной простоте и сложности спортивных упражнений должны корректироваться в соответствии с критерием «искусственности» – «естественности» двигательного действия. Общее положение здесь сводится к тому, что [1, с. 110]: *«естественное, самоорганизующееся движение, независимо от формальной сложности его структуры, доступнее в обучении и надежнее в исполнении, нежели императивно выстроенное искусственное движение».*

Здесь важно понимать, что рассмотренные аспекты техники спортивных упражнений базируются на абсолютно объективных физических и физиологических закономерностях. Крайне вредным является заблуждение о том, что законы классической механики (а им, прежде всего, и подчиняется движение человека и животных) будто бы «не так строго действуют» в отношении «живого организма». Это заблуждение основано на том, что все законы механики сформулированы для «мертвого тела». Однако, изменение физического состояния тела спортсмена, т.е. в научном смысле – обычного материального тела, обладающего массой, инертностью, свойствами динамического взаимодействия с внешней средой, полностью и абсолютно во всем без исключения подчиняется законам механики. Свойством субъективного атрибута в объективных механизмах построения спортивных движений является лишь вопрос управления движением, где субъект управления (спортсмен) является и инициатором и исполнителем программы управления движением [3]. Таким образом, с позиций биомеханики физических упражнений, понятие о спортивной технике тесным образом стыкуется с понятиями об управлении движением и объективными законами классической механики.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Тера-Спорт, 2002. – 512 с.
3. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 190 с.
4. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991.
5. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993. – 352 с.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Е.Е. Заколотная

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Спортивная деятельность может способствовать, но может и препятствовать духовному развитию человека. Во время соревнований соперники используют различные приемы, чтобы оказать психологическое давление друг на друга. Вопрос в том, какими средствами это достигается. Именно поэтому в спортивном соперничестве наиболее ярко проявляется идейная направленность спорта. Всякое спортивное соревнование, помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена [1; 2; 4].

Герbart, следуя за Кантом, считавшим нравственное воспитание главным средством формирования личности, утверждал: «Единую задачу воспитания можно целиком выразить в одном только слове: *нравственность*».

Гераклит считал, что «только огонь обладает способностью быстро превращать все вещества из одной формы в другую и придавать им изменчивость». Нравственное же развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Изменения в нравственной сфере человека происходят индивидуально длительно скрыто до определенного времени, пока личность не обнаружит свой внутренний мир через поступки в соответствующей ситуации.

Нравственное воспитание в педагогике определяется как одна из важных сторон процесса становления личности, освоения индивидом моральных ценностей, способность ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении [4]. Слово без дел подобно тому, как если кто-нибудь рисует воду на стене, возле которой можно умереть от жажды. Химическая формула воды может удовлетворить жажду ума, но она не в силах утолить жажду, для которой нужна сама вода.

Нравственность – это не только система знаний о правилах поведения людей, обусловленных моральными нормами, но и их практическая деятельность. Аристотель подчеркивал, что нравственность является тотальной характеристикой человека (в которой участвуют как разум, так и склонности, как желания, так и поступки), а знание о добродетели еще не гарантирует добродетельного поведения.

Добродетель обнаруживает свое качественное своеобразие в реальном поведении, она не может приводиться в движение одним лишь разумом.

Часто перед спортсменом стоит дилемма – выбрать славу, материальное благополучие (которые достигаются не всегда честным путем) или оставаться Человеком в любой ситуации, (например, помочь сопернику, оказавшемуся в критической ситуации, при этом остаться без медали и материального вознаграждения). Выбор оставаться Человеком в таких ситуациях для многих спортсменов дается нелегко.

Усилия тренера должны быть направлены, в первую очередь, на предупреждение и борьбу с негативными проявлениями в спорте. Одним из важнейших направлений развития личности спортсмена должно быть воспитание красоты человеческих поступков, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни.

С самого рождения человек погружен в метафорический мир, который предстает перед ним в виде сказок, сообщающих разнообразные истины реального мира. Пожалуй, именно благодаря рассказанной взрослыми сказке ребенок впервые сталкивается с дилеммой Добра и Зла. Чем больше добрых сказок слышит ребенок в раннем детстве, тем прочнее усваивает духовно-нравственные нормы поведения [3].

Басни, притчи, как правило, содержат много ярких метафор, сравнений, способных более емко объяснить человеку то, что его отличают те качества, которыми на земле не обладает никто, кроме него. Это – разум, свобода воли, нравственное сознание, господствующее положение в мироздании, уникальные творческие возможности. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т.д. Сегодня дети видят через СМИ и другие средства воздействия на сознание совсем другие модели поведения. Нормой на спортивных соревнованиях стало оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками. Со временем проявляются негативные последствия недостойного поведения кумиров на спортивных площадках в поведении детей и подростков, которые во всем подражают «звездам» спорта. Нормой стала и безмерная агрессивная реакция человека на любое, самое безобидное замечание в свой адрес. Часто тренеры не желают обращать внимание на проблемы нравственного поведения спортсменов, поскольку сосредоточены на достижении высоких спортивных результатов своих учеников, ведь работу тренера оценивают исключительно по уровню спортивной квалификации и показанным спортивным результатам на соревнованиях.

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста убеждает нас, что наиболее успешно развивать человека сегодня можно с помощью изучения и анализа текстов культуры, содержащих метафоры, аналогии, сравнения, идиомы (назидательные устойчивые обороты речи), притчи.

Часто притчи представлены в форме иносказательных рассказов, примеры для которых взяты из окружающей природы или современной общественной жизни. Притчи – это не просто занятные истории, необходимые для иллюстрации повествования каких-то событий, они сами по себе нуждаются в истолковании, к чему-то отсылают, они превращают один уровень реальности в зеркало, в котором отражается другая реальность. Притчи позволяют увидеть другое измерение вещей, они как будто говорят об одном, на самом же деле повествуют о чем-то несколько ином. В русском языке слово «притча» обозначает короткий рассказ, содержащий два уровня истолкования. В греческом и еврейском слове «притча» соответствуют понятия с гораздо более широким значением, чем в русском, в которых оно применяется к пословице, загадке, сравнению, к простым и к сложносоставным рассказам. Греческое слово «παραβολή» (параболе) – «притча» означает «сравнение» Это сравнение богаче простой иллюстрации, поскольку охватывает более широкую область, чем просто иллюстрация. Еврейское слово «масал» – «притча», может означать насмешку, прорицание или крылатое изречение и вообще любое непонятное высказывание, цель которого – возбудить любознательность и стимулировать самостоятельное мышление.

Можно выделить следующие характерные свойства притч:

- обычно они бывают краткими и состоят из двух или трех событий;
- в них отсутствуют ненужные описания, часто мотивы действующих лиц остаются неясными, нет ответа на возникающие по ходу действия вопросы;
- смысл притч может заимствоваться из повседневной жизни, однако он не обязательно реалистичен, элементы невероятного придают притче оригинальность, а некоторые элементы рассчитаны на то, чтобы вызвать изумление и поразить человека, слушающего притчу.

Таким образом, притчи служат для прояснения мысли. Притча (чаще скрыто) содержит вопрос «Что вы думаете?», предлагая слушателю самому сделать вывод из описанных в них событий.

Обычно притчи обращаются призывом изменить свою жизнь и требуют от слушателя коренным образом пересмотреть свое мировоззрение. Например, на вопрос студента, почему нельзя опаздывать на лекцию, вместо морализаторства лучше рассказать следующую притчу, которая называется «Цена времени»:

Чтобы понять цену года – спросите ученика, оставшегося на второй год.

Чтобы понять цену месяца – спросите мать, родившую недоношенного ребенка.

Чтобы понять цену одного часа – спросите влюбленных, ожидающих встречи.

Чтобы понять цену одной минуты – спросите человека, опоздавшего на поезд.

Чтобы понять цену одной секунды – спросите того, кто избежал автокатастрофы.

Чтобы понять цену сотой доли секунды – спросите спортсмена, занявшего второе место.

В образовательном процессе студентов-спортсменов (на занятиях по учебной дисциплине «Педагогика») мы анализировали и обсуждали поведение героев притч. В результате выполнения таких заданий студенты на зачете и экзамене демонстрировали понимание материала, а не его механическое запоминание, а тексты культуры служили им четкими ориентирами при решении моральных дилемм, где требовалось сделать верный выбор в непростых духовно-нравственных ситуациях.

Выводы: умение работать с притчевыми текстами позволит будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта повысить эффективность учебно-воспитательного и тренировочного процессов, выработать иммунитет к нестандартным педагогическим (часто конфликтным) ситуациям, характерным для спортивной деятельности.

Литература

1. Заколотная, Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: монография / Е.Е. Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.
2. Кобринский, М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Е.Е. Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2015. – 265 с.
3. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
4. Zakolodnaya, E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E. Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14-18.

ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЙ ДЕМОНСТРАЦИЮ ЛИЧНЫХ РЕКОРДОВ СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Н.Д. Заколотная

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Во многих современных видах спорта демонстрация личных рекордов обуславливается не только физиологическими, технико-тактическими возможностями спортсмена, но и возрастными границами. Спорт высших достижений предъявляет к спортсменам настолько жесткие требования, что в некоторых его видах уже к 20 годам многие из них вынуждены завершить спортивную карьеру, т.к. оказываются не в силах конкурировать с более молодыми соперниками.

Определение оптимальных возрастных границ демонстрации высших достижений для каждого конкретного вида спорта, как правило, влияет на построение многолетнего процесса тренировки. Однако не всегда длительность и успешность карьеры определяется и ограничивается возрастом, т.к. с годами приходит бесценный соревновательный опыт.

Возраст спортсмена и его соревновательный потенциал, несомненно взаимосвязаны. Так на этапе начальной спортивной подготовки эта зависимость имеет положительную направленность, а на этапе высшего спортивного мастерства становится отрицательной. Считается, что максимальные физические возможности спортсмен способен демонстрировать только в определенном возрасте и преимущество имеют те, кто достиг этого возраста в числе первых [1].

Физический потенциал зрелого спортсмена характеризуется более экономичными и рациональными действиями, стабильным технико-тактическим мастерством, а также более устойчивой психикой. При этом в самореализации спортсмена неизбежно наступает этап, когда происходит снижение адаптации и увеличение периода восстановления различных функций организма. Более уязвимой становится иммунная система, постепенно утрачивают эластичность мышцы, снижается подвижность в суставах, ухудшается способность «утилизировать» вдыхаемый кислород, т.е. происходит целый ряд изменений, негативно влияющих на соревновательную результативность. Установлено также, что длительные занятия спортом на профессиональном уровне ускоряют процессы старения организма человека [1; 2].

Учитывая специфику стрелкового спорта, где не предъявляются строгие требования к конкретным физическим качествам спортсмена, а также возрасту начала занятия данным видом спорта, тренеру бывает не просто определить на кого именно среди равных спортсменов следует делать ставку. И, как показывает практика, в подготовке белорусских стрелков на протяжении длительного времени определяющим фактором является только результат спортсмена и крайне редко его возрастные и индивидуальные особенности.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось изучение особенностей возрастных характеристик стрелков мирового уровня, с возможностью последующего определения вероятных фаворитов среди белорусских претендентов на участие в Олимпийских Играх 2016.

Для подтверждения полученных данных относительно благоприятного возрастного диапазона в стрелковых упражнениях, мы исследовали возраст стрелков-победителей трех последних Олимпийских игр. Как выяснилось, в возрастной диапазон наивысших достижений вошли спортсмены в шести стрелковых упражнениях из десяти как на Олимпийских Играх в Пекине, так и в Лондоне.

Что касается пневматических упражнений в пулевой стрельбе, то на протяжении многих лет Олимпийскими чемпионами становились молодые стрелки. Данная закономерность была выявлена вследствие анализа протоколов международных соревнований за 2000-2006гг. и прослеживается до сих пор. Кроме того, женщины становились чемпионами в среднем на 3 года раньше, чем мужчины. Несмотря на то, что победители – это молодые стрелки, они все же остались в пределах границ наиболее благоприятного возраста для демонстрации наивысших достижений [4].

Принимая во внимание наличие наиболее благоприятных возрастных границ наивысших достижений в пулевой стрельбе, которые подтверждались на протяжении трех олимпийских циклов, мы позволили себе предположить вероятных фаворитов и на предстоящих Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.

В настоящее время существует ряд спорных вопросов о том, кто именно из белорусских стрелков окажется наиболее достойным представлять нашу страну на XXXI Олимпийских Играх. В отличие от Испании, Австрии, Болгарии и др., где участниками Олимпийских игр, как правило, становятся сами обладатели лицензий, в нашей стране лицензии не являются именными. И, как часто бывало, состав национальной команды формируется по результатам ближайших отборочных соревнований.

Для Республики Беларусь наши стрелки завоевали 4 лицензии на участие в Олимпийских Играх 2016г., но это не дает гарантии того, что именно они примут участие в данных соревнованиях. И так как появилась конкуренция среди потенциальных олимпийцев, специализирующихся в одном упражнении и имеющих равные шансы претендовать на участие в состязании, возникла необходимость определения наиболее перспективных из них посредством соотнесения возраста с возрастными диапазонами наивысших достижений (таблица).

Таблица – Возраст белорусских стрелков – претендентов на участие в ОИ 2016

Ф.И.	Код упражнения	Дата рождения	Полных лет на момент ОИ 2016	Возрастной диапазон наивысших достижений в дисциплине
Чайка Виктория	ПП - 2	26.12.80	35	28-33
Мартынов Сергей	МВ - 9	18.05.68	49	32-35
Щербацевич Юрий	МВ - 9	11.07.84	32	32-35
Чергейко Илья	ВП - 6	15.04.93	23	24-27
	МВ - 6			31-33
Бубнович Виталий	ВП - 6	12.11.74	42	24-27
	МВ - 6			31-33
	МВ - 9			32-35

Как видно из таблицы, наиболее близкими к «благоприятному возрасту» оказались Щербацевич Ю. и Чергейко И., которые в настоящее время находятся на пике своей спортивной карьеры.

Указанные спортсмены пребывают в благоприятном возрасте, но при этом они имеют более зрелых и титулованных соперников в стрельбе лежа из малокалиберной винтовки: Бубновича В. (неоднократного серебряного и бронзового призера Чемпионатов Европы и этапов кубка Мира, двукратного бронзового призера Чемпионатов Мира, победителя I Европейских Игр 2016 г.), а также Мартынова С. (многократного победителя и призера этапов и финалов Кубков Мира; Чемпионатов Мира; Чемпионатов Европы и I Европейских Игр 2016 г.; победителя и двукратного бронзового призера Олимпийских Игр).

В связи с этим, невозможно говорить об однозначном преимуществе какого-либо, из представленных спортсменов. Но на последних отборочных стартах (2-й, 3-й этапы Кубка Мира), прошедших в июне и июле 2016г. именно молодые стрелки показали высокие, хотя и не лучшие свои результаты. Это дает надежду на то, что у данных спортсменов есть все шансы выйти на пик своей формы непосредственно к главным соревнованиям.

Результаты нашего исследования указывают на то, что по своим возрастным характеристикам наиболее перспективным участником главных соревнований этого олимпийского цикла является

Щербацевич Юрий. Однако, оправдаются ли наши предположения можно будет сказать только в том случае, если данный спортсмен будет включен в состав делегации олимпийцев в Рио-де-Жанейро.

В настоящее время в сфере спорта разрабатываются все новые подходы в области прогнозирования спортивных достижений. Вместе с тем следует помнить, что человек и окружающая его среда являются сложной взаимоподчиненной системой, поэтому на динамику спортивных достижений влияет множество факторов [3,5].

Определить масштаб влияния этих факторов иногда бывает весьма затруднительно, в связи с чем, ни один прогноз не может гарантировать стопроцентную точность своего фактического подтверждения. Это является стимулом для поиска и обоснования дополнительных факторов, обуславливающих успешность выступлений в пулевой стрельбе, которые ранее во внимание не принимались.

Литература

1. Горулев, П.С. Возрастно-квалификационные изменения структуры подготовленности тяжелоатлеток / П.С. Горулев, Д.В. Клоков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 66-69.
2. Филин, В.П. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции / В.П. Филин, В.С. Топчийн // Сборник науч. трудов: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. сектор теории и методики подготовки спортивных резервов. – Москва, 1973. – 53 с.
3. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 492 с.
4. Нехаев, Г.А. Выявление возрастных границ, оптимальных для достижения высоких спортивных результатов в пулевой стрельбе / Г.А. Нехаев, Е.Е. Закогодная, Н.Д. Закогодная // Мир спорта. – 2006. – №3 (24). – С. 29.
5. Люкшинов, Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе игр чемпионов мира и первенства СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Люкшинов; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – 21 с. – М., 1973. – 29 с.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Е.Г. Каллаур

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, г. Минск

Аннотация. Измерение вариабельности сердечного ритма (ВСР) у спортсменов является удобным неинвазивным методом оценки и мониторинга состояния индивидуальной адаптации. Изменения ВСР в ответ на тренировочные нагрузки позволяют оценить положительный и отрицательный адаптационный ответы и сделать прогноз последующей физической работоспособности. Исследования, проведенные в группе элитных спортсменов-гребцов на байдарках, позволили выявить значимые показатели ВСР и оценить текущее функциональное состояние спортсменов (ФСО) и их адаптационные резервы.

Ключевые слова: функциональное состояние спортсменов, вариабельность сердечного ритма, адаптационный резерв.

Одним из наиболее перспективных методов для отслеживания индивидуальных особенностей адаптации к тренировочным нагрузкам является регулярный мониторинг регулирующего влияния вегетативной нервной системы (ВНС) на статус спортсмена, через измерения в состоянии покоя и/или после тренировок ЧССизменчивости (ВСР) [2]. Однако в настоящее время имеющиеся результаты исследования ВСР у элитных спортсменов противоречивы; не отработан алгоритм исследования ВСР у элитных спортсменов; нет достаточного опыта использования инструмента оценки ВСР у спортсменов-гребцов на байдарках [3].

Нефункциональные варианты перетренированности спортсменов многие авторы связывают с отрицательной адаптацией к тренировочному процессу, что, как правило, связано с сокращением вегетативного влияния блуждающего нерва на кардиогемодинамику [1].

Цель исследования: оценка регуляторного влияния ВНС на состояние кардиогемодинамики спортсменов-гребцов на байдарках в подготовительный период подготовки.

Для достижения цели исследования были поставлены задачи исследования ВСР и показателей кардиогемодинамики спортсменов-гребцов в покое и после физической нагрузки. Оценивались основные показатели кардиогемодинамики, показатели временного анализа ВСР, вариационной пульсометрии и спектрального анализа. По результатам проведенного исследования были выявлены показатели ВСР и кардиогемодинамики, достоверно отличающиеся от таковых, зарегистрированных в том же подготовительном периоде прошлого года ($p < 0,05$). Сравнительная характеристика показателей ВСР и кардиогемодинамики спортсменов-гребцов использовалась для коррекции восстановительных мероприятий и тренировочного процесса.

В исследовании участвовала группа из 3 спортсменов-гребцов на байдарках, членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ; квалификация – заслуженные мастера спорта; средний возраст $24 \pm 2,18$; средняя масса тела $67 \pm 3,24$; средняя длина тела $180 \pm 1,92$. Исследование проводилось в подготовительный период подготовки 2015 года, результаты исследования сравнивались с аналогичным периодом 2014 года.

Основу содержания методики исследования составил принцип применения аппаратных средств диагностики ВСП в покое и при физической нагрузке; использование алгоритма диагностики ВСП и кардиогемодинамики в контроле учебно-тренировочного процесса [4].

Исследование проводилось в два этапа: в утренние часы (за 2 часа до тренировки) и в вечерние часы (через 1,5 часа после тренировки). В состоянии покоя утром и вечером у спортсменов изучались характеристики сердечного ритма и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. В вечерние часы также изучались характеристики сердечного ритма как в покое, так и при ортостатической пробе. Выполнялась 5-минутная запись кардиоритмограммы с использованием программно-аппаратного комплекса «Поли-Спектр» (НейроСофт).

В работе применялась традиционная методика анализа variability сердечного ритма по Р.М. Баевскому [2]. По данным статистического, автокорреляционного и спектрального анализа R-R интервалов автоматически вычислялись следующие показатели:

- математическое ожидание (M) – физиологическая интерпретация ЧСС,
- среднее квадратичное отклонение (СКО),
- амплитуда моды (AM_0) – число значений интервалов, соответствующих МО и выраженных в процентах к общему числу кардиоинтервалов изучаемого ряда,
- индекс напряжения регуляторных систем (ИН),
- S_0 – мощность медленных волн второго порядка.

При анализе кардиогемодинамики учитывались показатели: сердечный индекс (СИ) как основной критерий состояния кровообращения, ударный индекс (УИ), число сердечных сокращений (ЧСС), индекс напряжения миокарда (ИНМ). При анализе ВСП учитывались рекомендации Европейского кардиологического и Североамериканского электрофизиологических обществ (1996) и группы Российских экспертов (2002). Анализируются временные (R-R, MxDMn, RMSSD, pNN50, SDNN, AM_0 50, SI) и спектральные (TP, HF, LF, VLF, ULF) показатели ВРС, а также основные (ЧСС, МОК, УОК, СИ, УИ) показатели кардиогемодинамики. Анализ ВСП через 1,5 часа восстановительного периода, после проведенного тренировочного занятия, сравнивался с показателями до нагрузки, оценивался по 6-балльной системе по следующим критериям с выдачей рекомендаций тренеру по оптимальному управлению тренировочным процессом спортсмена:

6 баллов: Адаптация к нагрузке адекватная, «суперкомпенсация», ИН ниже исходного; HF повышался; LF и VLF снижались, соотношение LF/HF 0,5 и менее; TP увеличивается. При данной адаптации рекомендуются нагрузки без ограничений.

5 баллов: Адаптация адекватная, ИН – близок к исходному, HF, LF и VLF, LF/HF и TP на прежних значениях. Рекомендации по тренировке – без ограничений.

4 балла: Адаптация по ВРС адекватная, ИН увеличилась на не более 50 %, LF и VLF повышены на не более, чем 50 %, HF снижен не более 50 %, LF/HF не более 1,5; TP снижен не более 50 %. Рекомендации – развивающие тренировки, без «стрессовых» нагрузок.

3 балла: Адаптация по ВРС неадекватная, ИН увеличивается на 100 %, HF снижен до 100 %, LF и VLF повышены до 100 %, LF/HF до 2,0, TP снижен до 100 %. Рекомендации по тренировочному процессу – только поддерживающие тренировки.

Результаты исследования. При оценке состояния кардиореспираторной системы и систем вегетативного регулирования до и после тренировки установлено, что восстановление показателей кардиогемодинамики через 1,5 часа после окончания тренировочного дня находилось на среднем уровне у 2 спортсменов, у 1 – на высоком уровне.

Функциональные возможности кардиореспираторной системы и систем вегетативного регулирования у всех спортсменов-гребцов диагностированы как высокие.

Средние показатели кардиогемодинамики и ВСП наутро после тренировочного дня выявлены у всех спортсменов. Как признаки недовосстановления на утро после тренировки расценивались показатели: ИНБ – индекс напряжения Баевского, характеризующий активность парасимпатического отдела (норма 80-300); ИСА – индекс симпатической активности, характеризующий активность симпатического отдела (норма 30-70).

У гребцов в покое отмечен сбалансированный вариант вегетативного регулирования; после нагрузки у 1 – преобладание симпатического регулирования, у 1 – преобладание парасимпатического регулирования ВНС, что свидетельствует об экономизации функций ВНС, у 1 – сбалансированное состояние ВСП, что, в процессе тренировочной деятельности, отражает оптимальные адаптивные процессы.

Установлено, что существует специфическая направленность занятий греблей на байдарке (женщины, дистанции 200 м и 500 м), которая заключается в нарастании активности автономной регуляции в процессе тренировок. Это подтверждают данные анализа ВСР, полученные после тренировочных занятий, когда у спортсменок-гребцов нарастает активность автономной регуляции и увеличиваются показатели структуры спектра (TP, HF, LF, VLF).

При анализе показателей ВСР в 2014 и 2015 годах, установлено, что наращивание спортивного мастерства гребцов (2014 год – 3 место на ЧМ; 2015 год – 1 место на ЧМ, в байдарке-четверке, К-4 500 м) ассоциируется с новым уровнем адаптации, где спортивный результат достигается при меньшем напряжении регуляторных систем.

В 2015 году, по сравнению с 2014 годом, в группе спортсменок-гребцов наблюдался рост активности адаптационных механизмов и активности парасимпатического звена регуляции: отмечены более высокие значения SDNN, RMSSD, pNN50, CV, TP, HF, BP и более низкие показатели ИВР, ИН, ВПР.

Результаты анализа вариабельности сердечного ритма показали, что достоверные различия между показателями ВСР и кардиогемодинамики в целом по группе спортсменок наблюдались по следующим показателям: RRmax, SDNN, RMSSD, pNN50, CV, TP, VLF, HF, BP, ИВР, ВПР, ИН.

Анализ ЧСС, R-R интервалов и уровня ЧСС свидетельствовал о нормокардии у спортсменок. В 2014 году у спортсменок была диагностирована большая длительность R-R-интервалов, в среднем на 90 мс, по сравнению с аналогичным периодом 2015 года, более высокий уровень ЧСС (выше на 0,8) и большие значения TP, HF, LF, VLF (таблица).

Приведенные данные являются показателем более высокой активности автономных механизмов регуляции и больших функциональных резервов их сердечно-сосудистой системы. Высокий уровень абсолютной мощности VLF и их доли в TP, по данным является отражением гиперадаптивного состояния, характеризующегося напряжением механизмов адаптации.

Вегетативный статус организма, выявленный по значениям ИН, соответствовал нормотонии (эйтонии) лишь у одной спортсменки, имевшей наиболее высокие результаты выступлений на международных первенствах в сезоне. У одной спортсменки преобладал парасимпатический тип регулирования, что свидетельствует об экономизации системы кровообращения при выполнении работы в режиме базового периода подготовки.

У одной спортсменки периодически была выявлена симпатикотония, отражающая напряжение регуляторных систем – включение центральных и подавление автономных механизмов. У обследованной спортсменки доля VLF волн, мощность которых характеризует активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, а также отражает активность межсистемного уровня управления, значительно превышала нормативы (в 2-3 раза) и составила 22-30 % TP.

Одним из показателей, характеризующих соотношение симпатических и парасимпатических влияний, является индекс вагосимпатического взаимодействия LF/HF. Сбалансированный тонус симпатических и парасимпатических центров ($1,5 \leq LF/HF < 2,5$) выявлен у двух спортсменок. У спортсменки с исходной симпатикотонией – умеренное преобладание симпатических влияний, свидетельствующее о централизации управления ритмом сердца и о более высокой физиологической цене адаптации к текущим нагрузкам. Это подтверждено и величиной индекса централизации (IC), который у данной спортсменки свидетельствовал о более выраженной активности центрального контура регуляции сердечного ритма, по отношению к автономному.

Таким образом, из результатов исследования следует, что статистические и геометрические показатели и некоторые спектральные характеристики (HF, HFnorm, LFnorm) вариабельности сердечного ритма однозначно отражали соотношение автономных и центральных механизмов регуляции у спортсменок-гребцов с различной направленностью спортивной специализации; у спортсменок данной группы адаптация сердечной деятельности к текущим нагрузкам осуществлялась преимущественно за счет автономных механизмов, у спортсменки, имеющей спортивную специализацию короткий спринт (200 м), – за счет центральных. Выявленная величина TP указывала на высокий уровень адаптационного потенциала у всех спортсменок, а значения абсолютной мощности VLF волн и VLFnorm – на напряжение механизмов регуляции; индексы LF/HF и IC свидетельствовали о централизации регулирующих влияний только у одной спортсменки.

Следовательно, из всех проанализированных показателей вариабельности сердечного ритма в экспресс-оценке и прогнозе текущего функционального состояния, по нашему мнению, могут быть использованы статистические и геометрические показатели. Трактовка же спектральных характеристик требует дополнительных исследований.

Величина абсолютной и относительной мощности LF у всех спортсменок значительно различалась в 2014 и 2015 году, при этом абсолютная мощность LF значительно (в 3-5 раз) превышала нормативные значения; относительная мощность LF соответствовала им. Увеличение абсолютной мощности LF волн в 2015 году трактуется нами как результат поддержания гемодинамического гомеостаза спортсменок, что обеспечивается подключением неспецифических механизмов адаптации на

фоне использования индивидуально подобранной схемы восстановительных мероприятий и коррекции тренировочного процесса, с учетом статуса спортсменов.

По результатам исследований 2014-2015 годов, на основе изучения состояния кардиореспираторной системы и данных ВСП, следует отметить улучшение состояния спортсменов после тренировочной нагрузки через 2 часа по показателям кардиогемодинамики: сердечного индекса, мл/мин (СИ) – на 19%, ударного индекса, мл/удар/м² (УИ) – на 23%; снижение коэффициента напряжения миокарда, ед. (КНМ) – на 24%, показателя частоты сердечных сокращений, ед. (ЧСС) – на 12%.

Динамика показателей свидетельствует об экономизации функции кардиогемодинамики и повышении адаптации кардиореспираторной системы при нагрузках подготовительного периода тренировочного цикла спортсменов.

Таблица – Средние значения показателей ВСП спортсменов-гребцов на байдарках в 2014 и 2015 годах

Показатель	2014 г. (n = 3)	2015 г. (n = 3)	p
Временной анализ			
RRmin, мс	829,7	885,1	0,284
RRmax, мс	1241,7	1410,3	0,003
RRNN, мс	1046,3	1121,9	0,138
SDNN, мс	67,9	95,2	0,002
RMSSD, мс	71,3	109,6	0,001
pNN50, %	41,6	59,1	0,010
CV, %	6,5	8,5	0,015
Спектральный анализ			
TP, мс ²	4780,9	8932,3	0,003
VLF, мс ²	1645,2	2593,5	0,021
LF, мс ²	1218,4	1943,0	0,103
HF, мс ²	1917,2	4396,0	0,003
LF/HF	1,0	0,5	0,209
% VLF	35,5	34,2	0,777
% LF	24,1	19,5	0,195
% HF	40,4	46,3	0,255
Кардиоинтервалография по Р.М. Баевскому [2]			
ЧСС, уд/мин	58,7	55,5	0,246
Мо, с	1,0	1,1	0,296
АМо, %	33,3	26,6	0,066
Ме, с	1,0	1,1	0,135
ВР, с	0,4	0,5	0,038
ИВР, у.е.	102,0	56,6	0,040
ПАПР, у.е.	32,9	25,6	0,087
ВПР, у.е.	2,8	1,9	0,044
ИН, у.е.	51,2	27,3	0,053

Выводы

1. Анализ данных variability сердечного ритма спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, указывал на нормотонический тип регуляции сердечного ритма и повышенную централизацию управления ритмом сердца; в пользу чего свидетельствовали достоверно более высокие показатели АМо и ИН ($P < 0,05$) при нагрузке (ортостатическая проба) в подготовительном периоде подготовки, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. В покое вегетативный баланс смещался в сторону вагусных влияний, усиливались активность автономного контура регуляции, т.е. влияние дыхания на ритм сердца. Как при нагрузке, так и в состоянии покоя у спортсменов значительных изменений на ЭКГ не выявлено.

2. У спортсменов-гребцов по показателю ЧСС достоверных отличий по сравнению с аналогичным периодом прошлого года не выявлено, однако при нагрузке в настоящее время отмечалась

достоверная экономизация в сосудистом звене кровообращения (увеличение УИ, без увеличения ЧСС). В подготовительном периоде текущего года подготовки достоверно выше наблюдалась вагусная активность.

3. Усиление вагусной активности в покое указывало на активацию подкорковых центров и преобладание активности кардиостимуляторного центра. По-видимому, наблюдаемые изменения были обусловлены необходимостью мобилизации функциональных резервов и связаны с включением в процесс адаптации высших вегетативных центров.

4. При нагрузке в подготовительный период 2015 года подготовки повышение централизации управления ритмом сердца связано с усилением симпатической регуляции, которая подавляет активность автономного контура. В соотношении спектральных характеристик отчетливых различий не обнаружено.

5. Таким образом, анализ variability сердечного ритма до и после физической нагрузки позволяет определять:

- степень готовности организма спортсменов к тренировкам;
- наличие или отсутствие функциональных резервов;
- функциональную стоимость физической нагрузки для организма;
- динамику тренированности спортсменов;
- диагностику скрытых нарушений сердечного ритма;
- предболезненное или болезненное состояние.

Используемый объем исследований позволяет проводить диагностику долговременной адаптации организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам; оценивать функциональное состояние и адаптационные возможности организма; определять диапазон приспособительных реакций; отслеживать явление перетренированности.

Планируемые дальнейшие исследования в данном направлении позволят и далее точно корректировать тренировочный процесс, в соответствии с периодом подготовки; оценивать эффективность восстановительных мероприятий.

Литература

1. Использование математического анализа ритма сердца для распознавания механизма некоторых форм нарушений функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов / В.В. Аксёнов [и др.] // ТиПФК. - 1981. - № 4. - С. 28.

3. Баевский, Р.М. В помощь практическому врачу. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин // Вестн. аритмологии. - 2001. - № 24. - С. 65-87.

4. Variability сердечного ритма у лиц с повышенным режимом двигательной активности и спортсменов / А.Д. Викулов [и др.] // Физиология человека. - 2005. - Т. 31. - № 6. - С. 54-59.

5. Жужгов, А.П. Variability сердечного ритма у спортсменов различных видов спорта: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.П. Жужгов. - Казань, 2003. - 24 с.

6. Котельников, С.А. Variability ритма сердца: представления о механизмах / С.А. Котельников [и др.] // Физиология человека. - 2002. - Т. 28. - № 1. - С. 130-143.

7. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеничкова. - М.: Медицина, 1988. - 253 с.

8. Akselrod, S. Hemodynamic regulation: investigation by spectral analysis / S. Akselrod [et al.] // Amer. J. Physiol. - 1985. - V. - 249. - P. - 867-875.

9. Pichot, V. Relation between heart rate variability and training load in middle-distance runners / V. Pichot, F. Roche, J.M. Gaspoz // Med. Sci. Sport Exerc. - 2000. - V. 32. - № 10. - P. 1729.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ОЛИМПЕЙСКОМ МАКРОЦИКЛЕ

С.И. Караулова

Запорожский национальный университет, Украина

Современный уровень развития спорта высших достижений предъявляет повышенные требования к организации и планированию тренировочного процесса спортсменов и его отдельных структурных компонентов на всех этапах подготовки и в процессе соревновательной деятельности [5]. В настоящее время на первый план выходят вопросы повышения спортивных результатов за счет улучшения качественной стороны тренировочного процесса. Возрастающий уровень спортивных результатов, и в частности в беге на короткие дистанции, повышенная конкуренция на мировой спортивной арене, коммерциализация и профессионализация спорта все более остро ставят вопрос о повышении надежности и стабильности выступлений украинских легкоатлетов в соревнованиях различного ранга [4].

При подготовке к Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы важное значение имеет правильно спланированный тренировочный процесс. Современная спортивная подготовка в беговых видах легкой атлетики ведущих спортсменов Украины, особенно на этапе максимальной реализации

индивидуальных возможностей, требует формирования оптимальной системы построения тренировочного процесса в рамках структурных образований годичного макроцикла. По мнению ряда специалистов [1; 3] это является наиболее перспективным направлением, учитывающим опыт подготовки спортсменов высшей квалификации к наиболее ответственным международным соревнованиям (Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы, Кубкам мира и Европы). Поэтому формирование оптимальной системы спортивной подготовки ведущих спортсменов Украины является одним из основных факторов их успешного выступления на Олимпийских играх [2; 5].

Цель исследования – обосновать концепцию построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле.

Результаты исследования. В рамках исследования было проведено изучение структуры тренировочного процесса в олимпийском годичном цикле подготовки спортсменов высокого класса, специализирующихся в беге на короткие дистанции (100 м и 200 м). Были проанализированы тренировочные планы 6 спортсменов, которые имели спортивную квалификацию МСУМК, МСУ. Три спортсменки входили в состав сборной команды Украины по легкой атлетике.

Стратегия построения тренировочного процесса спортсменов была направлена на организацию планомерной подготовки к Олимпийским играм. Так, в структуре годичного цикла четвертого года подготовки было выделено два относительно самостоятельных макроцикла: I осенне-зимний макроцикл – 130 дней и II весенне-летний макроцикл – 160 дней. Основным критерием каждого отдельного макроцикла стали выступления спортсменов в крупных международных стартах. Основными соревнованиями первого макроцикла стали – коммерческие международные соревнования, второго макроцикла – Чемпионат Европы (Helsinki, 2012) и Игры XXX Олимпиады, (London, 2012).

В структуре каждого макроцикла были выделены подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Анализ планирования структурных элементов тренировочного процесса в первом макроцикле позволил констатировать, что данный макроцикл состоял из 19 недельных микроциклов разного типа, которые были объединены в три периода: осенне-зимний подготовительный период (12 микроциклов), зимний соревновательный период (6 микроциклов) и переходный период (1 микроцикл). Детальный анализ структурных составляющих тренировочного процесса позволил выявить, что осенне-зимний подготовительный период состоял из двух базовых, контрольно-подготовительного и предсоревновательного мезоциклов.

Зимний соревновательный период состоял из двух соревновательных мезоциклов. В первом соревновательном мезоцикле были запланированы контрольные и подводящие старты. В структуре второго соревновательного мезоцикла спортсменки выступали на коммерческих международных стартах. Переходный период был представлен одним восстановительным микроциклом, где был запланирован полный отдых с применением внутренировочных и внесоревновательных средств подготовки.

Аналогичным образом было проанализировано планирование второго весенне-летнего макроцикла. Второй макроцикл состоял из 28 недельных микроциклов разного типа, которые были объединены также в три периода: весенне-летний подготовительный период (12 микроциклов), летний соревновательный период (13 микроциклов) и переходный период (3 микроцикла). Весенне-летний подготовительный период состоял из одного базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного мезоциклов. Летний соревновательный период включал в себя первый соревновательный мезоцикл, предсоревновательный мезоцикл, второй соревновательный мезоцикл, предсоревновательный мезоцикл, третий соревновательный мезоцикл. В первом соревновательном мезоцикле подводящими стартами стали Чемпионат Украины и участие в стартах Diamond League.

В структуре второго соревновательного мезоцикла были запланированы старты на Чемпионате Европы (Helsinki, 2012), где спортсменки завоевали золотую медаль в беге на 200 м и серебрянную медаль в беге на 100 м. В третьем соревновательном мезоцикле были запланированы главные соревнования всего олимпийского цикла – Олимпийские игры ((London, 2012), где спортсменки стали бронзовыми призерами в эстафете 4x100 м.

Выводы. Планирование тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле носит более сложный характер и направлено на достижение высоких спортивных результатов на Олимпийских играх. Проведенный анализ основных структурных элементов тренировочного процесса позволил констатировать, что календарь национальных и международных соревнований, а также закономерности приобретения спортивной формы были основными факторами, определяющими структуру и содержание тренировочного процесса в олимпийском макроцикле подготовки. С учетом этих факторов в сезоне четвертого года подготовки в основу модели планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в спринте была положена двух цикловая система построения годичного макроцикла с завершением макроцикла ответственными (главными) соревнованиями.

Литература

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
2. Борзов, В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60-74.

3. Врублевський, Є.П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються в швидкісно-силових видах легкої атлетики / Є.П. Врублевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4 (27). – С. 74-77.

4. Козлова, Е.К. Соревнования в условиях профессионализации легкой атлетики / Е.К. Козлова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 12. – С. 1-11.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 807 с.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И.В. Клинова, В.В. Клинов

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

Современный гандбол характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных игровых ситуациях соревновательного характера. Поэтому, потенциальные игроки должны отвечать более высоким требованиям по уровню физической, технико-тактической и в целом интегральной подготовленности. Данное обстоятельство, свидетельствует о необходимости поиска современного научно обоснованного подхода к построению, планированию и управлению системы подготовки гандболистов, который должен учитывать задачи, условия работы, преемственность, новые достижения и инновационные перспективы. Одним из перспективных направлений в совершенствовании системы подготовки гандболистов является сопряженное воздействие на физическую и технико-тактическую подготовленность игроков, что позволит в свою очередь обеспечить координированность, быстроту и вариативность технико-тактического потенциала, способствующую эффективно и рационально выполнять двигательных действий соревновательного характера при воздействии различных сбивающих факторов [3].

Женский гандбол имеет свои специфические особенности. В процессе соревновательной борьбы деятельность спортсменок проходит в условиях постоянных скоростных изменений конфликтных игровых ситуаций. На организм действуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие мобилизации всех возможностей гандболисток и умение проявить их в вариативных условиях. Это свидетельствует о том, что физическая подготовка наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства является одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса. Вместе с тем, недостаточный уровень физической подготовленности гандболисток мешает эффективному овладению технико-тактическими действиями и не позволяет эффективно реализовать их в соревновательной деятельности [1; 2]. Все вышперечисленное указывает на особое значение функциональной системы спортсменок, обеспечивающей развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. В современном гандболе важное место в подготовке занимают скоростно-силовые качества. Это связано с тем, что в ходе соревновательной деятельности спортсмен в течении игры делает большое количество прыжков, рывков и ускорений, которые невозможно сделать без значительной скоростно-силовой подготовленности.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования было выяснить уровень скоростно-силовой подготовки у студенток УО МГПУ им.И.П. Шамякина, занимающихся гандболом. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей был разработан комплекс тестов и проведено педагогическое тестирование.

В тестировании участвовали гандболистки женской команды УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Большинство спортсменок имеют первый разряд и являются участниками студенческой универсиады по гандболу. Были привлечены спортсменки основного и резервного состава команды в количестве 19 человек. Среди которых: 7 полусредних игроков, 5 крайних, 4 линейных и 3 разыгрывающих игроков.

Анализируя полученные результаты, отметим, что более высокие показатели в тесте бег на 30 м наблюдались у крайних игроков ($4,7 \pm 0,1$ с), несколько меньше у разыгрывающих и полусредних, а самые низкие у линейных игроков ($5,1 \pm 0,2$). Это можно объяснить тем, что в процессе соревновательной деятельности именно крайние игроки выполняют наибольшее количество быстрых отрывов, для выполнения которых требуется значительное проявление скорости и скоростно-силовых качеств. Исследуя показатели прыжковых тестовых заданий, отмечено, что практически по всем упражнениям результаты крайних и полусредних игроков существенно отличаются от значений разыгрывающих и линейных игроков. Лишь только по показателям теста прыжок вверх с места по методике Абалакова полусредние игроки уступают крайним ($41,2 \pm 0,7$ см и $44,3 \pm 0,5$ см соответственно). В целом наблюдается четкая закономерность, которая заключается в том, что с увеличением антропометрических показателей спортсменки имеют лучшие показатели прыжковых упражнений. Изучая и сравнивая результаты тестов, связанных с оценкой скоростно-силовых качеств верхних конечностей, а именно метанием мяча на дальность из разных исходных положений можно утверждать, что лучше данные качества развиты у полусредних ($14,1 \pm 0,2$ м – по тесту бросок

набивного мяча стоя и $9,3 \pm 0,2$ м – бросок набивного мяча сидя) и разыгрывающих игроков ($13,8 \pm 0,5$ м и $9,2 \pm 0,2$ м соответственно), а хуже у линейных и крайних, которые в среднем бросали на расстояние $13,4 \pm 0,4$ м стоя и $8,7 \pm 0,3$ м сидя. Полученные результаты, по нашему мнению, обусловлены характером игровой деятельности игроков разных амплуа. Определив уровень развития общих показателей проявления скоростно-силовых качеств, мы исследовали уровень специальной скоростно-силовой подготовленности с помощью специально подобранных тестов. Анализ полученных результатов показывает, что лучшая скорость перемещения по площадке с мячом у крайних ($5,2 \pm 0,3$) и полусредних ($5,4 \pm 0,5$ с) игроков, несколько меньшие показатели наблюдались у разыгрывающих ($5,7 \pm 0,3$ с) игроков и наименьшие у гандболисток, которые играют на позиции линейных ($6,2 \pm 0,1$ с). В тесте бросок гандбольного мяча с разбега наиболее высокий уровень развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей наблюдался у полусредних игроков, несколько меньше и практически одинаков у разыгрывающих и линейных игроков, а наименьший у крайних игроков. Это, по нашему мнению, обусловлено тем, что результат выполнения данного теста тесно связан с антропометрическими данными самих спортсменов и характеристикой соревновательной деятельности, которые находятся в тесной взаимосвязи с развитием определенных двигательных качеств. Анализируя показатели тестов, связанных со значительным проявлением точности, скорости и силы верхних конечностей, а именно броски мяча с 7-ми и 9-ти метрового расстояния на точность и силу отметим, что спортсменки лучше выполняли броски с 7-ми метровой отметки, чем с 9-метровой. Расстояние, на которое отскакивал гандбольный мяч также более существенное в тесте бросок мяча с 7 метров. Первое можно объяснить тем, что чем меньше расстояние до цели, тем точнее бросок; второе – тем, что чем больше расстояние, которое преодолевает мяч, тем с меньшей силой он ударяется в стену и соответственно меньшее расстояние пролетает после удара. Результаты отдельных тестов у игроков разного игрового амплуа свидетельствуют о том, что самая высокая точность бросков с 7-метровой расстояния у полусредних. Несколько меньше, но не существенно у линейных и несколько хуже показатели у крайних и разыгрывающих игроков. Более высокие показатели проявления силы броска, а соответственно и дальности отскока, у разыгрывающих и полусредних игроков. Несколько иная ситуация с бросками на точность с 9-ти метровой отметки: лучшие показатели имеют полусредние игроки и практически одинаковые разыгрывающие, линейные и крайние игроки. Сила же броска идентична результатам, полученных при бросках с 7-ми метров. Результаты выполнения комплексного теста свидетельствуют о доминировании в данном упражнении полусредних игроков ($35,8 \pm 1,5$ с), несколько меньшие показатели у разыгрывающих ($37,2 \pm 1,7$ с) и низкие у крайних ($39,8 \pm 1,1$ с) и линейных игроков ($40,3 \pm 1,8$ с). Обобщая результаты тестирования уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности, отметим, что их проявление зависит от многих факторов, среди которых основными являются антропометрические показатели самих спортсменок, особенности соревновательной деятельности и двигательных действий гандболисток во время нее. Более высокие показатели уровня развития скоростно-силовых качеств нижних конечностей наблюдались у крайних и полусредних игроков. Высокие значения скоростно-силовых качеств верхних конечностей, проявляющиеся в бросковых упражнениях, характеризуют деятельность полусредних, разыгрывающих и линейных игроков.

Подводя итоги исследования, отметим, что прослеживается четкая взаимосвязь между особенностями двигательной деятельности во время соревнований и необходимостью проявления определенных двигательных качеств гандболисток. Так крайние игроки в течение игры в большинстве случаев завершают быстрое нападение, требующее от них значительной скоростно-силовой подготовленности, а именно развития стартовой скорости. Поэтому, как правило, данная категория спортсменок характеризуется небольшим ростом, но определенным умением выполнять значительное количество ускорений и рывков. Полусредние и разыгрывающие игроки в процессе соревновательной деятельности выполняют значительное количество бросков по воротам, что очень часто приходится делать из-за блокирования соперника, поэтому гандболистки данного игрового амплуа отличаются высоким ростом и значительным развитием скоростно-силовых качеств нижних конечностей, что находит отражение в высоких результатах прыжковых упражнений. Игрокам, которые играют на позициях линейных, в процессе игры присуще большое количество силовой борьбы с соперниками. Поэтому они характеризуются значительным проявлением скоростно-силовых качеств верхних конечностей с доминирования силовой подготовленности. Однако необходимо отметить, что результаты проведенного тестирования свидетельствуют о недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной деятельности, что указывает на потребность в совершенствовании скоростно-силовой подготовленности гандболисток.

Литература

1. Гончаренко, В.Е. Методика комплексной оценки эффективности игровой деятельности гандболисток / В.Е. Гончаренко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №3. – С. 42-44.
2. Евгеньева, Л.Я. Основы управления учебно-тренировочным процессом гандболисток высокой квалификации / Л.Я. Евгеньева, А.Н. Евтушенко // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Киев: КГИФК. – 1986. – С. 21-35.
3. Игнатъева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболисток в детско-юношеских школах: метод. пособие / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 214 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БЫСТРОТЫ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У ЮНОШЕСКИХ КОМАНД 14–15 ЛЕТ ПО ВОДНОМУ ПОЛО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

С.Г. Ковель

УО «Белорусский национальный технический университет»

Сенсомоторные реакции являются важным показателем готовности спортсмена к соревнованиям. Особенности сенсомоторного реагирования зависят от многих факторов, в том числе от врожденных свойств нервной системы, от приобретенных в процессе деятельности качеств, от текущего психического состояния и т.д. Значение быстроты и точности сенсомоторных реакций существенно в игровой деятельности, когда решение приходится принимать в условиях дефицита времени [1; 2].

Целью настоящего исследования являлось определение показателей проявления быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14-15 лет по водному поло Республики Беларусь.

В исследовании приняли участие 5 команд СДЮШОР по водному поло Республики Беларусь г. Бреста, г. Витебска, г. Гомеля, г. Могилева и г. Минска, в каждой команде по 13 человек, общее количество спортсменов составило 65 человек, возраст обследуемых 14-15 лет. Исследования проводились во время Спартакиады СДЮШОР по водному поло Республики Беларусь 2015 года.

Для оценки показателей быстроты сенсомоторных реакций применялись методы психофизиологической диагностики с использованием компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест». Тестирование включало оценку показателей простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), реакции выбора, реакции различения, оценку внимания и помехоустойчивость. Фиксировались быстрота реакции и количество ошибок, допущенных при выполнении тестирования, рассчитывалось время принятия решения и общий показатель помехоустойчивости, коэффициент корреляции полученных результатов и оценка достоверности различий выборов.

Полученные результаты регистрации быстроты сенсомоторных реакций у спортсменов обследуемых команд показали, что среднее время простой зрительно-моторной реакции у ватерполистов 14-15 лет составляет $233,89 \pm 37,26$ мс, в реакции различения $283,65 \pm 42,45$ мс, в реакции выбора $356,06 \pm 48,06$ мс, при оценке внимания $311,36 \pm 27,28$ мс и помехоустойчивости $366,64 \pm 34,92$ мс.

Наименьшее время сенсомоторной реакции в трех тестах из пяти наблюдается у спортсменов команды г. Гомеля (таблица 1), показатели спортсменов этой команды были лучшими по времени быстроты ПЗМР, оценки внимания и помехоустойчивости, третьими в реакции выбора и четвертыми в реакции различения. На втором месте показатели быстроты сенсомоторных реакций у команды г. Витебска, спортсмены этой команды были лучшие в реакции выбора, вторыми в тестах ПЗМР и реакции различения, третьими при оценке внимания и четвертыми в помехоустойчивости. На третьем месте результаты команды г. Бреста, которые были вторыми по показателям в тестах на оценку внимания и помехоустойчивость, четвертыми в ПЗМР, и последними по показателям быстроты реакции выбора и реакции различения. Далее результаты спортсменов г. Могилева, которые показали лучшее время в реакции различения, второй результат в реакции выбора, четвертый в оценке внимания и наибольшее время в ПЗМР и помехоустойчивости. У спортсменов команды г. Минска были третьими результаты в ПЗМР, реакции различения и помехоустойчивости, и худшее время в оценке внимания.

Таблица 1. – Показатели быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14-15 лет по водному поло Республики Беларусь

Показатели	Брест	Могилев	Витебск	Гомель	Минск
	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ
ПЗМР, мс	244,9±54,7	247,2±43,7	225,6±24,4	225,5±20,3	229,7±34,4
Реакция различения, мс	297,3±59,1	264,2±34,9	277,3±35,1	296,5±37,0	280,8±39,0
Реакция выбора, мс	376,2±63,7	347,5±29,8	346,7±53,2	353,4±38,6	355,2±47,1
Оценка внимания, мс	307,1±23,2	312,4±25,3	310,7±90,0	303,4±18,0	319,8±35,7
Помехоустойчивость, мс	365,9±30,9	381,9±32,1	378,5±20,8	341,1±28,5	367,6±43,4

В ходе исследований для каждого игрока было определено время принятия решения, которое рассчитывалось по разнице времени в тестах реакции различения и ПЗМР, и общий показатель помехоустойчивости, который составил разницу между результатами тестов помехоустойчивости и оценки внимания испытуемых.

Полученные результаты показали, что игроками команды г. Могилева было показано наименьшее время принятия решения $16,97 \pm 70,37$ мс, и в то же время они допустили наибольшее количество ошибок во всех тестах (таблица 2). У спортсменов команды г. Гомеля другая картина, они больше других затрачивали времени на принятие решений, что составляло $73,56 \pm 33,58$ мс и не так много ошибались, как другие команды. Время принятия решения юными спортсменами г. Бреста составило $52,41 \pm 68,08$ мс, г. Витебска

55,84±29,62 мс, г. Минска 56,38±37,75 мс. Лучшие показатели помехоустойчивости наблюдались у спортсменов команды г. Гомеля и составляли 37,9±36,51 мс, затем у команды г. Минска 40,34±18,95 мс, г. Бреста 63,05±44,74 мс, г. Витебска 69,96±28,99 мс и г. Могилева 70,28±42,12 мс.

В среднем в сенсомоторных реакциях юные ватерполисты 14-15 лет допускали в простой зрительно-моторной реакции и оценке внимания по две ошибки, в реакции различения и помехоустойчивости по четыре и в реакции выбора пять (таблица 2).

Таблица 2 – Количество ошибок в сенсомоторных реакциях у юношеских команд 14-15 лет по водному поло Республики Беларусь

Показатели	Брест	Могилев	Витебск	Гомель	Минск
	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ	Хср±σ
ПЗМР	2±2,04	2±2,42	2±3,54	1±1,70	2±1,92
Реакция различения	3±1,5	6±1,68	5±2,57	3±0,76	4±2,70
Реакция выбора	4±2,9	8±4,39	6±4,50	3±2,83	6±3,79
Оценка внимания	2±2,18	2±2,37	1±1,60	2±2,52	1±1,98
Помехоустойчивость	4±2,18	5±4,02	4±3,05	5±4,67	4±2,96

Количество ошибок, допущенных при выполнении тестовых заданий на определение сложных сенсомоторных реакций, свидетельствуют о том, что юные спортсмены ватерпольных команд Республики Беларусь в таких реакциях ошибались в два раза больше, чем в простых реакциях. При выполнении различных тестов на определение быстроты сенсомоторных реакций меньше других допустили ошибок спортсмены команды г. Бреста, занявшей первое место в соревнованиях и больше всех ошибались спортсмены команды г. Могилева, занявшие последнее место на соревнованиях. В целом, распределение мест команд по показателям быстроты сенсомоторных реакций и ошибок, допущенных в тестах, полностью совпадает с местом каждой команды на соревнованиях. Результаты Спартакиады СДЮШОР по водному поло Республики Беларусь 2015 года (май): 1 место – г. Брест, 2 место – г. Гомель, 3 место – г. Витебск, 4 место – г. Минск, 5 место – г. Могилев.

В результате корреляционного анализа установлено, что показатели сенсомоторных реакций и показатели быстроты принятия решения у юношеских команд 14-15 лет Республики Беларусь достоверно не отличаются ($p > 0,05$). Исключение составляют показатели быстроты реакции различения у команд г. Могилева и г. Гомеля ($p < 0,05$) и показатели помехоустойчивости спортсменов г. Гомеля, которые значительно лучше, чем у команд г. Витебска, г. Бреста, г. Могилева и достоверно отличаются от них ($p < 0,05$).

Анализ коэффициентов корреляции количества ошибок, допущенных в тестах простой зрительно-моторной реакции, оценке внимания и помехоустойчивости показал, что эти показатели у юношеских команд 14-15 лет Республики Беларусь достоверно не отличаются ($p > 0,05$). В реакции различения количество ошибок, допущенных юными ватерполистами команды г. Могилева, существенно больше, чем у спортсменов команд г. Бреста, г. Гомеля и г. Минска ($p < 0,05$); в реакции выбора количество ошибок, допущенных игроками команды г. Гомеля, достоверно меньше, чем у команд г. Витебска, г. Минска и г. Могилева ($p < 0,05$), также результаты спортсменов г. Бреста по количеству ошибок, допущенных в реакции выбора, значительно лучше, чем у команды г. Могилева ($p < 0,05$).

На основании полученных результатов в каждой команде были определены лучшие игроки, которые показали высокие результаты в тестах, допустили наименьшее количество ошибок, обладали хорошей помехоустойчивостью и наименьшим временем принятия решений, как правило, это были игроки основного состава. Выявлены игроки, у которых время принятия решений было одно из лучших, а количество ошибок, которое они допустил в тестах большим, что свидетельствует о том, что задания они выполняют бездумно, им было рекомендовано выполнять задания в медленном темпе до полного их усвоения. Также установлено, что некоторые игроки в командах с трудными заданиями справляются лучше.

В заключении отметим, что несмотря на то, что большинство показателей быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14-15 лет по водному поло Республики Беларусь существенно не отличаются и в сложных сенсомоторных реакциях спортсмены допускают в два раза больше ошибок, чем в простых, установлено, что лучшие результаты быстроты сенсомоторных реакций и наименьшее количество допущенных ошибок в тестах наблюдается у спортсменов команд, показавших лучшие результаты на соревнованиях.

Литература

1. Марков, К.К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности: монография / К.К. Марков. – Красноярск: КГПУ, 2007. – С. 142-152.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – С. 107-109.

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНТЕГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

В настоящее время существенно возрастает роль современной науки во всех сферах человеческой деятельности. Одним из значимых факторов, влияющих на темпы социально-экономического роста страны, является научно-технический прогресс. Стратегическим направлением развития государства выступает спорт, представляющий собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней наряду со спортсменами и тренерами, задействованы менеджеры, спортивные врачи, психологи и научные сотрудники [1].

Современный уровень развития легкой атлетики и кардинальные изменения, происходящие в этом виде спорта, обуславливают повышенное внимание специалистов к различным составляющим процесса подготовки [2]. Легкоатлеты Беларуси неоднократно становились победителями и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира. Однако под воздействием ряда факторов спортивные результаты стремительно снижаются. Очевидна необходимость использования результатов научных исследований в целях обеспечения реальных потребностей спортивной практики и поиска путей достижения побед в сложившихся условиях.

Результат в легкой атлетике напрямую зависит от качественного управления подготовкой спортсменов и включает следующие направления:

- рациональную структуру и содержание макро-, мезо-, микроциклов;
- оптимальное соотношение и распределение тренировочных средств;
- эффективную организацию и проведение централизованных учебно-тренировочных сборов;
- обеспечение сбалансированной системы питания;
- предоставление условий для восстановления;
- организация регулярных мероприятий, направленных на оценку различных сторон подготовленности спортсменов [3].

Следует подчеркнуть, что успехи легкоатлетов определяются следующими аспектами: наличием высококвалифицированных тренеров и специалистов, передовой методикой подготовки и сложившимися традициями; минимизацией педагогических, психологических, организационных ошибок многолетней подготовки легкоатлетов; круглогодичным мониторингом состояния спортсменов, эффективным использованием средств, стимулирующих работоспособность организма и ускоряющих процессы восстановления.

В свою очередь, факторами, обуславливающими неудачные выступления отечественных легкоатлетов, являются следующие:

- отсутствие дифференцированного подхода к использованию организационных, материально-технических, методических, научных и медико-биологических ресурсов в процессе подготовки отдельных спортсменов, способных реально претендовать на завоевание медалей в крупнейших международных соревнованиях;
- низкий уровень научно-методического обеспечения процесса подготовки и материально-технической базы для обследования спортсменов;
- нерациональное построение этапа предсоревновательной подготовки, что связано с отсутствием стратегии тренировочного процесса, заключающейся в оптимальном распределении средств и методов подготовки в различных структурных образованиях, что не позволяет добиться достижения наилучшей кондиции к моменту главных соревнований;
- неэффективная разработка здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки и мер профилактики травм и заболеваний на этапах интенсивной подготовки и соревновательной деятельности.
- отсутствие индивидуализированного подхода, предполагающего ориентацию на биоритмологические изменения женского организма, в процессе подготовки женщин-спортсменок.

Комплексное научно-методическое обеспечение, основанное на результатах современных научных исследований в легкоатлетическом спорте, является определяющим условием оптимизации системы подготовки легкоатлетов [3; 4].

Резюмируя вышесказанное, следует отметить острую необходимость совершенствования интеграционных процессов, обеспечивающих научную поддержку при планировании, контроле и управлении в подготовке легкоатлетов.

В рамках работы над кандидатской диссертацией «Индивидуализация тренировочного процесса девушек, специализирующихся в спринтерском беге» нами были проведены эмпирические исследования, основанные на опросе респондентов, в качестве которых выступили тренеры различных квалификаций и стажа тренерской деятельности, работающие в училище олимпийского резерва, центре олимпийского резерва, спортивных школах г. Гомеля, а также спортсменки, активно занимающиеся легкой атлетикой (1 разряда и КМС), специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции. Цели проведенных нами анкетных опросов определялись непосредственно сферой тематики исследования.

Между тем в процессе обработки полученных данных нам представилась возможность проанализировать степень использования современных научных разработок при подготовке спортсменов. Результаты неутешительны. Несмотря на то, что каждый тренер, участвующий в анкетировании, в прошлом спортсмен высокого класса, имеющий высшее специальное образование и, как следствие, достаточный уровень научно-практических знаний, в своей практической деятельности игнорирует научные рекомендации. Большинство опрошенных нами тренеров работают по стандартной методике, наработанной годами, многие так, как тренировали их самих. Внедрение в тренерскую деятельность результатов научных исследований происходит весьма проблематично и крайне редко. Лишь небольшая часть опрошенных тренеров интересуется новыми научно-методическими разработками и ищет пути применения их в своей деятельности.

В настоящее время научная поддержка спорта в Республике Беларусь обеспечивается Республиканским научно-практическим центром спорта, образованным при Министерстве спорта и туризма в 2014 году слиянием Республиканского центра спортивной медицины и Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь, а также функционирующими при Национальных командах комплексными научными группами (КНГ). Если задачи основных составов Национальных команд решаются практически в полном объеме, то на региональном уровне, где воспитывается резерв Национальных команд, научное обеспечение практически отсутствует.

Обращаясь к мировому опыту, можно отметить, что, в частности, в США, являющейся лидером во многих видах спорта, КНГ нет, а спортивные команды прикрепляются к университетам, что позволяет решить весь комплекс проблем. Формируются планы долгосрочных научных исследований; создаются устойчивые коллективы, школы из профессоров и преподавателей; спортсмены постоянно проходят обследование по стандартным методикам; студенты, магистранты, докторанты вузов имеют возможность осваивать новые и самые современные методики, проходить полноценную научную подготовку.

На наш взгляд, практическую реализацию задач интеграции научной и спортивной деятельности в нашем регионе возможно обеспечить путем тесного сотрудничества научных лабораторий и спортивных кафедр вузов с тренерским составом.

Примером данного взаимодействия является совместная работа лаборатории олимпийских видов спорта ГГУ имени Ф. Скорины с тренерами и спортсменами в таких видах спорта, как плавание, гребля, современное пятиборье и других, что позволило спортсменам Гомельщины добиваться высоких результатов на чемпионатах мира и Европы.

Следует отметить, что большой популярностью среди исследователей в области физической культуры и спорта пользуются ежегодно проводимые на базах вузов Республики Беларусь научно-практические и научно-методические конференции, где широко освещаются современные проблемы физической культуры и спорта, обсуждаются перспективы подготовки спортивного резерва, рассматриваются актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки и спорта высших достижений. Мы убеждены, что активное привлечение действующих тренеров к участию в данных форумах станет существенным вкладом в процесс интеграции науки и спорта.

Литература

1. Лубышева, Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya> (дата обращения: 16.06.2016).
2. Козлова, Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография / Е.К. Козлова. – К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит, 2013. – 624 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Издательский дом Дмитрия Бурого, 2012. – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

В.А. Конопацкий

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

В последнее время особо пристальное внимание уделяется юношескому спорту. Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития юношеского спорта. Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, А.Д. Новикова, Н.Г. Озолина, Р.Е. Мотылянской, Л.П. Матвеева, А.А. Маркосяна, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина, М.Я. Набатниковой, Н.Ж. Булгаковой, В.К. Бальсевича, В.М. Гужаловского, Ф.П. Сулова, В.Г. Никитушкина и других специалистов. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-

юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1; 3–7].

Вопросы подготовки юных спортсменов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. От того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, какой уровень развития физических качеств, процесс начального становления технического мастерства, во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Постоянно растущая конкуренция в борьбе свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой спорта. При этом остро встает вопрос о физической подготовке юных борцов, проявление которой дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и определяло успех соревновательной деятельности в целом.

По утверждению Е.И. Кочурко, физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Без достаточно развитых силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности [2].

Ж.К. Холодов считает, что физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [8].

Ю.А. Шахмурадов полагает что, физическая подготовка спортсмена должна иметь определенное специализированное направление и этим, с одной стороны, способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и навыков, а с другой стороны, дополняя специальную тренировку, обеспечивать полноценное решение оздоровительных задач спорта [9].

По мнению А.А. Гужаловского, знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции детей и подростков позволит на занятиях более эффективно планировать материал для развития двигательных качеств, успешнее организовать и методически правильно осуществлять процесс на тренировке [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы о физической подготовке юных борцов.

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на мониторинг (необходимость) совершенствования физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе.

На протяжении всего года в тренировочной группе проводился анализ результатов выступления юных борцов на спортивных соревнованиях различного уровня (первенства, спартакиады, олимпийские дни молодежи, турниры) по греко-римской борьбе в Республике Беларусь. Учитывая, что в единоборствах отсутствует точно измеряемый результат, основными показателями борцов мы взяли общее количество проигрышей в спортивных соревнованиях различного уровня. В спектр показателей спортивных результатов борцов были включены: количество проигрышей в турнирных состязаниях, общее количество поражений на "туше".

По результатам соревнований (рисунок) установлено, что спортсмены, проигрывавшие соревновательные схватки по баллам (в числителе – баллы выигравшего спортсмена):

- 4/0 (туше – чистая победа «засчитывается, когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей площади ковра, включая зону пассивности» в течение короткого времени) – составляет 41,28 % от общего количества выступлений спортсменами за год;

- 5/0 – 27 %;

- 8/0 – 27,7 %;

- 4/1 – 4,05 %.

Таким образом, процент проигрышей спортсменов, набравших в соревновательном поединке минимальное количество баллов (1) с совершением технико-тактического действия остается очень низким и составляет – 4,05 %, а число проигрывавших без совершения технико-тактических действий (с количеством баллов «0») составляет более – 27 %.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что юные спортсмены, проигрывавшие соревновательные поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0, 4/1 обладают недостаточным развитием в физической подготовке, что, в свою очередь, требует поиска более эффективных средств и методов спортивной тренировки, направленных на ее совершенствование.

Данные наших исследований подтверждают недостаточную эффективность в физической подготовке юных борцов, что снижает результативность тренировочной деятельности и является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях. В этой связи подготовка юных борцов

актуализирует поиск новых научных подходов и оперативное внедрение в спортивную практику инновационных методик обучения спортивной тренировке на начальных этапах тренировочного цикла.

Одним из условий повышения требования к физической подготовке юных спортсменов является специально разработанная методика годичного цикла тренировки, включающая в себя средства общей физической подготовки из разных видов борьбы: греко-римская, вольная, дзюдо и самбо, а также средства из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

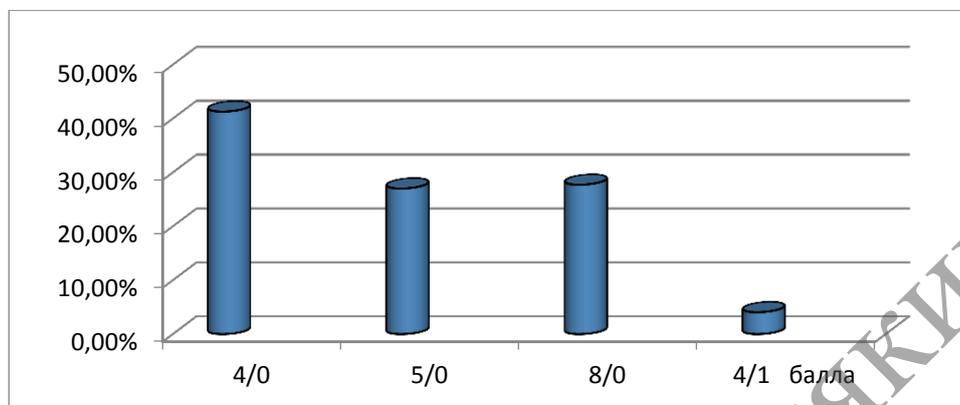


Рисунок – Результаты поединков

Средства и методы подготовки должны учитывать основные принципы теории спортивной тренировки:

- принципа единства общей и специальной подготовки (где преобладающее значение средств общей физической подготовки по отношению к средствам специализированной тренировки);
- принципа волнообразности и вариативности нагрузок;
- принципа цикличности тренировочного процесса;
- принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Данный процесс подготовки будет способствовать совершенствованию физической подготовки, увеличению динамики совершенствования физических качеств, улучшению уровня общей физической подготовленности, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

Литература

1. Гужаловский, А.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / А.Ф. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов: учеб.-метод. пособие / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. – 96 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
4. Фарфель, В.С. Развитие двигательных качеств у детей / В.С. Фарфель. – М., 1876. – 124 с.
5. Филлин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филлин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с. УДК: 796 – 053.2.
6. Филлин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В.П. Филлин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-ю академии. – М.: 1998. – Т. 2. – С. 50-56.
7. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филлин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с. УДК:613.71-053.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2.
9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Москва: Высш. шк., 1997. – 189 с.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

В.С. Лемешков

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений является совершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах специальной подготовленности спортсменов [1; 2]. Данное направление, опираясь на современные методы диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, позволяет создать

необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме.

Как и всякий педагогический процесс, тренировка в спортивной ходьбе должна охватывать решение ряда общих и частных задач по воспитанию и обучению скороходов, т.е. включать в себя физическую, техническую, тактическую, теоретическую и др. подготовки.

В.В. Ухов [3], А.Л. Фруктов [4; 5] считают главной составной частью тренировки в спортивной ходьбе физическую подготовку и полагают, что именно в ней необходимо стремиться к развитию всех двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие вегетативных и двигательных функций. Для нее особенно характерны упражнения, избирательно воздействующие на организм спортсмена.

В качестве средств общей подготовки рекомендуются общеразвивающие упражнения с использованием снарядов: штанга, набивные мячи, ядро, скакалка, гимнастическая стенка, и без них – акробатические упражнения, плавание, спортивные игры и т.д.

Для специальной физической подготовки рекомендуются спортивная ходьба, специальные упражнения скорохода, а также упражнения, имеющие самую тесную связь с ходьбой.

В работе И.А. Гайса [6] показано, что на физическое развитие юношей, занимающихся спортивной ходьбой, благоприятно влияет определенное соотношение в занятиях средств общей и специальной подготовки: на первом году приблизительно 3:1, а на втором – 1:1, что может быть использовано и при подготовке спортсменов II–I разрядов. Аналогичных рекомендаций для многолетней подготовки спортсменов высших разрядов нами не обнаружено.

Анализ специальной литературы показал, что необходимым условием повышения спортивного мастерства квалифицированных скороходов является определение соотношения средств общей, специальной и всякой другой подготовки в годичном цикле тренировочного процесса. При этом важно подразделять этапы развития общей и специальной подготовки, а также этап сопряженного развития общей и специальной выносливости (март – май).

По мнению ряда специалистов спортивной ходьбы, для достижения высокого результата необходимо применять в тренировочных занятиях прохождение отрезков со скоростью выше средней соревновательной. Под «запасом» скорости понимается разница между максимальной скоростью, которую может развивать спортсмен на отрезках, и средней скоростью прохождения дистанции.

А.Л. Фруктов [5] обоснованно определил запасом скорости разницу, которая образуется между «критической скоростью» и скоростью, развиваемой скороходами в соревновании. Под критической скоростью он понимает скорость, при которой ходьба переходит в бег, т.е. появляется фаза полета (по данным М.С. Захарова [7] – $4,2 \pm 0,42$ м/с). Логически рассуждая, легко определить, что результат в спортивной ходьбе ограничен «критической скоростью», которую спортсмен способен поддерживать от старта до финиша. Пока это нереально, но, тем не менее, отсюда вытекает, что направление дальнейшего совершенствования мастерства скороходов – специальная выносливость.

Кроме развития качества специальной выносливости, В.В. Ухов [3], А.Л. Фруктов [4] считают необходимым на подготовительном и промежуточном этапах развивать и поддерживать специальную силу спортсмена.

В ходьбе участвуют почти все мышцы тела, причем основная нагрузка падает на мышцы нижних конечностей, которые выполняют толчок, выносят маховую ногу вперед и удерживают корпус на опорной ноге.

В исследованиях В.В. Ухов [3] было выявлено, что электрическая активность мышц ног скорохода (четырёхглавой, двухглавой мышц бедра, икроножной и передней большеберцовой мышц голени) при ходьбе на «согнутых» ногах значительно больше, чем при ходьбе на «прямых» ногах.

Наиболее важны для специальной деятельности скорохода мышцы спины, удерживающие туловище (общий разгибатель спины, косые и прямые мышцы живота). При этом работают мышцы рук и плечевого пояса (трапецевидная, ромбовидная, широкая спины и др.).

Развитию силы этих мышц способствуют специальные упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (штанга, гиря, гантели) и с преодолением собственного веса.

Для развития качества быстроты рекомендуются спортивная ходьба на коротких отрезках, спринтерский бег, упражнения со скакалкой, спортивные игры и т.д.

Кроме того, установлено, что тренировка скороходов обязательно должна включать упражнения на растягивание для увеличения подвижности в суставах.

Анализ научно-методической литературы показал, что на различных этапах подготовки основными средствами тренировки являются: спортивная ходьба, бег, спортивные игры, упражнения с отягощениями, специальные и общеразвивающие упражнения. Однако необходимый объем использования перечисленных средств на различных этапах годичного цикла подготовки и обоснованность их применения, по-нашему мнению, требует дальнейшего исследования. К числу основных факторов, от которых зависит уровень специальной подготовленности спортсмена, относится выполненный объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а также характер ее распределения в годичном цикле.

Наметившаяся в настоящее время тенденция роста объема тренировочных нагрузок не является, на наш взгляд, определяющей для дальнейшего роста результатов у скороходов высокого класса.

Результат анализа специальной литературы и обобщение практики подготовки высококвалифицированных скороходов показали, что динамика распределения нагрузок на этапах годового цикла тренировки требует специального исследования. Возникает вопрос: нельзя ли в рамках объемов тренировочной нагрузки, уже освоенных ведущими скороходами, повысить спортивный результат путем оптимального подбора средств и методов тренировки, а также рационального их распределения на этапах подготовки годового цикла. Решение этой актуальной задачи возможно без изучения вопроса связи основных средств подготовки со спортивным результатом и контролем за уровнем специальной подготовленности скороходов.

Литература

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Ухов, В. В. Экспериментальное исследование спортивной ходьбы и совершенствование технической подготовки скороходов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Ухов; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1963. – 19 с.
4. Фруктов, А. Л. Спортивная ходьба / А.Л. Фруктов. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Фруктов, А.Л. Спортивная ходьба: техника и методика / А.Л. Фруктов, А. А. Поляков // Легкая атлетика. – 1983.
6. Гайс, И.А. Учитесь ходить быстро / И. Гайс. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Захаров, М. С. Изменения двигательных и вегетативных параметров ходьбы с разной скоростью и в процессе утомления: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.13 / М.С. Захаров; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1974. – 39 с.

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СКОРОХОДОВ

В.С. Лемешков

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Для оптимального управления тренировочным процессом тренеру необходимо иметь информацию о состоянии организма спортсмена и его изменениях вследствие выполнения нагрузки. Возможность выявить эти изменения как можно раньше и правильно оценить срочный эффект позволила бы объективно судить об уровне подготовленности спортсмена и, если это необходимо, вовремя вносить необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Современное научное познание все больше ориентируется на создание эффективных средств управления как природными, так социальными процессами.

Общепринятым научным подходом к исследованию различных процессов является системный подход, в аспекте которого рассматривается проблема управления сложными системами. Согласно концепции [1], управлять сложной системой – это значит выводить на новый функциональный уровень, воздействуя на ее переменные. В связи с этим значительно повысилось внимание специалистов к организации контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсменов. Следует иметь в виду, что под контролем принято понимать не только сбор интересующей информации, но и сопоставление ее с уже имеющимися данными, а также последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Использование в практике только данных о частоте сердечных сокращений (ЧСС) еще недостаточно для характеристики интенсивности и напряженности мышечной работы по причине вариативности данного параметра. Поэтому для оценки энергообеспечения в различных зонах интенсивности пользуются определением содержания молочной кислоты (лактата) в крови. Количество молочной кислоты, образующейся в мышцах при интенсивной их деятельности, характеризует степень участия анаэробных гликолитических процессов в энергообеспечении и может служить показателем уровня напряженности выполняемой нагрузки. Широкое применение места на содержание молочной кислоты в работающих мышцах для контроля над процессами анаэробного гликолиза основано на ее способности быстро диффундировать в кровь. Специальными исследованиями показано, что концентрация лактата на момент окончания работы в скелетных мышцах выше, чем в крови, однако в течение 2–5 мин достигается равновесие [2].

Так, величина молочной кислоты у спортсменов в состоянии покоя составляет от 15 до 25 мг %, в условиях соревновательной деятельности достигает 200–250 мг % и более, что свидетельствует о высокой интенсивности соревновательной деятельности. Таким образом динамика после рабочего содержания молочной кислоты в крови при выполнении стандартных нагрузок на различных этапах тренировочного процесса позволяет судить о степени адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Было установлено также, что значительный уровень молочной кислоты в крови во время тренировки сам по себе еще не гарантирует большого спортивного успеха, так как анаэробное расщепление углеводов – неэкономичный путь энергообеспечения. При низких результатах повышенное содержание лактата говорит о недостаточном развитии аэробных возможностей, пониженное – о плохой подготовленности спортсмена,

неумении его мобилизовать свои энергетические ресурсы. Оптимальным считается достижение высокого спортивного результата при минимальных ацидотических сдвигах в крови [3; 4; 5].

В спортивной ходьбе, по данным литературы, максимальные величины лактата достигали 175 ± 35 мг %.

Исследованиями И.А. Гайса [6] было установлено, что при прохождении юношами дистанции 300 и 1000 м со скоростью 170–180 уд/мин величины лактата достигали в среднем 130 мг %.

Известно, что мышечная деятельность сопровождается нарушением равновесия между анаболическими и катаболическими процессами в сторону усиления катаболизма белков и других азотосодержащих соединений. Это отражается на содержании мочевины в крови, что создает предпосылки к использованию этого показателя для оценки организма на физическую нагрузку.

На основании обширного статистического материала установлено, что средним стандартным уровнем концентрации мочевины в крови, взятой утром натощак в состоянии покоя, является величина 35 ± 5 мг %. После тренировок этот показатель возрастает пропорционально объему тренировочной нагрузки и составляет в большинстве случаев 45–55 мг % [3; 7].

В настоящее время метод определения мочевины в крови является оценкой суммарной переносимости тренировочной нагрузки. Установлено, что содержание мочевины в крови возрастает пропорционально напряженности и длительности работы. С повышением тренированности спортсменов степень возрастания мочевины в крови уменьшается [8–10].

Известны три типа реакции организма спортсмена на нагрузку, выявленных по изменению содержания мочевины в крови, взятой утром следующего дня натощак в состоянии покоя:

- а) с прямой зависимостью между динамикой нагрузок и содержанием мочевины;
- б) с обратной зависимостью от динамики нагрузок;
- в) случай отсутствия зависимости между изменением нагрузок и содержанием мочевины [7].

Нормализация уровня мочевины к утру следующего за физической нагрузкой дня говорит о достаточности периода отдыха перед следующей нагрузкой. Повышенное, по сравнению с исходным, содержание мочевины в крови является показателем неполного восстановления организма после нагрузки предшествующего дня. За критический уровень выраженного неполного восстановления концентрации мочевины в некоторых видах спорта принята величина 50 мг %. Данных в литературе о величинах содержания мочевины в крови после нагрузки у скороходов нами не обнаружено. Исследования, проведенные среди занимающихся греблей, показали, что повышенное содержание мочевины в крови, определяемое на следующий день после нагрузки, у спортсменов в подготовительном периоде не вызывает опасений, а является показателем тренирующего эффекта [4].

Таким образом, концентрация мочевины в крови является показателем переносимости нагрузок организма спортсмена и используется в практике в качестве критерия оценки о степени воздействия выполненной накануне тренировочной и соревновательной нагрузки. Данный показатель мы использовали в настоящей работе.

Физическая работоспособность спортсмена зависит от деятельности кардиореспираторной системы и уровня выносливости и является фактором, влияющим на результат в спортивной ходьбе. Физическая работоспособность может быть охарактеризована работой «до отказа» при заданной скорости передвижения. В практике определения физической работоспособности (PWC_{170}) производится по частоте сердечных сокращений, которая линейно связана с мощностью внешней механической работы и с количеством потребляемого при этом кислорода. Тест (PWC_{170}) базируется на том, что при ЧСС 170 уд/мин наступает зона оптимального функционирования кардиореспираторной системы, потребления кислорода, сердечного выброса.

У скороходов высших разрядов величина (PWC_{170}) характеризуется большими значениями: 1500–1700 кгм/мин, при средних величинах 1548 кгм/мин [3].

Значение показателя физической работоспособности (PWC_{170}) у скороходов в зависимости от периода подготовки в литературе мы не обнаружили. Однако была обнаружена прямая корреляционная зависимость (PWC_{170}) от состояния выносливости и квалификации спортсменов в других видах спорта. Высокая корреляционная связь между (PWC_{170}) и МПК показана в работах других авторов [5, 11, 12 и др.].

Высокая информативность данных тестов, используемых для определения физической работоспособности и уровня специальной подготовленности спортсменов, позволила нам применить их для определения эффективности тренировочной программы, разработанной при подготовке скороходов.

Литература

1. Запорожанов, В.А. Контроль спортивной тренировки / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1988.
2. Janssen, D.I. M. Training lactate, pulse – rate / D. I. M. Janssen. – Qulu : Polar Elektro Oy, 1987.
3. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба : техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – СПб, 1992.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
5. Лемешков, В.С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монография / В.С. Лемешков. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2004.
6. Гайс, И.А. Экспериментальное исследование подготовки юношей 16-18 лет в спортивной ходьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.А. Гайс ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1970.
7. Контроль по мочеине в крови в циклических видах спорта / Л.С. Вознесенский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 10.

8. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, Л.В. Сыч, Б.Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995.
9. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004.
11. Волков, Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.03.13 / Н.И. Волков ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1990.
12. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО МУЖСКОМУ ВОЛЕЙБОЛУ В 2015–2016 УЧЕБНОМ ГОДУ

С.А. Ломако, А.Н. Сергеевко, В.С. Кульбеда

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Введение

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует от спортсмена точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности.

Задачами общей физической подготовки являются: разностороннее физическое развитие спортсменов, развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости), увеличение функциональных возможностей, укрепление здоровья, увеличение спортивной работоспособности, стимулирование процессов восстановления, расширение объема двигательных навыков.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки можно развивать определенные качества, необходимые волейболисту.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит развитие: специальной силы, специальной выносливости, специальной скорости, специальной гибкости, специальной ловкости и умение расслабляться [1].

Цель. Анализ уровня физической подготовленности студентов группы спортивной специализации по волейболу.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ физической подготовленности студентов с использованием контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение. Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в декабре, мае 2015-2016 учебного года. В тестировании приняли участи 16 студентов группы спортивной специализации по волейболу. Контрольные тесты по физической и специальной физической подготовленности включают в себя 3 вида: челночный бег (с) (ёлочка), прыжок в высоту с места (см), поднимания туловища за 1 мин.

Результаты представлены в таблице.

Таблица – Результаты показателей контрольных тестов в осеннем и весеннем семестрах

	Челночный бег (с)		Поднимания туловищ за 1 мин		Прыжок в высоту (см)	
	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр
Среднее	24,6±0,3	24,8±0,3	48,8±1,5	47,7±1,4	50,8±2,5	52,8±2,3
Минимум	22,8	22,8	38	38	32	40
Максимум	28	28,7	60	55	71	73
Уровень надежности (95,0%)	0,73	0,74	3,29	2,91	5,34	4,98

Челночный бег отражает скоростно-силовую подготовку. В осеннем семестре юноши показали результат $24,6 \pm 0,3$ с., в весеннем – $24,8 \pm 0,3$ с. Студенты ухудшили свой спортивный результат в весеннем семестре на 0,2 с. по сравнению с осенним.

Тест поднимание туловища за 1 минуту отражает силовые способности брюшного пресса. Студенты показали результат в весеннем семестре $48,8 \pm 1,5$ раз, в осеннем $47,7 \pm 1,4$ раз, чем ухудшили результат на 1,1 раз.

Силовые способности мышц ног отражает тест прыжок в высоту с места. Результат в прыжке в высоту с места в осеннем семестре $50,8 \pm 2,5$ см, в весеннем – $52,8 \pm 2,3$ см. Прыжок в высоту увеличился на 2 см в весеннем семестре.

Выводы. Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов незначительно ухудшились в весеннем семестре в челночном беге и поднимании туловища, что связано с выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в волейболе и подготовке к соревновательному периоду. Результат контрольного теста в прыжке с места в высоту улучшился в весеннем семестре, что связано с направленностью тренировочного процесса на развитие взрывной силы (прыжка) и технико-тактической подготовки.

Литература

1. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск : Современ. шк., 2009. – С. 40-52.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ

А.Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов

УО «Полесский государственный университет»

Оптимальное построение учебно-тренировочной работы в спортивном плавании позволяет рационально справиться с одной из главных проблем юношеского спорта – отбором и подготовкой спортивного резерва. Правильная оценка потенциальных возможностей пловца дает возможность грамотно прогнозировать будущие спортивные успехи.

Особое положение в спортивной подготовке занимает принцип индивидуализации, который предусматривает построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности. Основное положение принципа индивидуализации состоит в том, чтобы наблюдаемые у спортсменов индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих особенностей спортсменов данной группы. На этой основе можно глубже обосновать методы и организацию спортивной подготовки. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для достижения поставленных целей.

Исследование проблемы индивидуализации спортивной подготовки вызвано необходимостью создания научно-методической базы для подготовки пловцов. Процесс индивидуализации спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов требует детального изучения особенностей организма и функциональных возможностей спортсменов.

В процессе спортивной подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропометрические показатели, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма спортсменов.

К наиболее важным антропометрическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

Одна из основных проблем индивидуализации – обоснованный выбор признаков индивидуальности, опираясь на которые тренер мог бы эффективно осуществлять индивидуальный подход при обучении, повышении психической устойчивости и воспитании спортсменов. Индивидуализация процесса спортивной подготовки юных спортсменов основана на органическом сочетании двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление предполагает освоение обязательного минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация же проявляется главным образом в методах обучения и воспитания, а также дополнительных средствах. Специализированное направление учебно-тренировочного процесса предполагает углубленное совершенствование в избранной

деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности юных спортсменов. Сочетание двух направлений создает условия для всестороннего и индивидуализированного физического совершенствования [2].

В процессе проектирования системы индивидуальной программы подготовки спортсмена определяются следующие педагогические установки:

- 1) реализация текущего адаптационного резерва организма;
- 2) сохранение тренирующего потенциала физической и психоэмоциональной нагрузки;
- 3) концентрированное использование специальных однонаправленных нагрузок;
- 4) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема разнообразных физических нагрузок;
- 5) разделение по времени объемных нагрузок различной направленности [3].

В спортивном плавании весь период многолетней подготовки разделяется на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации (или базовой подготовки), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Для всех этапов спортивной подготовки характерна общая установка на высшее мастерство, однако, в связи с особенностями возраста, пола и развития на каждом этапе выделяются специфические задачи, определяющие содержание спортивной подготовки и основные параметры тренировочных нагрузок. Необходимо осуществлять дифференцированный подход к содержанию каждого из этапов спортивной подготовки.

Направленное воздействие тренировочных нагрузок, рациональное построение и содержание многолетней подготовки, оценка и отбор перспективных спортсменов должны основываться на знании индивидуальных особенностей морфофункционального развития пловцов с различным типом биологической зрелости в разных фазах полового созревания. Совершенствование развития физических способностей детей и подростков осуществляется в соответствии с общими педагогическими и специальными принципами, при учете биологических закономерностей развития растущего организма.

На протяжении этапов многолетней подготовки осуществляется непрерывный отбор наиболее одаренных и предрасположенных к специфическим нагрузкам спортсменов. В практической деятельности тренера по плаванию важное место уделяется комплексной оценке подготовленности спортсменов на различных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки, которая позволяет тренеру более качественно проводить поэтапный отбор, а также планировать подготовку юных пловцов в соответствии с задачами многолетней тренировки [1].

Тренировочный процесс в спортивном плавании в основном ориентирован на развитие и совершенствование тех функциональных и биоэнергетических возможностей организма, которые тесно сопряжены с уровнем достижений в избранном виде спорта. Учитывая многофакторный характер проявления спортивной работоспособности в плавании в процессе многолетней тренировки существуют возможности широкой вариативности основных акцентов подготовки, направленных на совершенствование ведущих качеств [4].

Таким образом, индивидуализация спортивной тренировки обуславливается анатомо-физиологическими и психологическими особенностями спортсменов, уровнем их физического развития и качеством подготовленности. При определении объема нагрузки и ее интенсивности, средств и методов тренировки, а также частоты тренировочных занятий только индивидуальный подход может обеспечить все стороны подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация основана на глубоком изучении особенностей и структуры подготовленности спортсменов, поиске и применении наиболее эффективных средств и методов подготовки, является ведущим принципом и способом управления спортивной подготовкой. Адекватный выбор критериев индивидуальности является важным показателем успешности юных пловцов.

Литература

1. Гоготова, В.Л. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание (литературный обзор) / В.Л. Гоготова, И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 10 (70). – С. 25-36.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Нестеров, А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, Л.И. Егорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №4 (26). – С. 52-56.
4. Соломатин, В.Р. Биоэнергетические критерии специальной работоспособности и оценка перспективности пловцов высокого класса / В.Р. Соломатин // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – С. 145-148.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПРИНТЕРОВ

М.И. Масло, И.М. Масло, А.П. Чумак

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

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления, она сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости. Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к жизни, к коллективу.

Возникновение игры относится к далекому прошлому человеческого общества.

С течением времени создаются подвижные игры, специально направленные на решение педагогических задач. При определенной направленности и руководстве подвижные игры способны стать действенным средством физического воспитания.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является их влияние на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением и формой выполняемых движений. Поэтому развитие способности к такому проявлению двигательных качеств – одна из важнейших методических задач в подготовке спортсменов.

Говоря о влиянии подвижных игр на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В учебно-тренировочном процессе юных спринтеров подвижные игры играют важную роль в воспитании физических качеств – ловкости, быстроты, формировании и совершенствовании элементов спортивной технической и тактической подготовки. Применение подвижных игр в тренировочном процессе определяется, прежде всего, положительным воздействием на рост спортивных достижений. Они могут найти применение в любом из периодов спортивной подготовки (подготовительном, соревновательном, переходном).

Подвижные игры целенаправленно используются в подготовке бегунов на короткие дистанции. В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимального быстрого бега на медленный и наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно важно для спринтеров. Использование подвижных игр в тренировочном процессе спринтеров помогает развивать координацию и быстроту действий, а всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении полуприседа, укрепляют голеностопные суставы и разгибатели мышц ног. Они воспитывают быстроту реакции, умение быстро реагировать на различные сигналы, что необходимо при выполнении низкого старта в беге на короткие дистанции. В период соревнований подвижные игры выступают как эффективное средство активного отдыха.

Также подвижные игры и игровые упражнения используются в спортивной тренировке. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными. При подборе и проведении игр (как вспомогательных средств) усиливается избирательное направление, их воздействие на развитие специальных навыков и качеств, необходимых спортсмену. Игра является также лучшим активным отдыхом после тренировок. Подвижные игры помогают подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы. Игры служат дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры и обучить им. Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Поэтому подвижные игры в системе средств обучения и тренировки являются не только вспомогательным, дополнительным упражнением, восстанавливающим работоспособность, улучшающим эмоциональное состояние спортсмена, но и выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность круглогодичной многолетней тренировки и достижения высоких спортивных результатов у начинающих юных спринтеров. Игровому методу присуща организованная деятельность на основе образного или условного замысла игры. Игры являются ярким проявлением двигательной деятельности человека, в которой роль движений является ведущим фактором, позволяющим быстро овладевать новыми формами движений и творчески приспосабливать их к новым условиям деятельности, воспитывать различные двигательные качества. Они являются эффективным средством в системе физического воспитания.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Е.А. Масловский¹, А.П. Саскевич²

¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

²Районное спортивно-оздоровительное учреждение «Вымпел»

Введение. В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовка, выносливость, быстрота и сила, являющиеся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности юных хоккеистов. Высокие темпы развития ранее упомянутых способностей в детском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество различных видов подготовки юных хоккеистов на начальном этапе спортивной специализации [1].

С ростом спортивного мастерства, тренировочный процесс у юных хоккеистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений на льду и вне его [2].

Актуальностью данного исследования является обоснование применения упражнений комплексного воздействия как эффективных средств физической и технической подготовки, развивающих значимые физические качества юных хоккеистов: *скорость, выносливость, скоростная выносливость и специфические проявления координационных способностей (точность двигательных действий и сохранение равновесия) и сила.*

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность соотношения средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в развитии физических качеств у юных хоккеистов 7–8 лет.

Задачи исследования:

1. Статистически проанализировать (корреляционный анализ) соотношение средств ОФП и СФП в процессе учебно-тренировочной деятельности юных хоккеистов.

2. Рассмотреть соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировочного процесса юных хоккеистов.

Материалы и методы исследования. Для организации и проведения педагогического исследования использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольно-педагогическое тестирование уровня физической подготовки; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» г. Ивацевичи (Республика Беларусь) в период с октября 2014 г. по октябрь 2015 г. (1 год). В исследовании приняли участие мальчики 7–8-летнего возраста, занимающиеся на отделении «хоккей с шайбой» в УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» (n=50) – группы начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств ОФП и СФП, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В таблице, приведенной ниже, представлены результаты соотношения тестируемых упражнений ОФП и СФП на начальном этапе исследования.

Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств ОФП специальными упражнениями не является достаточно эффективным.

Кроме того, экспериментально и всем опытом практики доказано, что максимальный прогресс спортсмена требует в качестве самого необходимого условия роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения общей двигательной культуры. Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовке. Последняя является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщения опыта работы лучших тренеров и спортивной школы, можно рекомендовать следующее соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах (рисунок).

Таблица – Взаимосвязь упражнений ОФП и СФП на начальном и итоговом этапах исследования

Упражнения		Период исследования	СФП				
			Бег по восьмерке, с		Бег лицом вперед (36 м), с	Бег спиной вперед (36 м), с	Малый челночный бег 9х18х9 м, с
			вправо	влево			
ОФП	Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине, см	*	-0,02	-0,03	0,04	-0,05	-0,05
		**	-0,20	-0,22	0,27	-0,26	-0,20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	*	0,30	0,31	0,07	0,29	0,29
		**	0,01	-0,01	0,16	-0,02	0,02
	Бег 30 м, с	*	-0,11	-0,11	0,05	-0,07	-0,08
		**	0,37	0,39	-0,01	0,41	0,38
	Бег 60 м, с	*	0,01	-0,02	-0,06	-0,03	0,01
		**	0,39	0,37	-0,11	0,38	0,38
	Бег 300 м, с	*	0,19	0,19	0,01	0,21	0,22
		**	0,20	0,19	-0,02	0,22	0,20
	Прыжок в длину с места, см	*	0,02	0,05	-0,13	0,08	0,04
		**	-0,43	-0,42	-0,04	-0,44	-0,42

Примечания: * – октябрь 2014 г.; ** – октябрь 2015 г.

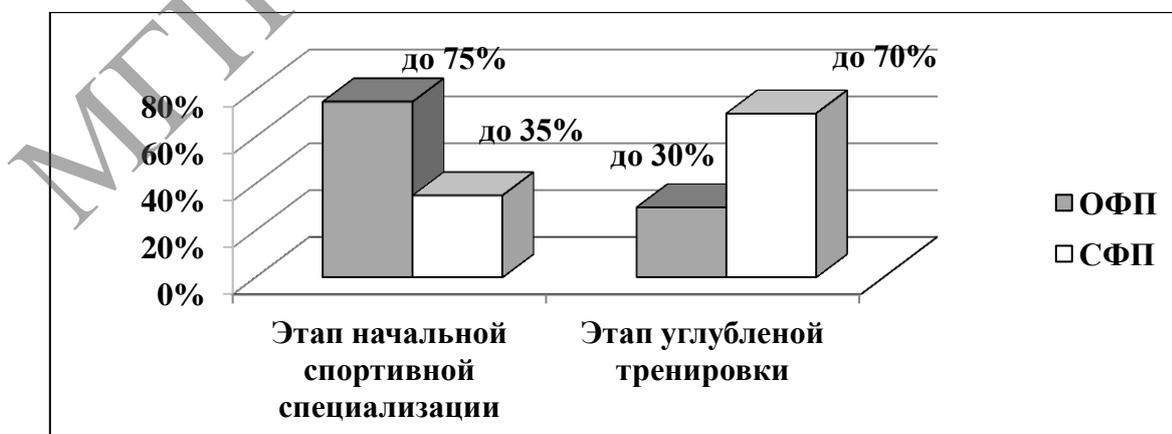


Рисунок – Соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировки юных хоккеистов, %

При планировании объемов работы по ОФП следует учитывать периоды наиболее выраженного прироста соматических признаков. В частности, у мальчиков они наблюдаются в возрасте 8, 11, 14 лет. В это время целесообразно шире использовать средства ОФП.

По мере повышения мастерства юных хоккеистов заметно меняется направленность ОФП. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого – широкое использование упражнений из других видов спорта, епо своей структуре и не соответствуют основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышение функциональных возможностей юных спортсменов.

Заключение.

Таким образом, для повышения мастерства юных хоккеистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков.

Литература

1. Васюкович, А.В. Динамика уровня общей физической подготовки юных хоккеистов в полугодичном цикле тренировок в группах начальной подготовки / А.В. Васюкович, А.П. Саскевич // Полесский регион и наука XXI века: материалы IX Респ. науч.-практ. интернет-конференции магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Мозырь, 26 июня 2015 г. – Мозырь: МГПУ им.И.П. Шамякина, 2015. – С. 165-168.

2. Саскевич, А.П. Взаимосвязь упражнений скоростно-силовой направленности у детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы IX международной молодежной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 3 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2015 г. – Ч. II. – С. 326–328.

КОЭФФИЦИЕНТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

С.В. Мельников, А.Г. Нарский

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

На сегодняшний день в системе современной спортивной подготовки одним из ключевых является вопрос оценки и своевременной коррекции функционального состояния спортсменов. Так как физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния и функциональной подготовленности, то целенаправленная коррекция тренировочного процесса, в свою очередь, возможна лишь при адекватной оценке ряда факторов, определяющих и лимитирующих ее [1].

Отмечается, что от степени развития респираторной системы во многом зависят высокие результаты в спортивном плавании. Вследствие выполнения большого объема аэробных нагрузок у высококвалифицированных пловцов формируется мощная и обладающая высокой выносливостью дыхательная система, позволяющая достаточно эффективно форсировать дыхание, повышая его продуктивность. Вместе с тем, снижение функций внешнего дыхания является одним из факторов, лимитирующих работоспособность спортсменов. Анализ динамики показателей функций внешнего дыхания позволяет оценивать адаптацию организма к различным тренировочным воздействиям и степень активизации восстановительных процессов [2].

Следует подчеркнуть, что вопросы определения эффективности использования системы внешнего дыхания при выполнении физической работы различной интенсивности еще недостаточно освещены в научной литературе и имеющихся публикациях. По нашему мнению, изучение данного вопроса имеет актуальную научную и прикладную значимость для совершенствования системы контроля и управления системой спортивной тренировки в спортивном плавании.

Среди показателей, отражающих функциональные возможности дыхательной системы спортсмена, обычно выделяют частоту дыхания, дыхательный объем, вентиляцию легких, жизненную емкость легких и другие.

Одним из основных компонентов, изучаемых в ходе функциональной диагностики системы внешнего дыхания, является показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ), отражающий количество воздуха, вдыхаемое человеком после максимального вдоха, и позволяющий косвенно оценивать величину площади дыхательной поверхности легких. Считается, что чем больше ЖЕЛ, тем больше дыхательная поверхность, и, как следствие, происходит увеличение объема вентиляции за счет большей глубины дыхания.

Исследователями отмечается [3], что величина ЖЕЛ зависит от направленности тренировочного процесса (за счет более глубокого дыхания улучшается газообмен, повышается коэффициент использования кислорода, возрастает максимальная вентиляция легких и т.д.). Как показывает практика,

далеко не каждый спортсмен умеет рационально использовать свое дыхание – в большинстве случаев спортсмены дышат поверхностно, не акцентируя свое внимание на глубине и ритме дыхания [2].

Цель исследования состояла в изучении основных показателей респираторной системы и эффективности использования жизненной емкости легких у квалифицированных пловцов различной специализации.

В исследовании приняли участие 22 спортсмена-пловца в возрасте от 15 до 23 лет различной специализации (спринтеры и стайеры). Все пловцы в течение 2010–2014 годов регулярно проходили функциональное тестирование на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины».

Для оценки функциональной подготовленности использовался тест со ступенчато возрастающей нагрузкой на эргометре. Регистрация параметров внешнего дыхания осуществлялась при помощи портативного эргоспирометра «Cortex MetaMax 3В». Показатели внешнего дыхания анализировались как на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО), так и на уровне максимального потребления кислорода (МПК). Нами исследовались: жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л), частота дыхания (ЧД, раз/мин), вентиляция легких (ВЛ, л/мин), а также коэффициент использования ЖЕЛ, который определяется как процентное отношение дыхательного объема к жизненной емкости легких (ДО/ЖЕЛ, %). Результаты проведенных исследований представлены в таблице.

Таблица – Показатели внешнего дыхания пловцов различной специализации

	ЧД, раз/мин		ВЛ, л/мин		ЖЕЛ, л	ДО/ЖЕЛ, %	
	ПАНО	МПК	ПАНО	МПК		ПАНО	МПК
Стайеры	39,24 ±2,91	58,44 ±5,00	134,9 ±3,83	177,07 ±7,70	6,78 ±0,12	50,81 ±2,53	44,48 ±2,55
Спринтеры	46,22 ±2,80	68,78 ±4,24	103,69 ±3,77	161,26 ±5,88	6,01 ±0,28	37,20 ±1,79	42,20 ±1,29

В нашем исследовании, независимо от специализации в плавании, показатель частоты дыхания закономерно возрастал при увеличении нагрузки, при этом ЧД на уровне порога анаэробного обмена был существенно ниже, чем на уровне максимального потребления кислорода. Анализ данных свидетельствует, что максимальные показатели частоты дыхания наблюдаются у пловцов-спринтеров: 46,22±2,80 раз/мин и 68,78±4,24 раз/мин на уровне ПАНО и уровне МПК соответственно. В свою очередь пловцы-стайеры обладают более экономичным дыханием, что выражается в более редкой частоте дыхания как на уровне ПАНО, так и на уровне МПК: 39,24±2,91 раз/мин и 58,44±5,00 раз/мин соответственно.

Результаты наших исследований свидетельствуют, что величина вентиляции легких при нагрузках различной интенсивности также зависит от специализации пловца. Так, у стайеров максимальные значения ВЛ на уровне МПК значительно выше, чем у пловцов, специализирующихся в плавании на короткие дистанции (177,07±7,70 л/мин против 161,26±5,88 л/мин соответственно). Это может быть обусловлено спецификой спринтерской подготовки, выражающейся в менее значительных объемах аэробных упражнений и большом объеме плавательных упражнений высокой интенсивности, требующих высокого темпа плавательных движений и, соответственно, более высоких показателей частоты дыхания.

Средние значения данного показателя на уровне ПАНО у стайеров также находятся на более высоком уровне (134,90±3,83 л/мин), чем у пловцов-спринтеров (103,69±3,77 л/мин). Это позволяет сделать вывод о том, что пловцы-стайеры во время прохождения дистанции на уровне ПАНО обладают более рациональным дыханием – при меньшем количестве дыхательных актов у них фиксируются более высокие показатели вентиляции легких.

Полученные нами показатели ЖЕЛ позволяют констатировать, что у пловцов-стайеров наблюдаются более высокие значения данного показателя (6,78±0,12 л), чем у пловцов-спринтеров, где среднегрупповой показатель составил 6,01±0,28 л.

Как показывает практика нашей работы, одним из наиболее важных показателей внешнего дыхания пловцов является коэффициент использования жизненной емкости легких, который определяется по соотношению величины дыхательного объема во время выполняемой работы и величины жизненной емкости легких. Данный показатель отражает способность спортсмена максимально эффективно использовать ЖЕЛ при рациональной частоте дыхания, что, в свою очередь, является одним из факторов экономизации дыхания и совершенствования адаптации организма пловца к физическим нагрузкам.

Так, величина коэффициента использования жизненной емкости легких достигает своих максимальных значений при работе на уровне ПАНО у пловцов-стайеров и составляет 50,81±2,53 %. Во время работы на уровне МПК величина данного показателя снижается до 44,48±2,55 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что пловцы-стайеры более рационально используют жизненную емкость

легких, что заключается в меньшем количестве дыхательных циклов в единицу времени при более глубоком дыхании.

В свою очередь, для пловцов-спринтеров характерна более высокая мощность форсированной вентиляции легких, поэтому значения коэффициента использования ЖЕЛ у них больше при работе на уровне МПК, что составляет $42,20 \pm 1,29$ %, в то время как на уровне ПАНО величина данного показателя существенно ниже – $37,20 \pm 1,79$ %.

Специалисты отмечают, что результаты пловца во многом зависят от степени развития дыхательного аппарата. Немаловажным является умение спортсмена эффективно использовать свои потенциальные возможности при выполнении работы различной интенсивности. Тем не менее, анализ полученных данных показал, что овладение правильным дыханием является важным процессом, требующим более пристального внимания.

Так как показатели функции внешнего дыхания являются одним из маркеров уровня тренированности спортсменов, именно систематический контроль функциональной подготовленности позволит тренеру получать объективную информацию о состоянии спортсмена и, как следствие, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Литература

1. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов, А.И. Самардин. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 263 с.
2. Коцан, И.Я. Особенности функции внешнего дыхания у молодежи постпубертатного периода онтогенеза / И.Я. Коцан, Т.В. Крамаревич // Физика живого. – 2008. – Т. 16, № 1. – С. 161–165.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Г.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

О.С. Микитчик, О.Р. Горбонос-Андропова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. За останні десятиріччя значно зросла зацікавленість різними видами спортивного туризму, в тому числі і водним, оскільки вони перетворилися на видовищні види спорту, які вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку [1]. Як і в інших складно-координаційних видах спорту, спортивний водний туризм має свої особливості, обумовлені змагальною діяльністю [2]. Важливу роль у підготовці спортсменів, які займаються водним туризмом відіграє етап попередньої базової підготовки, на якому здійснюється розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навичок [7]. Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити наявність лише окремих відомостей, щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки у водному туризмі [3]. Автори акцентують увагу на необхідності врахування сучасних ефективних засобів тренування та оволодіння спеціальними технічними навичками [1; 6]. Фахівці вважають, що у туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення результатів неможливе без надійної фізичної підготовки, яка є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення [1; 4].

Підготовка спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки здійснюється згідно з «Навчальною програмою для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль)», блок «Водний туризм» [6]. Однак зміст програми не враховує індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази тощо. Тому виникає протиріччя між традиційно сформованими підходами до тренувального процесу і постійно зростаючими вимогами до технічної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом. Це заважає гармонійному освоєнню спортсменами технічних навичок сплаву, необхідних для проходження змагальної дистанції [3].

У зв'язку з цим гостро постає питання побудови ефективного процесу фізичної підготовки та розвитку тих спеціальних фізичних якостей спортсменів, що займаються водним туризмом, прояв яких, забезпечив би найкращі результати на змаганнях та визначив успіх змагальної діяльності в цілому.

Мета дослідження – науково обґрунтувати зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження добиралися відповідно до мети і завдань дослідження й представлені на слайді.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі клубів спортивного туризму Дніпропетровської області: Фізкультурно-спортивного комплексу імені В.М. Шкуренка (Павлоград), Спортивного клубу «Авангард» (Дніпропетровськ), Дніпропетровського дитячо-юнацького центру міжнародного співробітництва (Дніпропетровськ), Центру туризму і краєзнавства «Горицвіт» (Дніпродзержинськ) у чотири етапи. В експерименті приймали участь 90 чоловік, з них 64 юнаки та 26 дівчат віком 12-13 років, які було розподілено на експериментальну та контрольну групи по 32 юнаки та 13 дівчат в кожній.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз системи підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки показав, що «Навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль)», блок «Водний туризм» (2013 року), розрахована лише на три роки навчання і охоплює тільки етап попередньої базової підготовки [5]. Головним її недоліком є подібність змісту тренування з іншими дисциплінами веслувального спорту, слалому, що не відображає специфіки водного туризму, а сам навчально-тренувальний процес планується на суб'єктивному досвіді тренерів, що порушує положення сучасної теорії і методики спортивної підготовки. Не враховуються індивідуальні особливості спортсменів, територіальні умови, наявність матеріально-технічної бази тощо. Отже, відсутність специфічності тренування у підготовчому періоді, вимагає оптимізації процесу підготовки туристів з урахуванням усіх факторів, що впливають на спортивну підготовку [3].

Нами визначено зміст та обсяг видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної) в структурі фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Обґрунтування годин на різні види підготовки проводилося згідно з рекомендаціями В.М. Платонова [7], дослідників в галузі туризму [4, 6], основних положень теорії спорту та розподілу годин на різні види фізичної підготовки в програмах з інших водних видів спорту: веслування на байдарках та каное, веслувальний слалом та інших. Так на загальну фізичну підготовку відводилося 35%, на спеціальну – 15% і на допоміжну – 50%.

Для підвищення загальної фізичної підготовленості нами використовувалися загальнорозвиваючі вправи, біг, різноманітні виси, лазіння по канату, подолання навісних переправ, присідання, стрибки, елементи гімнастичних вправ тощо.

Спеціальна фізична підготовка була спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, в процесі якої використовувалися: елементи водного туризму, туристські вправи прикладного багатоборства, естафети на воді, проходження «змійок», прямих та зворотних воріт, плавання, застосування гребних тренажерів, та інше.

Допоміжна фізична підготовка включала вправи, які за структурою рухової діяльності були переважно спрямовані на розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових та силових якостей: елементи скелелазіння (лазіння по нижнім зачіпкам «булдерінг», лазіння по нижнім зачіпкам по скеледрому, лазіння по скеледрому з верхньою та нижньою страховкою, по активним та пасивним зачіпкам, виси різними хватками на «кампус-борді») та слеклайн (ходіння по натягнутій стропі).

Крім того, нами були розроблені 24 комплекси тренувальних вправ з раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів. Запропоновані комплекси використовувалися залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду. Тривалість виконання комплексів складала 20-25 хв. Вправи в кожному комплексі виконувалися методом колового тренування.

Підвищення навантажень досягалося шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ (повторювань та довжини дистанції). Дозування навантаження визначалося загальною кількістю вправ, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю. Відповідно до збільшення тренуваності навантаження зростало за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями, а також збільшення їх обсягів.

Висновки

Розроблено та експериментально обґрунтовано зміст фізичної підготовки спортсменів-туристів у річному циклі на етапі попередньої базової підготовки, яка побудована з урахуванням рівня прояву фізичних якостей та календаря змагань. Визначено зміст та обсяги видів фізичної підготовки (загальної, спеціальної та допоміжної), які застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапів підготовчого періоду. Співвідношення основних видів підготовки складає: загальна фізична підготовка – 35%, спеціальна – 15% і допоміжна – 50%. Розроблено комплекси тренувальних вправ з раціональним співвідношенням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки. Запропоновано використання в підготовчому періоді засобів допоміжної фізичної підготовки: скелелазіння та слеклайну, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних, силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей позитивно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Література

1. Булашев, А.Я. Спортивный туризм / А.Я. Булашев. – Х.: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Воронов, Ю.Б. Избранные маршруты для путешествий на байдарке / Ю.Б. Воронов. – М.: Травант, 2002. – 284 с.
3. Горбонос-Андропова, О.Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О.Р. Горбонос-Андропова О.Р. – Дніпропетровськ, 2016. – 20 с.
4. Гринева, Т.І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різним видами туризму / Тетяна Гриньова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №10 – С. 16-21
5. Кондратенко, О.М. Навчальна програма для гуртків турисько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристичний профіль), комплекс «Водний туризм» / О.М. Кондратенко. – Київ, 2013. – Випуск 2. – С. 119.
6. Мулик, К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 57-60.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015 / – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Г.И. Нарскин, А.Г. Нарскин, С.В. Мельников

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

В самом общем смысле под управлением понимается перевод объекта из одного состояния в заранее заданное другое. В значительной степени это определение относится и к спорту, так как соответствует цели тренировки спортсмена, которая способна перевести его из одного состояния в другое. При этом управление процессом подготовки спортсменов охватывает широкий круг вопросов и предусматривает определенное количество последовательных действий:

- сбор информации о состоянии спортсмена,
- анализ полученной информации;
- принятие решений в виде составления тренировочных планов;
- практическая реализация принятых планов;
- контроль за реализацией тренировочных планов и их коррекция.

Из представленного материала следует, что управление тренировочным процессом осуществляется по круговой системе, где все действия взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Следует отметить, что многие исследователи разрабатывают практические схемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, однако не все они отталкиваются от цикличности и последовательности действий во времени, а порой делают свои выводы на основании нескольких, хотя и очень значимых показателей.

Опыт работы нашей научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта учреждения образования Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины показывает, что только комплексный подход позволяет оценить текущее состояние спортсмена. В нашем случае это показатели физической, функциональной и психологической подготовленности, глубокий анализ параметров тренировочной и соревновательной деятельности. Программа, проводимого нами этапного контроля предусматривает функционально-диагностическое обследование и тестирование ведущих физиологических систем и функций организма спортсмена, обеспечивающих эффективную двигательную деятельность: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, параметров физического развития и психофизиологического состояния. Кроме этого, проводимые нами исследования позволяют определить особенности адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в различных зонах мощности.

После обработки полученной информации проводится анализ и обсуждение с тренером и спортсменом, что позволяет, в случае необходимости, на ранней стадии предупреждать возникновение процессов дезадаптации организма спортсменов и, а это самое главное, подсказывать тренеру и спортсмену пути повышения работоспособности, вносить коррекцию в планы подготовки.

Таким образом, в течение нескольких часов после начала обследований решается третья задача – принятие решения в виде коррекции тренировочных планов, объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом этапа подготовки.

Необходимо добавить, что живое обсуждение «по горячим следам» позволяют тренеру и спортсмену увидеть те изменения в организме, которые являются его ответной реакцией на тренировочную работу и соревновательную практику за прошедший период подготовки, а систематическое прохождение

обследований в нашей лаборатории являются одним из условий рационального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности. Общая логика исследований заключается в определении изучаемых параметров в исходном состоянии, анализ конкретного теста и определение тех же параметров через определенный период времени. Опыт нашей работы показывает, что такие контрольные срезы должны проводиться с периодичностью раз в два-три месяца. Только такой подход позволит вплотную подойти к реальному процессу управления состоянием высококвалифицированных спортсменов, через реализацию принятых планов, а в результате анализа полученной в ходе исследований информации, осуществлять коррекцию тренировочного процесса.

Следует подчеркнуть, что необходимый объем информации для эффективного управления может быть получен только с применением инструментальных методов исследования, технических средств и вычислительной техники, образующих единую систему средств комплексного контроля.

Так, исследование функциональной подготовленности производится при помощи эргоспирометрических измерений. Для дозирования нагрузки применяются тесты со ступенчато возрастающей мощностью работы на эргометре. При проведении данного тестирования в режиме реального времени фиксируются параметры газообмена и внешнего дыхания, что позволяет определить функциональные особенности системы дыхания, кровообращения и обмена веществ. В ходе исследования регистрируются такие показатели, как минутный объем дыхания (VE , л/мин), порог анаэробного обмена (ПАНО, уд/мин), абсолютное и относительное максимальное потребление кислорода (VO_2 , л/мин), максимальное выделение углекислого газа (VCO_2 , л/мин), кислородный пульс (O_2 -пульс, уд/мин) и ряд других. Оценка полученных показателей и анализ их динамики в течении многолетней подготовки позволяют контролировать изменения функционального состояния и общей и специальной подготовленности спортсменов.

Для диагностики состояния сердечно-сосудистой системы применяется комплекс медико-биологических методов контроля. В него входят исследование показателей variability сердечного ритма на программно-аппаратном комплексе «Кармин» (по методике Р.М. Баевского), исследование гемодинамических показателей с использованием аппаратно-программного комплекса неинвазивного исследования гемодинамики КАП ЦГ-осм «Глобус» (по методу Н.Н. Савицкого) и ряд других методов. Данные методики позволяют объективно оценивать особенности вегетативного обеспечения и функционального состояния организма в целом, своевременно выявлять состояния утомления и перетренированности, а также определять наиболее рациональный режим тренировочных занятий и восстановления после физических нагрузок. Применение данных методик в рамках этапного контроля позволяет также осуществлять объективное прогнозирование и коррекцию функциональной готовности к соревнованиям.

Широкое распространение в нашей работе получило исследование компонентного состава тела методом биоимпедансометрии при помощи биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» (Россия). Данный анализатор на сегодняшний день является наиболее широко используемым и точным средством изучения состава тела человека, основанным на контактном методе измерения электрической проводимости биологических тканей, что позволяет оценивать различные морфологические и физиологические параметры организма. На основании полученных данных представляется возможным решать задачи оптимизации параметров состава тела спортсменов в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации, осуществлять контроль за состоянием подготовленности как на тренировочных занятиях, так и в соревновательный период, производить оценку эффективности восстановительных мероприятий, а также предупреждать нарушения, связанные с нерациональным режимом питания и дозирования тренировочных нагрузок.

При помощи компьютерного диагностического комплекса НС-ПсихоТест проводится психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций и изучение личностных свойств личности. Среди наиболее распространенных психомоторных показателей выделяют время простой и сложной двигательной реакции, время реакции на движущийся объект, результаты теппинг-теста и ряд других. Данные методики позволяют получать необходимую информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы.

Таким образом доказательную базу проблемных вопросов подготовки спортсменов мы находим в каждой из систем организма, обеспечивающих его работоспособность и оперативно указываем пути повышения качества тренировочного процесса, что, в конечном итоге, позволяет осуществлять эффективную соревновательную практику.

Грамотный и постоянно совершенствующийся тренер, используя данные, полученные в ходе обследований, способен значительно дифференцировать и оптимизировать тренировочный процесс, достигая высочайших результатов.

Ярким примером нашего продуктивного сотрудничества являются успехи белорусских спортсменов на международной арене в гребле, плавании, боксе, видах борьбы, биатлоне, современном пятиборье.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ

В.Г. Никитушкин

*Педагогический институт физической культуры
Московского городского педагогического университета*

Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития детского и юношеского спорта.

Повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немислимо без серьезных исследований в области спортивной науки. Неоспорим и тот факт, что в юношеском возрастном периоде происходит закладка и формирование фундамента общей и специальной физической подготовки, так необходимого в дальнейшем для достижения уровня мастера спорта международного класса. При этом на каждом из этапов многолетней спортивной тренировки на первое место выдвигается укрепление здоровья ребенка. В связи с этим тренеры, медики, ученые продолжают поиск более эффективных средств, форм, методов и методик подготовки юных спортсменов, резерва наших сборных команд.

Это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивного резерва, а в свою очередь, приобщению школьников к ежедневным занятиям физической культурой и спортом, что способствует притоку детей и юношей в секции общеобразовательных школ, детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Начиная с 60-х годов, в России успешно создавались и продолжают создаваться теория и методика детского и юношеского спорта. В то же время эффективность проводимой работы еще не соответствует все повышающимся требованиям подготовки спортсменов к крупным международным и внутренним соревнованиям. Это подтверждает тот факт, что многие победители детско-юношеских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных, а попросту заканчивают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах.

Объясняются эти невосполнимые потери способных спортсменов рядом причин, но самыми главными из них являются неправильно проведенные ранняя ориентация и отбор с недостаточно продуманной последующей узкоспециализированной подготовкой.

По нашему мнению, основные усилия по изучению этой проблемы должны быть сосредоточены на организационных основах в целом. По-прежнему сохраняют свою значимость научно-практические поиски, связанные с разработкой критериев оценки подготовленности юных спортсменов к занятиям конкретным видом спорта.

Многолетние исследования показали, что огромную роль играет базовая подготовка, которая закладывается на протяжении всего детского и юношеского возраста. Путь от начала занятий до достижения норматива мастера спорта спортсмен проходит за 8-10 лет независимо от вида спорта, а до мастера спорта международного класса – за 10-12 лет. Большая часть этого пути приходится на детский и юношеский возраст. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, однако значительное место среди них занимают научные исследования, направленные на дальнейшее совершенствование и научное обоснование системы подготовки юных спортсменов.

Механизмы тренировки юных спортсменов на этапах, предшествующих высшему спортивному мастерству, описаны нами в ряде работ: «Подготовка юных бегунов» (1988), «Система подготовки спортивного резерва» (1994), «Индивидуальные особенности юных спортсменов» (1997), «Легкая атлетика: критерии отбора» (2000), «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва» (2005), «Спорт в школе» (2006), «Легкая атлетика в школе» (2007), «Индивидуальная подготовка юных спортсменов» (2009), «Многолетняя подготовка юных спортсменов» (2010).

Тренер-преподаватель, ведущий спортивную подготовку детей, обязан хорошо знать особенности юношеского спорта. Поэтому столь важна роль вышеперечисленных работ по теории и методике юношеского спорта, вооружающих будущих специалистов комплексом знаний, необходимых для успешного проведения занятий с юными спортсменами.

Следует отметить, что детскому и юношескому спорту в России в настоящее время придается огромное значение. Созданы и вышли в свет новые учебные программы для спортивных школ, которые направлены на укрепление здоровья и непосредственно на занятия спортом. Впервые созданы спортивно-оздоровительные группы во всех спортивных школах, где дети могут заниматься три раза в неделю по два часа по программе общефизической подготовки до 17-18 лет. Занятия в остальных группах нацелены на создание разносторонней физической подготовки и в дальнейшем – на достижение высоких спортивных результатов.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА

Р.П. Олешкевич

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Развитие профессионального спорта тесно связано с совершенствованием деятельности по оценке физической подготовленности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Успех выступления гребцов на байдарках в соревнованиях во многом зависит от научно-обоснованного управления тренировочным процессом, в основе которого лежит надежная информация об уровне подготовленности спортсменов на всех этапах тренировочного цикла [1].

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса [2; 6]. В теории физического воспитания и спорта под педагогическим контролем принято понимать совокупность технических и педагогических средств, количественных методов анализа и оценки и методических приемов, позволяющих получить информацию об оперативном, текущем и этапном состоянии спортсмена на этапах годичного макроцикла [3].

В гребле на байдарках при развитии физических качеств доминируют динамические упражнения циклического характера, которые вовлекают в работу большие группы мышц [4].

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов, наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок [5; 7].

Цель исследования – оценка исходного и текущего уровня общей физической подготовленности гребцов-байдарочников и их динамика под влиянием тренировочного процесса на подготовительном этапе.

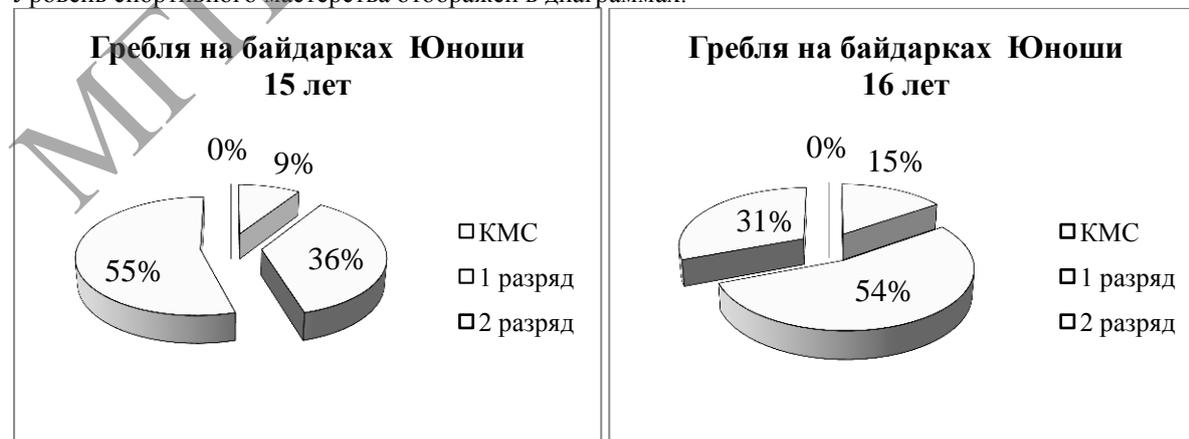
Объект исследования: физическая подготовленность учащихся отделений по гребле на байдарках и каноэ специализированных учебно-спортивных учреждений в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Предмет исследования: разные виды испытаний по общей физической подготовке для гребцов 15-16 лет и их результаты.

Методы и организация исследования.

Методы анализа научно-технической и научно-методической литературы. Методы сбора текущей информации. Методы получения ретроспективной информации. Педагогические контрольные испытания. Хронометрирование. Статистические методы анализа данных. Сбор статистических данных по предмету исследования проводился из протоколов проведения контрольных педагогических испытаний.

Организация исследования. Для оценки исходного и текущего уровня общей физической подготовленности использовались педагогические контрольные испытания (тестирование) как метод контроля за состоянием общей физической подготовленности, которые проводились согласно представленным тестам в программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Программа испытаний включала 4 вида: первый – бег 1500 метров с учетом времени, второй вид – плавание 100 метров вольным стилем с учетом времени, третий вид – поднятие туловища (пресс) за 1 минуту, заключительный вид – подтягивание. Испытание проходили в двух группах. Первая группа состояла из юношей 15 лет (n=11). Вторая группа – юноши 16 лет (n=11). Уровень спортивного мастерства отображен в диаграммах.



Экспериментальные исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях на базе спортивной школы СДЮШОР №1 г. Мосты в октябре 2015 г (начало подготовительного периода) и мае 2015 г (конец подготовительного периода). В исследованиях принимали участие 22 спортсмена.

Результаты исследования. Участниками официальных соревнований являлись учащиеся специализированных учебно-спортивных учреждений отделений по гребле на байдарках и каноэ. Методы математической статистики применялись для количественного анализа экспериментальных данных. Использовался метод оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента.

Анализируя результаты исходного и текущего уровня общей физической подготовленности среди юношей (таблицы 1 и 2), прежде всего, необходимо отметить, что прирост средних значений имеется во всех контрольных испытаниях. Однако проверка значимости этих различий с применением статистического анализа показала, что разница оказалась статистически не значима, за исключением плавания (юноши 15 лет). В этом виде показатели средних значений оказались статистически достоверны.

Таблица 1 – Результаты тестирования общей физической подготовленности

Контрольные педагогические испытания	Возраст	Октябрь	Май	Прирост в %	t
Бег 1500 м	15 лет	302,7±8,77	291,60±4,60	2,04	1,35
Плавание 100 м		98,90±5,89	84,20±1,89	8,26	2,63*
Пресс		41,70±1,90	42,40±1,92	0,93	2,12
Подтягивания		15,70±1,56	16,0±1,34	0,44	1,06

Примечание *– обозначены статистические значимые различия ($p < 0,05$)

Таблица 2 – Результаты тестирования общей физической подготовленности

Контрольные педагогические испытания	Возраст	Октябрь	Май	Прирост в %	t
Бег 1500 м	16 лет	263,70±3,47	257,30±2,58	1,35	1,38
Плавание 100 м		80,00±3,48	79,50±1,86	0,35	0,15
Пресс		45,10±1,30	46,40±1,07	1,60	1,51
Подтягивания		18,70±1,99	19,40±1,10	2,08	1,05

Таким образом, оценка исходного и текущего уровня общей физической подготовленности гребцов позволила определить эффективность системы тренировки в подготовительном периоде годового цикла. Систематическое проведение этапного контроля позволит тренеру эффективно управлять подготовкой путем своевременной коррекции тренировочного процесса.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. 2004. – 808 с.
2. Пенчен, Г. Совершенствование силовой выносливости квалифицированных спортсменов в гребле на каноэ в подготовительном периоде подготовки: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / Г. Пенчен; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины [и др.]. – Киев, 2010. – 23 с.
3. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 135 с.
4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 112 с.
5. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров [и др.]; под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Гусев, Е.Ю. Контроль и оценка уровня развития силовой выносливости у юношей в гребле на байдарках и каноэ / Е.Ю. Гусев, С.Е. Жуков // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 3. Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых ученых; Минск, 16 мая 2013 г. – С. 24-28.
7. Сируц, А.Л. Виды испытаний по физической подготовке спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в условиях соревновательной деятельности / А.Л. Сируц, С.Е. Жуков // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 155-161.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОТМЕРОВСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УКРАИНЕ

Н.А. Пахальчук

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В связи с повышением образовательно-воспитательной роли педагога, который должен быть компетентным в усовершенствовании физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения, возникает объективная необходимость в формировании гармоничной личности будущего специалиста, в ознакомлении студентов с разными видами оздоровительных технологий, методик, систем.

Среди эффективных средств, которые направлены на гармонию взаимодействия физических, психических и духовных возможностей личности с окружающим миром, выделяется так называемая ботмеровская гимнастика (с использованием элементов духовно-философской системы Фридриха фон Ботмера). Как подчёркивают современные исследователи, «методологические основы воспитания в XXI веке приобрели ярко выраженное культурологическое звучание: базирование на целостности, синтезе гуманизма, ума, творчества, социальной ответственности, то есть на балансе интеллектуальных, культурно-этнических, культурно-эстетических, философских компонентов структуры деятельности личности» [2, 11].

С целью формирования межличностных и специальных компетентностей студентов в контексте учебной дисциплины «Методика физического воспитания детей» с будущими педагогами проводится системная работа по ознакомлению с данной воспитательной системой.

На лабораторных занятиях по теме «Методика обучения подвижным играм и хороводам» студенты вовлекаются в «хороводы ботмеровской гимнастики». Приведём примеры этапной работы:

1. Видеопредставление хороводов с участием детей.
2. Характеристика техники исполнения и педагогического смысла движений.
3. Изучение и исполнение хоровода студентами с использованием фоновой музыки.

Приведём пример хоровода «Мой и твой путь» (наше название). Текст не поётся, а ритмически произносится соответственно движениям.

1 строфа. Кругом пойдём, шаг за шагом, топ да топ. Время идёт, и мы вместе идём. Исполнение: участники постепенно приглашаются в хоровод, при этом надо не оставаться на месте, а включаться в хоровод. Ритмично топя и хлопая, все включаются в движение по кругу.

2 строфа. Руку мне дай, кругом летай. Счастья в пути, ну-ка, лети! Исполнение: дети в парах берутся за руки, держа их крест-накрест. Носочки ног ставятся напротив друг друга, верхняя часть тела отклоняется назад, руки должны быть протянуты свободно без напряжения. Затем, переступая маленькими шагами, необходимо быстро крутиться, как карусель. После кружения друг с другом (на слова «счастья в пути») необходимо двигаться по кругу таким образом, чтобы оказаться стоящими попарно на линии круга. Когда руки расцепляются, возникают два круга, так как каждый обернулся вокруг другого. Один при этом смотрит налево, другой – направо вдоль линии круга.

3 строфа. Кругом пойдём, шаг за шагом, топ да топ. Время идёт и мы вместе идём. Исполнение: дети двигаются в двух кругах в противоположных направлениях.

4 строфа: Мой путь – вот туда (бегут и показывают руками по направлению движения). А твой путь – вот туда (бегут и показывают руками в противоположную движению сторону). Вот это – мой, а вот это – твой. Хотим и идём (все вместе прыгают и хлопают). В завершении один ребёнок из внутреннего, а один из внешнего круга выводят свою группу с круга на линию зала, чтобы стать рядами друг напротив друга [1, 44–45].

Философский смысл исполнения хоровода заключается в диалектическом объединении и разъединении движений к общей цели и личных целях. Как подчёркивает А.Ботмер, вдвоём «размах и полёт» получается сильнее, когда держишься друг за друга. И при этом личность должна постепенно становится самостоятельной и идти по своему собственному пути [1, 45].

На лабораторных занятиях с темы «Методика проведения общеразвивающих упражнений» студенты выполняют упражнения с ботмеровскими мячами (рисунок), которые изготавливаются самостоятельно и наполняются обжаренной крупой (130 г, желателно гречка). Упражнения можно выполнять индивидуально, в паре, в группах, в общем круге.

Рисунок – Мячи для занятий ботмеровской гимнастикой

Приведём пример упражнения «Отдавать и принимать» (название наше), которое выполняется коллективно в круге.

И.п. – о.с., ноги врозь. Мяч подбрасывается вверх, но не выше уровня глаз, и ловится правой рукой (при этом счёт упражнению не ведётся, педагог говорит «Старт»).

1 – передача мяча в свою левую руку;

2 – передача мяча в свою правую руку;

3 – передача правой рукой крест-накрест мяча в правую руку соседа. При этом правая рука находится сверху («дающая», активная позиция), левая рука – снизу («принимающая», пассивная позиция, внутренней стороной ладони вверх). Голова развёрнута в правую сторону;

4 – и.п.;

5 – передача мяча в свою правую руку;

6 – передача мяча в свою левую руку;

7 – передача левой рукой крест-накрест мяча в левую руку соседа. При этом левая рука находится сверху («дающая», активная позиция), правая рука – снизу («принимающая», пассивная позиция, внутренней стороной ладони вверх). Голова развёрнута в левую сторону;

8 – и.п.;

9–10 – как 1–2;

11 – передача мяча в свою левую руку;

12 – подбрасывания мяча вверх, но не выше уровня глаз, мяч ловится двумя руками (педагог говорит «Финиш»). В обучении представленного упражнения педагог может проговаривать на каждый счёт: «Старт, левая, правая, соседу, правая, левая, соседу и т.д.».

Философский смысл – диалектическая связь понятий «приобретение» и «потеря»; «падение» и «возрождение», «благо других» и «собственное благо» и др.

На лабораторных занятиях с темы «Методика формирования двигательных качеств» студенты выполняют «ритмические батлы». И.Розэн подчёркивал, что «каждое телесное движение должно исходить из ритмического, будь то движение рабочего или гимнастического рода, – оно должно рождаться из наполненной ощущением и чувством середины, чтобы не впасть в односторонность чисто физического характера движения [1, 2]». Приведём пример ритмического упражнения без предметов «Солнце, воздух и воду» (название наше).

И.п. – о.с., ноги врозь.

1. 1–8 – восемь хлопков, постепенно двигаясь от положения «руки вниз» – «руки перед собой» – «руки вверх».

2. 1 – щелчок большим и средним пальцами правой руки в правой плоскости; 2 – щелчок большим и средним пальцами левой руки в левой плоскости; 3 – положить ладонь правой руки на левое плечо; 4 – положить ладонь левой руки на правое плечо; 5 – положить ладонь правой руки на правое бедро; 6 – положить ладонь левой руки на левое бедро; 7 – топнуть правой ногой. 8 – пауза.

3–4. Повторить первое и второе упражнения.

5. 1 – топнуть правой ногой; 2 – хлопнуть левой ладонью в левое бедро; 3–4 – повторить 1–2; 5–8 – четыре хлопка руками.

6. Повторить пятое упражнение.

Философский смысл: соотношение ритмов своего организма с ритмами природы. Ритм упражнения дополнен паузой, что даёт возможность удерживать внимание, способствует осознанному выполнению движений. Ритмические батлы можно выполнять индивидуально, в паре, канонно.

Таким образом, обновлённый подход к подготовке будущих педагогов не позволяет трактовать этот процесс как сумму определённых знаний, умений и навыков в области физической культуры. В педагогической деятельности современного специалиста должны быть заложен аксиологический, культуротворческий, философский подходы к пониманию целостного процесса воспитания подрастающей личности.

Литература

1. Ботмер, А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – М, 2012. – 135 с.

2. Тарасенко, Г. Педагогика семьи: парадигмальный подход в условиях обновления воспитательных стратегий в Украине / Галина Тарасенко // Педагогика семьи в контексте образовательных приоритетов Украины и Беларуси: коллективная монография / под ред. Г.С. Тарасенко. – Винница ; Мозырь : ООО «Нилан-ЛТД», 2013. – С. 7–14.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Е.А. Пимахин

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Обучение приемам техники волейбола юных волейболисток и развитие физических качеств, а также использование передовых технологий обучения двигательным действиям достаточно актуальны.

Специфические принципы технологии обучения двигательным действиям были разработаны рядом авторов [1; 4; 8]. Эти принципы характеризуются:

- повышенной эффективностью движений, выполняемых с использованием тренажеров;
- избирательной экономичностью, обеспечивающей занимающимся возможность выполнения упражнений за счет определенных мышц в заданных направлениях и т.д.;
- опережающим совершенствованием структуры движений при организации длительного процесса интенсивного обучения, когда «завтрашнее» движение совершенствуется уже сегодня, а волейболистка вытягивается в свое «двигательное будущее»;
- сопряженностью развития физических качеств и совершенствованием технического мастерства;
- текущей управляющей коррекцией.

Вместе с тем, основное различие между традиционным и нетрадиционным обучением заключается не столько в том, какие принципы лежат в их основе, а в том, как эти принципы реализуются в новом подходе к обучению и совершенствованию приемов техники в игровых видах спорта [1, 6].

Овладение двигательными действиями в волейболе происходит, как и в других видах спорта, в соответствии с закономерностями формирования двигательных навыков. Для двигательного умения характерны:

- неустойчивость и изменчивость двигательного действия;
- относительная изолированность движений, тогда как двигательный навык отличается противоположными характеристиками: стабильностью, автоматизмом, относительной вариативностью, стандартностью движений [11].

Самостоятельное выделение двигательных умений и навыков носит несколько условный характер и в большей мере относится к осуществлению одного двигательного действия. Что же касается большого числа активных движений, то здесь волейболистки применяют двигательные умения и навыки в одном действии. Нападающий удар после передачи может быть качественно выполнен на уровне умения (выполнение при активном контроле мышления) и на уровне навыка (автоматизированное выполнение). Продолжая логику таких рассуждений, можно допустить, что двигательные действия: перемещение, принятие стойки и исходного положения, возможны тогда, когда само двигательное действие находится на уровне навыка, а элементы приемов техники – на уровне умения [1; 11].

Формирование двигательных умений и навыков всегда происходит на базе выработанных сенсорных координаций. Постепенное усложнение навыка ведется исходя из основанных ранее более простых координаций. В тех случаях, когда необходимо усвоить сложное движение (например, нападающий удар), компоненты которого в значительной своей части являются новыми, обучение осуществляется по составляющим элементам целостного движения. Существенное значение в обучении двигательному действию имеет взаимодействие или, как еще называют, «перенос навыков, выработанных ранее» [11; 7]. Например, владение навыком передачи мяча значительно облегчит обучение волейболистки технике нападающего удара. В этом случае обучению способствует «положительный перенос» навыка. Перенос навыка происходит в тех случаях, когда ранее изученный прием техники имеет сходство с разучиваемым приемом наряду с различиями по структуре, динамике усилий и т.д. В основе этого педагогического явления лежит способность нервных центров к экстраполяции [9].

Процесс экстраполяции можно трактовать как возможность центральной нервной системы на основе уже имеющихся наследованных и индивидуально-приобретенных программ управления движениями сразу же создавать новые программы моторных действий, необходимых для эффективного осуществления встающих перед организмом двигательных задач.

Становление двигательного действия как навыка проходит через несколько стадий, или фаз [2; 4]. В формировании двигательного навыка выделяются три фазы: в первой фазе проходит объединение отдельных частичных действий в одно целостное действие, во второй – устранение излишних движений и излишнего мышечного напряжения, в третьей – дальнейшее совершенствование навыка. При этом в первой и во второй фазах формируется двигательный стереотип. Первая стадия характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу излишних мышц, вторая – концентрацией возбуждения, улучшением координации и большей стереотипностью движений, третья – стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений.

А.Г. Фурманов [11], обращает внимание на то, что в ряде случаев некоторые из фаз могут отсутствовать. Это связано со многими факторами: степенью владения другими двигательными навыками; характером, длительностью и мощностью мышечной работы; исходным состоянием двигательного аппарата и т.д. Поэтому все схемы стадий развития навыка носят лишь ориентировочный характер.

Согласно теории функциональных систем, выдвинутой М.М. Расуловым и П.К. Анохиным [8], для решения какой-либо двигательной задачи необходимо взаимодействие многих систем организма, и не просто взаимодействие, а создание функциональной (избирательной) системы или объединение таких компонентов со специальными свойствами, действие которых привело бы к достижению намеченной цели. Под блоками, или подсистемами, обычно понимают анализаторы, центрально-мозговые аппараты переработки информации и программирования.

На основе сложного анализа информации, поступающей через сенсорные системы и запускающей всю функциональную систему, происходит уяснение цели и задач двигательного действия. Эффективный синтез обеспечивается взаимодействием четырех основных факторов: пусковой и обстановочной аффекации, памяти и мотивации. Но уяснение цели и задачи двигательного действия еще не отвечает на вопрос о том, как достигнуть желаемого результата. Это решает этап программирования двигательных действий [7].

Саморегуляция движений имеет исключительно большое значение в спортивной технике, т.к. волейболистка выполняет движения в различных условиях, высокая степень саморегуляции позволяет ей быстро осуществить срочную адаптацию к новым условиям и на основе этого использовать свои силы с максимальной эффективностью.

Существующая практика обучения приемам техники волейбола основана на преподнесении материала, рассчитанного на ученика со средними способностями. Определенные порции учебного материала предлагаются всем ученикам для освоения в пределах конкретной, равной для всех дозировки. По нашему мнению, подобная уравниловка в подаче материала является одним из основных недостатков традиционного подхода к обучению в волейболе.

Методика обучения является, как известно, одним из наиболее действенных факторов повышения эффективности обучения и преподавания приемам техники игры в волейбол [10].

В настоящее время методика обучения юных волейболисток основам волейбола в значительной мере зависит от того, насколько полно представлены приемы техники игры в структуре движения и выполнения [11].

Технология обучения является одним из наиболее действенных способов активного использования скрытых резервов человеческого организма для освоения приемов техники и их совершенствования. Однако данная проблема в теории и методике обучения волейболу изучена еще недостаточно полно.

Сущность принципа освоения приемов техники в волейболе заключается в том, что приемы техники игры, их форма, характер, интенсивность, методы выполнения и многие другие составляющие системы обучения волейболисток в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем функциональных возможностей их организма, подготовленности и состоянием здоровья зависят от методики обучения [11].

Сложность процесса обучения конкретной двигательной задаче связана с проблемой психологического соответствия обучаемой специфике двигательного действия [11]. Выражается это, прежде всего, в том, что во время его выполнения занимающейся необходимо сосредоточить внимание на узловых деталях приемов техники, т.е. работе рук, ног, туловища, кистей и скоординированности действий.

Поэтому количество объектов внимания, как психофизиологического качества занимающегося, должно соответствовать объему и подвижности внимания главных рабочих фаз двигательного действия. При обучении занимающихся необходимо давать такие двигательные задания, в которых их одновременный сознательный контроль не превышал бы их возможностей [3].

На наш взгляд, эта методическая рекомендация должна лечь в основу реализации принципов технологичности, последовательности и систематичности и будет зависеть от объемов задания каждому индивидууму. Для доступности выполнения задач, в том числе программированного обучения, рекомендуется учитывать и временные координационные особенности, и способности юных волейболисток. Например, известно, что незнакомая информация, связанная с мышечными ощущениями, требует в несколько раз больше времени на восприятие и осознание, чем знакомая [3].

При обучении новичок должен получать информацию со скоростью, позволяющей фиксировать его внимание не более чем на трех объектах в секунду.

Эти рекомендации еще раз обращают внимание исследователей на то, что при программированном подходе требуется специфицировать объем учебного задания под индивидуальность юного спортсмена с ограничением объема акцентов в задании не более чем на трех.

Волейбол – вид спорта с нестандартными движениями. Для обучения характерны автоматизация двигательных навыков, высокая подвижность нервных процессов и четкая деятельность анализаторов.

Например, у юных волейболисток скорость выполнения простых и сложных двигательных заданий различна: у высоких она низкая, у низкорослых более высокая.

Таким образом, имеются основания предполагать, что разработка методики начального обучения приемам техники волейбола, учитывающая индивидуальные способности занимающихся, может быть реальной, если использовать идеи программированного обучения.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Зависимость высоты прыжка волейболиста от некоторых характеристик техники / Э.К. Ахмеров, И.Г. Алексеюк // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: материалы второй респ. конф.: в 2 ч. / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров Белорус. ССР, Белорус. гос. ин-т физ. культуры; редкол.: А.А. Логинов (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 1973. – Ч. 1. – С. 74–75.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 144 с.
3. Гарипов, А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Т. Гарипов; Гос. центр ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 23 с.
4. Кригфалуший, М.В. Развитие быстроты двигательных действий у юных баскетболистов 11–12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Кригфалуший; Гос. ин-т физ. культуры. – Л., 1979. – 17 с.
5. Малиновский, С.В. Исследования объема предлагаемого материала «шага» как наиболее оптимального при безмашинном методе программированного обучения / С.В. Малиновский // Теория и практика физ. культуры. – 1974. – № 7. – С. 58–61.
6. Мисиньш, И.Я. Исследование динамики развития прыгучести у волейболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Я. Мисиньш; Тартус. гос. ун-т. – Тарту, 1973. – 30 с.
7. Подколзина, О.В. Программированное обучение студентов техническим приемам баскетбола с учетом их физической готовности: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / О.В. Подколзина; Моск. гор. пед. ун-т – М., 2010. – 24 с.
8. Расулов, М.М. Принципиальные вопросы теории функциональных систем П.К. Анохина / М.М. Расулов. – М.: МГПУ, 2005. – 63 с.
9. Родин, А.В. Сила мышц нижних конечностей с учетом рабочего суставного угла при параллельной постановке стоп на опору в нападающем ударе волейболистов 10–12 лет / А.В. Родин, С.В. Легоньков // Сборник научных статей и тезисов 56-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2005 год / Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – С. 81.
10. Филин, В.П. Современные методы исследования в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семенов, А.В. Алабин; Хабаров. гос. ин-т физ. культуры. – М.: Основа, 1994. – 131 с.
11. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА СПОРТСМЕНОВ С СИНДРОМОМ WPW

Д.Н. Семашко, Е.В. Романчук, О.В. Романчук, И.В. Тонкоблатова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Активное участие человека в спортивной жизни рассматривается как преимущество для здоровья и хорошего самочувствия [2]. Тем не менее, у взрослых людей, занимающихся спортом, возрастает риск внезапной смерти. Ведущими причинами смертности являются органические заболевания сердца (90%). Некардиологическими причинами внезапной смерти выступают астма (или другие заболевания лёгких), тепловой удар, лекарственная передозировка, мозговая эмболия, разрыв церебральных сосудов и некоторые невыясненные причины [3].

В структуру органических заболеваний сердца входят различные синдромы, немаловажное место среди которых принадлежит синдрому WPW. Синдром WPW (синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта) – это синдром преждевременного возбуждения желудочков, обусловленный проведением импульсов по добавочным аномальным проводящим пучкам, соединяющим предсердия и желудочки. Распространенность синдрома WPW, по данным кардиологии, составляет 0,15-2%.

Синдром WPW чаще встречается среди мужчин; в большинстве случаев манифестирует в молодом возрасте (10–20 лет), реже – у лиц старшего возраста. Клиническое значение синдрома WPW заключается в том, что при его наличии часто развиваются тяжелые нарушения сердечного ритма, которые представляют угрозу для жизни больного и требуют особых подходов к лечению [1].

Одним из основных методов оценки функционального состояния спортсменов является электрокардиография (ЭКГ). Следует отметить, что функциональное состояние спортсменов имеет свои особенности, связанные с влиянием на организм высоких тренировочных и соревновательных нагрузок к [4; 5], которые необходимо учитывать при интерпретации методов обследования.

При этом врачу необходимы определенные «нормативы», ориентируясь на которые, он мог бы судить, являются ли выявленные изменения характерными для большинства людей определенной категории, или они могут оказаться проявлением какого-либо патологического процесса. Определение диапазона нормальных значений показателей ЭКГ у спортсменов представляет собой чрезвычайно актуальную задачу для разработки практических рекомендаций в отношении медицинского сопровождения и корректировки тренировочного процесса [6].

Синдром WPW обусловлен наличием дополнительных путей проведения импульса от предсердия к желудочкам. Наличие дополнительных путей проведения создает условия для циркуляции импульса и развития аритмий. Аритмия сердца – патологическое состояние, при котором происходят нарушения частоты, ритмичности и последовательности возбуждения и сокращения сердца. Синдром WPW является одним из основных видов тахиаритмий по типу re-enty.

Врачами уже давно было замечено, что занятие спортом влияет на частоту сердечных сокращений. У большинства пациентов с синдромом WPW отмечаются различного рода нарушения ритма (экстрасистолия, пароксизмы суправентрикулярной тахикардии, трепетания или мерцания предсердий, желудочковая тахикардия) [7]. Постоянный синдром WPW, тем более с приступами аритмии, нарушает внутрисердечную гемодинамику, что ведет к расширению камер сердца и снижению сократительной способности миокарда.

Характерной чертой для WPW синдрома являются дельта-волны. Наличие дополнительных путей проведения является фактором риска развития внезапной сердечной смерти у спортсменов вследствие нарушения ритма. Нельзя однозначно сказать, насколько этот риск высок, об этом не возьмётся судить ни один квалифицированный врач.

По данным аутопсии спортсменов после внезапной смерти во время занятий спортом были получены следующие данные. 95% смертей имели кардиогенную причину, аномалии проводящих путей (в том числе WPW) были зафиксированы в 3.7% случаев (довольно редко). Атлетам со скрытым WPW рекомендовано электрофизиологическое исследование сердца с возбуждением и возможной абляцией дополнительных проводящих путей.

Впервые указания о синдроме WPW у спортсменов появились в монографии С.П. Летунова, 1950, который наблюдал описанный электрокардиографический синдром у 6 спортсменов. В настоящее время установлено, что синдром WPW встречается у одного из 300-400 человек, подвергшихся электрографическому обследованию. Среди здоровых, не занимающихся спортом лиц, синдром WPW встречается от 0,046 до 0,21 случаев. У спортсменов же, по данным различных авторов, частота синдрома WPW колеблется от 0,08 до 0,86 1 случаев.

Из представленных литературных данных видно, что частота синдрома WPW у спортсменов значительно выше, нежели у лиц, не занимающихся спортом. Клиническая оценка синдрома WPW у спортсменов вызывает большие трудности. Дело в том, что имеющиеся по этому вопросу немногочисленные литературные данные противоречивы.

По одним данным, синдром WPW встречается как у здоровых людей, так и у атлетов, ведущих интенсивную тренировку. При этом у здоровых людей, имеющих синдром WPW, по сравнению с лицами, электрокардиограмма которых не изменена, не отмечается никаких изменений в гемодинамике. Однако С.П. Летунов (1950) описал возникновение синдрома WPW у спортсмена при ухудшении состояния здоровья в связи с перенапряжением. В большинстве случаев у спортсменов с синдромом WPW не отмечается роста спортивных достижений.

Таким образом, прогностическое значение синдрома WPW у спортсменов в настоящее время нельзя считать до конца выясненным. Изучение этого вопроса является актуальным и требует дальнейшего углубленного исследования.

Учитывая, что при WPW – синдроме имеется склонность к развитию приступов пароксизмальной тахикардии, со всеми вытекающими отсюда последствиями, считается нецелесообразным продолжать занятия большим спортом лицам, у которых синдром WPW сочетается с какими-либо другими гемодинамическими отклонениями и сниженной физической работоспособностью.

Особенно категоричной должна быть позиция врача, когда синдром WPW возникает у спортсмена в процессе тренировки или же когда обнаруживается отрицательная динамика ЭКГ-признаков этого синдрома.

Таким образом, при наличии у спортсменов синдрома WPW необходимо углубленное клинико-физиологическое обследование. Если при этом не выявляется отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, то синдром WPW, как таковой, не является причиной для запрещения занятий спортом. Во всех остальных случаях спортивная деятельность является нецелесообразной.

Литература

1. Аксельрод, А.С. Холтеровское мониторирование ЭКГ: возможности, трудности, ошибки / А.С. Аксельрод, П.Ш. Чомахидзе, А.Л. Сыркин. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. 192 с.
2. Беляева, Л.М. Нарушения ритма сердца и проводимости у детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Л.М. Беляева, Е.К. Хрусталева, Е.А. Колупаева. – 3-е изд., перераб. и доп. Минск: БелМАПО, 2009. – 48 с.
3. Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. – СПб.: Гиппократ, 1995. – 448 с.
4. Особенности ЭКГ спортсмена / З.Г. Орджоникидзе [и др.] // Функциональная диагностика. – 2005. – № 4. – С.65–74.
5. Сторожаков, Г.И. Электрофизиологические характеристики синдрома Вольфа-Паркинсона-Уайта у подростков / Г.И. Сторожаков, О.А. Кисляк, А.А. Явлюхин // Российский кардиологический журнал. – 2001. – № 4. – С. 21-25.
6. Шубик, Ю.В. Суточное мониторирование ЭКГ при нарушениях ритма и проводимости сердца / Ю.В. Шубик. – СПб.: ИНКАРТ, 2001. – 216 с.
7. Яковлев, В.М. Клиническая электрокардиография / В.М. Яковлев. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 365 с.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ ПУБЕРТАТНОГО ВОЗРАСТА

Н.А. Симонова¹, Н.П. Петрушкина¹, А.В. Дегтярев¹, Е.П. Врублевский²

¹Уральский государственный университет физической культуры
²УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Введение. Известно, что на эффективность тактического мышления влияют интеллектуальные качества и тип умственной деятельности, что обеспечивается быстротой и объемом зрительного восприятия, скоростью переработки информации, развитием оперативной памяти, подвижностью нервных процессов, устойчивостью и концентрацией внимания и помехоустойчивостью [1–4]. Основную роль при этом играют свойства нервной системы [2–4; 7]. Уровень возбудимости определяет скорость реагирования хоккеистов в текущем моменте; подвижность – скорость переключения с одного тактического действия на другое; уравновешенность – точность и адекватность выбора технико-тактических действий в текущем игровом моменте. В связи с этим актуальность и необходимость поиска средств и методов, в том числе, нетрадиционных, направленных на развитие тактического мышления, не вызывает сомнений.

В качестве таких средств и методов предлагаем использование компьютерных игр. Ранее нами было выявлено положительное влияние компьютерной игры, продолжающейся 30 минут, на количественные и качественные характеристики возбудимости, подвижности, уравновешенности и внимания (изменение этих характеристик после часовой игры носило негативный характер и свидетельствовало об утомлении большинства геймеров) [5; 6].

Цель настоящего исследования: оценить влияние включения в тренировочный процесс компьютерных игр на тактическую подготовленность хоккеистов пубертатного возраста.

Материал и методы исследования. Для проведения исследования были сформированы 2 группы подростков пубертатного возраста (медианты – хоккеисты, половое развитие которых соответствует возрасту), участвовавшие в педагогическом эксперименте и обследованные в начале и конце подготовительного периода. Хоккеисты обеих групп тренировались по одной программе. Методом случайной выборки были выделены две группы: основная и контрольная. В основной группе использовали компьютерную игру «ДОТА 2», в которую хоккеистам предлагалось играть в течение 20 минут 3 раза в неделю перед тренировкой. Хоккеисты контрольной группы в период проведения эксперимента не играли ни в какие компьютерные игры.

Для комплексной оценки уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов на констатирующем и заключительном этапе эксперимента проводили следующие тесты: бег на коньках 30 м (общая быстрота реакции и стартовая скорость); слаломный бег на коньках 30 м без шайбы при обегании пяти стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга (способность к быстрой переключения от движения влево к движению вправо и наоборот); челночный бег 4х9 м (быстрота рывково-тормозных движений и переключений); разгон торможение на расстоянии 9 м. По всем показателям в группах были рассчитаны средние значения. Достоверность различий между средними значениями изученных показателей (количественные признаки) определяли по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и обсуждение. Сравнительный анализ результатов тестирования в начале подготовительного периода и в конце его показал положительную динамику результатов тестирования в обеих группах, однако в основной группе эта динамика была более выраженной (таблица).

После внедрения в тренировочный процесс применения компьютерной игры исследуемые показатели технико-тактической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы заметно улучшились. Как следует из данных таблицы, достоверные различия в конце эксперимента между группами касались таких тестов, как: челночный бег и слаломный бег на коньках 30 м без шайбы. По другим тестам различия между группами в конце подготовительного периода были недостоверными, однако следует отметить, что величина изменения каждого из показателей в основной группе была выше, чем в контрольной, т.е. улучшение было более выраженным.

Среднее значение времени челночного бега снизилось в основной группе на 3,4% – с 9,2 до 8,9 с, а в контрольной группе – на 2,2% (с 9,3 до 9,1 с). На первый взгляд это снижение невелико, однако различия между группами в конце подготовительного периода стали достоверными. Среднее время слаломного бега в основной группе уменьшилось с 27,6 до 25,8 с (в основной) и с 27,5 до 26,6 с (в контрольной), т.е. на 6,3% и на 3,4%, соответственно. Среднее время бега на коньках 30 м в основной группе уменьшилось с 5,7 до 5,2 с, т.е. на 9,5%, в то время как в контрольной группе это снижение составляло 5,7% (от 5,6 до 5,3 с).

Таблица – Динамика средних значений показателей тактической подготовленности хоккеистов обследуемых групп в начале и конце подготовительного периода

Тесты	Группы, период обследования, средние значения \pm ошибка средней, величина изменения (в %), значение t							
	основная			контрольная			t	
	в начале	в конце	t ₂₋₃	в начале	в конце	t ₅₋₆	t ₂₋₅	t ₃₋₆
Бег на коньках 30 м (с)	5,7 \pm 0,15	5,2 \pm 0,14	2,44	5,6 \pm 0,06	5,3 \pm 0,14	1,97	0,62	0,49
<i>динамика</i>	9,52			5,66				
Челночный бег (с)	9,2 \pm 0,08	8,9 \pm 0,09	2,49	9,3 \pm 0,07	9,1 \pm 0,06	2,17	0,94	2,22
<i>динамика</i>	3,37			2,22				
Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы (с)	27,6 \pm 0,30	25,8 \pm 0,25	7,15	27,5 \pm 0,25	26,6 \pm 0,32	2,22	0,26	1,97
<i>динамика</i>	6,28			3,38				
Разгон-торможение на расстоянии 9 м (с)	4,7 \pm 0,25	3,9 \pm 0,23	2,35	4,5 \pm 0,47	3,5 \pm 0,11	2,07	0,38	1,57
Примечание: * – достоверные различия (t > 1,96)								

Время разгона-торможения на расстоянии 9 м уменьшилось с 4,7 до 3,9 с – в основной, и с 4,5 до 3,5 с – в контрольной группе, т.е. на 20,5% и 22,2%, соответственно. Таким образом, уровень подготовленности хоккеистов пубертатного возраста, оцененный по выбранным тестам, существенно повысился в группе, включающей в подготовку компьютерные игры.

Кроме того, наблюдение за игровой деятельностью доказало, что команда стала слаженнее играть, чаще – в атаке и в большинстве, больше появилось опасных моментов у ворот соперника а, следовательно, и голов. В защите стали меньше пропускать голов, так как каждый игрок играл на своем месте. Таким образом, описанная и апробированная нами методика, предусматривающая включение компьютерных игр была эффективной и целесообразной. Очевидно, использование в процессе тренировки хоккеистов пубертатного возраста компьютерных игр, с помощью которых занимающимися выполняется моделирование и анализ специального комплекса игровых ситуаций, с последующим переносом приобретенных умений в практические тренировочные занятия по технико-тактической подготовке, будет способствовать более быстрому и правильному решению тактических задач, что в целом повысит эффективность их игровой деятельности.

Заключение. Таким образом, методика повышения тактической подготовленности хоккеистов пубертатного возраста, апробированная в ходе тренировочного процесса, способствовала улучшению изученных показателей в обеих группах, однако динамика оказалась более выраженной в основной группе, включающей в тренировочный процесс применение компьютерных игр. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии компьютерных игр определенного типа при корректном дозировании времени их продолжительности и о возможности использования их для оптимизации тренировочного процесса хоккеистов.

Литература

1. Твист, П. Хоккей: теория и практика / П. Твист; пер с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
2. Таймазов, А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции): практ. руководство / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб.: Олимп, 2004. – 400 с.
3. Петрушкина, Н.П. Влияние морфофункционального статуса спортсменов пубертатного возраста на возникновение спортивных травм / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Н.А. Симонова // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2016.
4. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – М.: Академия, 2003.
5. Симонова, Н.А. Влияние компьютерных игр на функциональное состояние нервной системы подростков / Н.А. Симонова // Материалы 11-й Международной конференции «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» / Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины. – 2015. – Ч. 1. – С. 171–174.
6. Особенности функционального состояния нервной системы и заболеваемости хоккеистов пубертатного возраста различного уровня биологического созревания / Н.А. Симонова [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 217–223.
7. Родионов, А.В. Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 112 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Е.А. Смирнов¹, Е.А. Бородай²

¹Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

²Муниципальное учреждение дополнительного образования "Специализированная спортивная школа олимпийского резерва №10 по стрельбе из лука имени ЗТР Устинова-Иванова Л.Н."

Актуальность темы исследования связана с вопросом совершенствования системы подготовки спортивного резерва для сборных команд страны. Значимость данного вопроса находит подтверждение в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Вопрос остро ставится в видах спорта, входящих в олимпийскую программу, каким является стрельба из лука.

Стрельба из лука – технически сложный вид спорта, предъявляющий высокие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов.

За многие годы существования и развития стрельбы накоплен колоссальный опыт в подготовке спортсменов. При этом в теории спорта В.Д. Фискалов, Л.П. Матвеев рассматривают спортивное мастерство, как и процесс его достижения, с точки зрения сложной системы, важнейшим структурным компонентом которой является психологическая подготовка [1]. Однако следует констатировать, что опыт психологической подготовки по стрельбе из лука практически не описан в учебных пособиях, кроме примерной программы по стрельбе из лука.

Целью психологической подготовки стрелка из лука в соревновательной деятельности является формирование свойств личности и психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений на соревнованиях.

От умения спортсмена управлять психическими процессами во многом зависит успех соревновательной борьбы, что позволяет достичь желаемой цели.

Формирование психики спортсмена направлено на подготовку его к особо трудным условиям выступлений на соревнованиях, в связи с чем необходимо регулярно применять систему целенаправленных психологических воздействий. В практике спорта эту систему принято называть психологической подготовкой.

Психологическая подготовка – процесс практического применения заранее определённых средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях любого уровня в постоянно меняющихся ситуациях [1].

Организация психологической подготовки стрелка из лука носит комплексный характер. С одной стороны, необходимо, чтобы спортсмен научился управлять своим эмоциональным состоянием, предупреждая возникновение стартовой лихорадки или стартовой апатии. С другой – стрельба из лука вид спорта, требующий постоянной концентрации при выполнении всех основных опорных точек техники выстрела.

Для обучения спортсмена управлению эмоциональным состоянием было разработано содержание психологической подготовки, которое включало следующие направления:

1. Словесное самовоздействие, включающее в себя применение аутогенной тренировки. Разработаны две формулы: первая применялась после тренировок для снятия эмоционального напряжения; вторая – направлена на создание комплекса представлений, готовности к демонстрации максимального результата, победе над противником.

2. Переключение мыслей на спортивную технику (идеомоторная тренировка), процесс представления о выполнении отдельных технических элементов и выстрела в целом.

В общем виде структуру представлений техники выстрела можно представить следующим образом: стойка лучника; хват лука и его удержание левой (правой) рукой; захват тетивы правой (левой) рукой; фиксация кисти правой (левой) руки; растягивание тетивы; фиксация тетивы; прицеливание и дотяг стрелы (тяга); выпуск тетивы.

3. Выполнение контрольных "прикидок" в условиях приближенных к соревнованиям: стрельба с сильным и слабым соперником, стрельба с вымышленным соперником.

Следует отметить, что большинство тренеров обучают спортсмена абстрагированию от ситуации соревнований и противников. Спортсмен настраивается на возможно более полное использование своих потенциальных возможностей, на максимальное проявление своей подготовленности и превышение достигнутого ранее результата. Данное положение также было использовано в процессе психологической подготовки стрелка из лука.

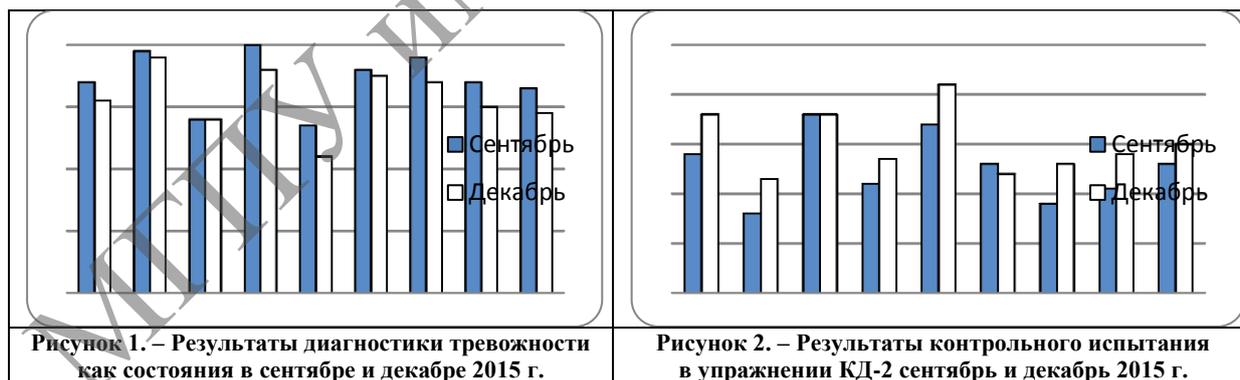
Разработанное содержание психологической подготовки стрелка из лука, применялось на протяжении 4 месяцев (сентябрь-декабрь 2015 г.). В исследовании приняло участие 9 человек группы спортивного совершенствования.

Для определения уровня тревожности как состояния до применения разработанного содержания психологической подготовки и после, была применена методика, предложенная Д. Чарльзом Спилбергером и адаптированная Ю. Ханиным.

В качестве контрольного испытания выступило упражнение КД-2, включающее в себя стрельбу на дистанции 18 метров, в ходе, которого спортсмену необходимо было выполнить 60 соревновательных выстрелов.

Аутогенная тренировка	
Перед соревнованиями	После тренировок
<p>"Я спокоен. Чтобы не происходило на соревнованиях, я спокоен, я всегда абсолютно спокоен, особенно я спокоен, когда выхожу на огневой рубеж. Мой разум сильнее эмоций. Я всегда контролирую свои действия. Я управляю своим телом легко и непринужденно. Мои мышцы послушны и отзывчивы. Я готов показать максимальный результат. Я готов к победе над собой!"</p>	<p>Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжелые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю. Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Чувствую легкость во "всем теле". Чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!</p>

В результате диагностики тревожности как состояния получены следующие результаты, представленные на рисунке 1. Результаты контрольного испытания в сентябре и декабре 2015 года представлены на рисунке 2.



На рисунке 1 мы наблюдаем снижение уровня тревожности у спортсменов перед соревнованиями. Средний показатель результатов диагностики уровня тревожности в декабре снизился по сравнению с сентябрем на 8,4%. В сентябре низкий уровень тревожности был выявлен у двух спортсменов, что составило 22 процента, а умеренная тревожность выявлена у 7 спортсменов – 78%. В декабре перед соревнованиями повторная диагностика выявила низкую тревожность уже у четырех спортсменов, что составляет 44%, умеренный уровень тревожности отмечается у пяти спортсменов – 56%. Данные различия статистически достоверно различаются при пятипроцентном уровне значимости, так как $t_{эмп} = 5 > t_{кр(0,01)} = 3,36$, что позволяет утверждать о неслучайном изменении результатов.

На рисунке 2 у 78% спортсменов наблюдаются положительное изменение результата стрельбы. Однако у спортсмена с номером три изменений результата не произошло, а спортсмен под номером

шесть показал результат хуже, чем в сентябре. В целом средний показатель контрольного испытания в декабре улучшился на 0,7%. Данные различия статистически достоверны различаются при пятипроцентном уровне значимости, так как $t_{\text{мп}}=4,1 > t_{\text{кр}(0,01)}=3,36$, что позволяет утверждать о неслучайном изменении результатов.

Установлена обратная сильная корреляционная связь между уровнем тревожности и результатом контрольного испытания, составившая -0,89, что позволяет утверждать, чем спокойней спортсмен на соревнованиях, тем выше его результат.

Резюмируя результаты исследования, можно сказать, что предложенное содержание психологической подготовки положительно повлияло на улучшение результата стрельбы спортсменов.

Литература

1. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

2. Шилин, Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Ю.Н. Шилин, Н.А. Худатов, С.Я. Женин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – С. 8–10.

ПРИМЕНЕНИЯ ДАННЫХ СОЦИОМЕТРИИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ

С.А. Треско, В.А. Овсянкин

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Взросший уровень спортивного мастерства в игровых видах спорта заставляет преподавателя вдумчивее подходить к вопросам комплектования состава команды, требует учитывать не только физическое и техническое мастерство игроков, но и обращать внимание на индивидуально-психологические и социально-психические характеристики игроков.

Не секрет, что при равенстве физической и технической подготовленности соперничающих команд часто решающим фактором является хорошая сыгранность команды или её отдельных звеньев, высокий боевой дух коллектива, умеющего не дрогнуть в ответственный критический момент, наличие одного или нескольких лидеров, которые могут взять на себя инициативу в экстремальных условиях, повести остальных членов команды за собой, внушить партнерам по команде веру в победу.

Учитывая это, преподаватели-тренеры, стоящие у руля спортивных команд, в последнее время всё чаще обращаются к различным социально-психологическим методам исследования межличностных взаимоотношений в спортивном коллективе, надеясь найти оптимальный вариант состава команды или отдельных её членов, деятельность которых могла бы стать более результативной, путём наибольшей рациональной расстановки игроков. Одним из таких методов является социометрия, позволяющая выявить степени психологической совместимости группы, вскрыть систему межперсональных коммуникаций, выявить отдельные группировки и лидеров.

При применении социометрии особую важность приобретает правильность постановки критерия (выбора), от чего зависит точность последующего выявления межличностных отношений, коммуникативной структуры группы и что налагает определённый отпечаток на вопросы, связанные с комплектованием команды, более рациональной расстановки игроков. В нашем исследовании мы ставили задачу выяснить, в какой степени, как разграничиваются ответы испытуемых в социометрической карте на предъявленные официально-ролевые и интимно-межличностные критерии, а также степени представления по различным критериям, т.е. «официального» (кем является капитан команды) лидера коллектива.

Нами было проанализировано свыше 60 социометрических анкет, заполненными в течение года членами сборной команды БГПУ им. М. Танка по футболу. Анкеты заполнялись испытуемыми перед участием в соревнованиях республиканской Универсиады. В анкетах содержались вопросы, характеризующие официально-ролевой критерий. Предлагалось, например, ответить на вопросы: «С кем из игроков команды Вам играть легче, результативнее?»; «Действие кого на поле Вы понимаете лучше?». А также ответить на вопросы интимно-межличностного характера: «С кем из игроков команды Вы хотели бы жить в одном номере гостиницы на соревнованиях?».

Официально-ролевой критерий был представлен в дихотомической или альтернативной форме, т.е. предлагались вопросы: «С кем из игроков команды Вам труднее решать игровые задачи?»; «Действия кого вы понимаете меньше в игровых ситуациях?». Число выборов по всем критериям было ограничено тремя.

При анализе заполненных испытуемыми социометрических анкет нами были получены такие результаты: в 48,2% от общего количества возможных совпадений по положительным официально-ролевому и интимно-межличностному критериям были названы фамилии одних и тех же игроков команды. Это значит, что почти в половине случаев хорошие партнёры по совместной спортивной деятельности, по мнению самих опрашиваемых, являются и хорошими товарищами. Это не удивительно, так как возможно предположить, что хорошие товарищи и друзья в жизни, посвящающие свободное время любимому виду

спорта, прекрасно знают наклонности, мотивы поведения друг друга, между ними налажена чёткая, понятная им командная связь, они хорошо осведомлены о сильных и слабых сторонах поведения партнёра. Эти обширные сведения друг о друге позволяют им установить во время совместных спортивных действий чётко налаженную систему, которая может отличаться высоким взаимодействием.

Интереснее выглядел показатель, когда мы сравнивали ответы участников эксперимента по положительному интимно-межличностному и отрицательному официально-ролевому критериям. В 16,2% от общего количества возможных совпадений при анализе социометрических анкет были выявлены также одинаковые фамилии. Следовательно, члены команды, находясь друг с другом в дружеских отношениях, тем не менее, указывают на нежелание играть вместе, объясняя непониманием игровых действий партнёра.

Эти данные говорят о том, что при анализе результатов социометрии и целью повышения эффективности игровых действий каждого игрока команды, за исходные данные в основном надо принимать ответы испытуемых на вопросы взаимного предпочтения друг друга для выполнения совместных игровых задач. То есть в первую очередь надо учитывать ответы в социометрической анкете на так называемые «значимые» ситуации. А «значимыми» ситуациями, по мнению И. Волкова (1969), являются все ситуации тренировки или состязания, в которых достигается совершенствование спортивного мастерства.

Вместе с разобранными выше критериями в анкете содержался и одинарный официально-ролевой критерий – выбор капитана команды, поставлен он был таким образом: «Кого вы считаете нужным избрать капитаном команды?».

При анализе ответов на этот критерий были получены следующие данные: 70,8% всех испытуемый в ответах указали фамилию истинного капитана команды, который и был им в момент проведения эксперимента. Остальные испытуемые назвали другие кандидатуры. Во всех случаях капитан команды и являлся одним из лидеров команды, о чем свидетельствуют данные ответов на различные критерии, где фамилия капитана фигурировала в анкетах у 67% испытуемых. В ответах на интимно-межличностный критерий фамилия капитана фигурировала только среди 35,7%, что говорит о том, что члены спортивного коллектива в большинстве своём хотят видеть капитаном команды игрока, выделяющегося среди других уровнем спортивного мастерства, обладающим умением чётко взаимодействовать с большинством из членов группы, способного повести за собой.

В результате исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Игроки команды чётко различают интимно-межличностные и официально-ролевые отношения, имеющие место в коллективе, при ответах на социометрические карты.
2. При комплектовании спортивных команд по показателям социограммы нужно принимать во внимание результаты ответов на официально-ролевые критерии.
3. Члены команды в большинстве своём видят капитаном игрока, выделяющегося среди других по спортивным результатам, показывающим наиболее хорошую игру в команде.

Литература

1. Волков, И.П. Метод социограммы в деле изучения коллективно-психологических возможностей / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.Н. Мартынов. – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Леонтьев, А.А. Психология общения: учеб. пособие / А.А. Леонтьев. – М.: Лит. Рос. 2013. – 410 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В.К. Федорович

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

Под физической подготовкой в теории и практике физической культуры принято понимать процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств (способностей), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Сила (силовые способности) – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. При этом силовые способности подразделяют на собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных (жимовых) движениях и скоростно-силовые способности. Последние, в свою очередь, подразделяются на динамическую и амортизационную силу и проявляются в быстрых движениях преодолевающего и уступающего характера.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила» – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. «Взрывная сила» характеризует мышечную

деятельность, отличающуюся большой скоростью и мощностью, в наиболее выраженном виде проявляется в высоте прыжка с места толчком двумя ногами. Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от таких факторов, как: биохимические характеристики движения (длины плечевых рычагов), возможности включения в работу крупных мышц, взаимного сочетания напряжений отдельных мышечных групп, величины физиологического поперечника мышц, состава мышечных волокон.

Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны центральной нервной системы. Величина мышечной силы при этом связана с частотой импульсов, поступающих к мышце от мотонейронов спинного мозга, степенью синхронизации сокращения отдельных двигательных единиц, порядком и количеством включенных двигательных единиц. Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергосбережения мышечной деятельности. При этом важную роль играет скорость и мощность анаэробного ресинтеза АТФ, уровень содержания криатинфосфата, активность внутримышечных ферментов, содержание миоглобина и буферные возможности мышечной ткани.

Силовые возможности зависят от возраста и пола занимающихся: интенсивным периодом прироста показателей абсолютной силы у юношей является возраст 16–18 лет, у девушек 16–17 лет. Относительные показатели силы особенно значительно возрастают у юношей в 16–17 лет.

Скоростные способности (быстрота) – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся следующие относительно независимые проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений.

В отличие от традиционного подхода, В.Б. Коренберг первое из перечисленных форм быстроты предлагает выделить как самостоятельное качество, названное им «реактивностью». Элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявления быстроты в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности. К таким комплексным формам проявления относятся: способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовая скорость) и способность к достижению высокой скорости на дистанции (дистанционная скорость).

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов: подвижности нервных процессов; соотношения различных типов мышечных волокон, их эластичности и растяжимости; совершенства техники выполнения движений; степени развития координационных способностей и гибкости; содержания АТФ и КФ в мышцах, скорости расщепления и восстановления. Скоростные способности очень специфичны. Можно быстро выполнять одни движения и медленно другие, обладать высоким стартовым ускорением низкой дистанционной скоростью.

Генетические исследования показали существенную зависимость, скоростных способностей от фактора генотипа. Так, по данным разных авторов быстрота простой реакции на 60–88% определяется наследственностью. Средне-сильное генетическое влияние испытывает на себе скорость одиночного движения частоты движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, примерно в равной степени зависит от генотипа и среды.

По мнению специалистов, быстрота во всех её разновидностях в течении жизни прогрессирует существенно меньше и раньше начинает подвергаться инволюционным возрастным изменениям, чем другие двигательные способности, даже при условии специально направленного её воспитания.

СТАН ТРАВМАТИЗМУ В РЕГБІ

П.Я. Чеховський, Л.Я. Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури

Спортивний травматизм, за різними джерелами, становить 2–5% від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого і ін.). Опорно-руховий апарат (ОРА) спортсмена у процесі навчально-тренувальних занять і змагань зазнає величезних статичних та динамічних навантажень [2; 6]. Крім того, при багаторічних інтенсивних тренувальних навантаженнях на ОРА з'являються патологічні зміни, які тривалий час компенсуються і клінічно не виявляються. Порушення функціонального стану хребта виникає як результат невідповідності динамічних і статичних навантажень та запасу міцності локомоторної системи хребта [1; 3].

Регбі – це вид спорту, в якому поєднується гра не тільки руками і ногами, але і головою. Професійний гравець, перебуваючи у постійному русі, повинен дуже швидко прораховувати безліч

варіантів розвитку атаки і побудови захисту [4]. Крім того, регбісту необхідно поєднувати в собі швидкість і витривалість бігуна, силу борця і гнучкість гімнаста [7]. І хоча професійні гравці – фізично сильні і добре підготовлені спортсмени, уникнути травм їм не вдається.

Аналіз тенденцій розвитку регбі у світі дозволяє стверджувати, що за останні роки в цьому виді спорту значно збільшилася кількість складних і травмонебезпечних ситуацій, у яких необхідно продемонструвати надзвичайно високий рівень фізичної підготовки [5; 8–10].

За результатами американського дослідження American Sports Data Press Release (2003) (були оброблені дані обстеження 20,1 мільйона спортсменів) було розраховано так званий інтенсивний показник травматичності у різних видах спорту (рисунок 1).

Однак кількість травм залежить не тільки від кількості гравців, а й від інтенсивності та кількості занять спортом. Очевидно, що у спортсмена, який тренується 6 раз у тиждень вищий ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази у тиждень. Щоб врахувати і цей фактор розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання розцінюється як одне "схильне до спортивного впливу" – зарубіжні дослідники найчастіше використовують саме цей коефіцієнт (рисунок 2).



Рисунок 1. – Кількість травм на кожні 1000 спортсменів у різних видах спорту (за даними American Sports Data Press Release, 2003)



Рисунок 2 – Кількість травм на кожні 1000 спортсменів, які мають ризик травмуватися у різних видах спорту (за даними American Sports Data Press Release)

За даними Кубка Світу 2011 року в Новій Зеландії з регбі було встановлено частоту травм у різні періоди гри (рисунок 3)

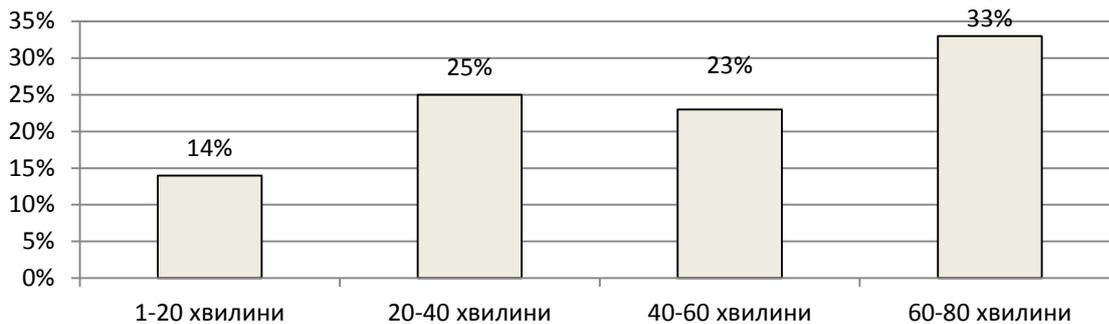


Рисунок 3. – Частота травм у період гри

Аналіз спеціальної літератури дозволив встановити елементи гри, які можуть призвести до травми (рисунок 4).

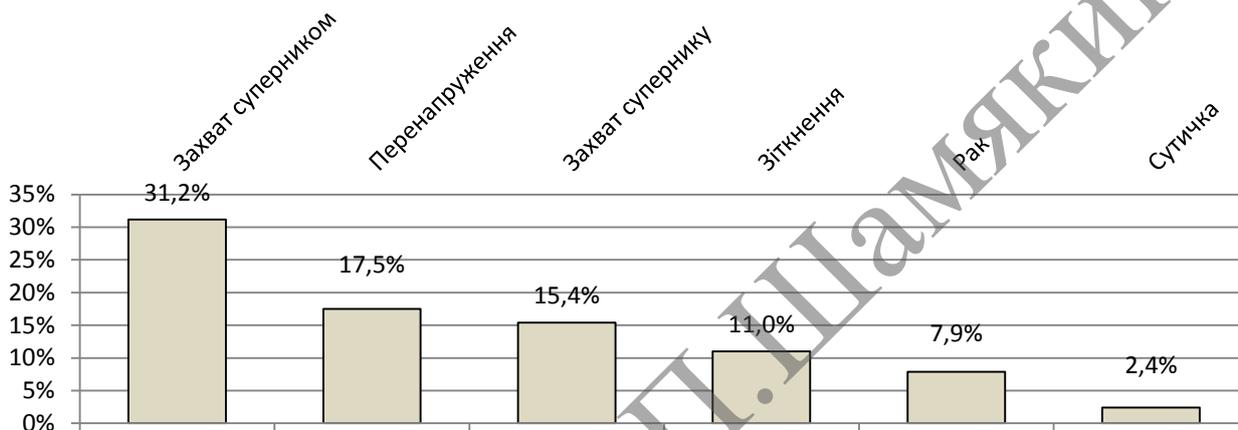


Рисунок 4. – Елементи гри, які можуть призвести до травми

Аналіз ігор Кубка Світу 2011 року дозволив встановити травми частин тіла, які зазнали спортсмени під час змагань (рисунок 5).

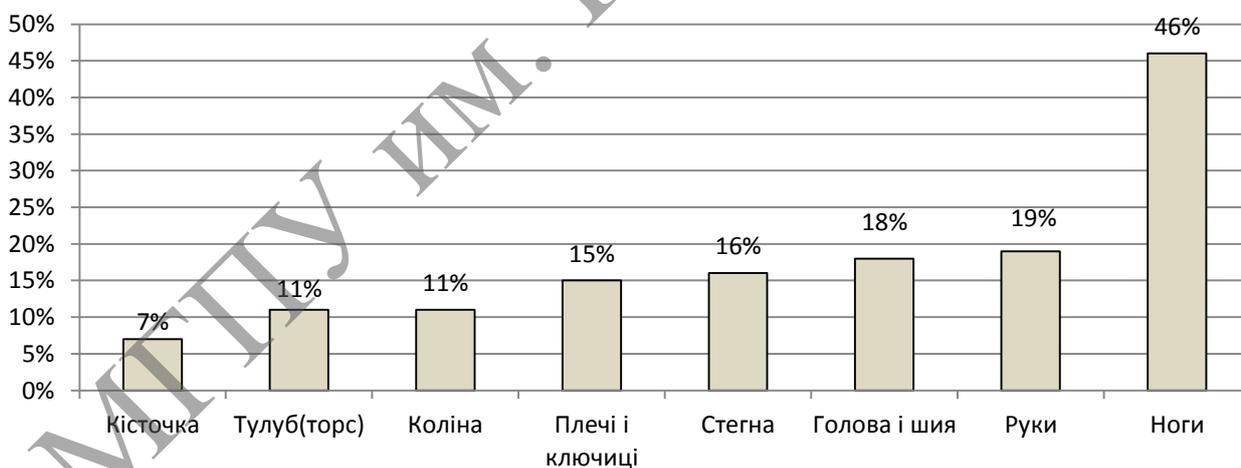


Рисунок 5. – Травми частин тіла спортсмена

Загалом, кожен гравець отримує, принаймні, 2-3 дрібних травми за матч. Важкі травми отримують, щонайменше, 25% гравців у кожній грі. Найбільш типові травми у регбі: травми нижніх кінцівок (травми гомілковостопного суглоба, травми коліна), травми верхніх кінцівок (травми плечового суглоба, травми пальців та кистей рук), травми лица (перелом зубів, вивих шелепи).

Встановлено основні причини травматизму в регбі: помилки в методиці проведення занять; погані кліматичні умови; недостатньо опрацьована організація проведення занять і змагань; недостатня фізична підготовленість; вроджені особливості організму; пере тренуваність; недотримання термінів відновлення тренувань після перенесених травм [11].

Літэратура

1. Блондин, К.-Ж. Исцеляющие движения для позвоночника / К.-Ж. Блондин, А. Ламонт ; пер. с фр. А.В. Апатовской. – М.: АСТ; Астрель, 2008. – 302 с.
2. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – Москва: ФиС., 1967. – С. 12-21.
3. Сгоров, Г.И. Хребет і спорт [Электронный ресурс] / Г.И. Сгоров, В.А. Солярова. – Режим доступа: <http://aandd.com.ua/>.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Спорт. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.wakeworld.com/news/2003/asd1.asp> (дата звернення: 02.05.2016).
6. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П.А. Ренстрёма – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 12-34
7. Стельки для спорта незаменимы в регби. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.formthotics.ru/traumas/specialnye-sportivnye-stelki-obyazatelny-regbi.html> (дата звернення: 06.02.2016)
8. Brown M., Guthrie P., Growden G. Rugby for Dummies, 3rd Edition (North American Edition). Wiley & Sons, 2011, P. 169–170.
9. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports; Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train. 2007, vol.42, N.2, P. 311–319.
10. Rugby ready. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.irbrugbyready.com/index.php?section=69_5&tab= (дата звернення: 25.04.2016).
11. <http://www.sportobzor.ru/sportivnaya-medicina/travmy-v-regbi-prichiny-i-profilaktika.html>.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

При выполнении силовых тренировок совершается динамическая и статическая работа аэробно-анаэробного характера умеренной и большой интенсивности. Выполнение тренировочной программы по силовой подготовке в гребле на байдарках требует от спортсмена хорошей физической формы, высокого уровня скоростно-силовых способностей, рациональной координации движений, совершенной техники гребли, высокой мощности механизмов анаэробного энергообеспечения. В структуре годового цикла подготовки в гребле на байдарках силовая подготовка в условиях тренажерного зала предусмотрена, в том числе на 32–27-й неделе подготовки. В соответствии с физиологическими основами тренировки для развития физических качеств силы общий объем физической нагрузки на 32–27-й неделе подготовки имеет следующие пропорции: нагрузки аэробной направленности – 40%, аэробно-анаэробной – 60% всего объема работы.

С целью оптимизации тренировочного процесса осуществлен мониторинг функционального состояния четырех спортсменов-гребцов на байдарках (мужчины) – членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, в возрасте от 18 до 35 лет. Квалификация спортсменов: 3 спортсмена – мастера спорта международного класса, 1 спортсмен – мастер спорта. Возраст 23,2±3,11 года, рост 189±4,0 см, вес 80,2±2,17 кг.

Для определения влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов в гребле на байдарках на этапе подготовительного периода годового цикла подготовки были проведены обследования спортсменов за 2 часа до и через 1,5 часа после тренировочной нагрузки.

Спортсменами выполнялась динамическая и статическая работа субмаксимальной и максимальной интенсивности. Стандартные ациклические скоростно-силовые движения являются характерными для силовой подготовки гребцов на байдарках. Для определения специфики и степени влияния тренировочной нагрузки в гребле на байдарках на функциональное состояние спортсменов исследования проводились в покое и после выполнения последнего тренировочного теста. В качестве тестирующих нагрузок были выбраны следующие виды тренировочных занятий:

- Тренировки в тренажерном зале на тренажерах силовой подготовки; был получен результат о прохождении теста в преимущественно силовом режиме.
- Выполнение специального теста на тренажере «Dansprint», моделирующего прохождение соревновательной дистанции 4×1000 м, по времени 4,40, 4,30 и 4,20 и максимальное прохождение; были получены данные частоты сердечных сокращений максимальной (ЧСС_{max}), что позволило охарактеризовать динамику аэробных процессов (по величине анаэробного порога (АнП); результат был интерпретирован также как показатель мощности метаболических (анаэробных) процессов образования энергии.

Для оценки состояния кардиореспираторной и вегетативной нервной системы организма спортсменов-гребцов на байдарках использовались методы пульсоксиметрии и метод диагностики variability ритма сердца (VPC).

Пульсоксиметрия. Для определения специфики тренировочной двигательной деятельности спортсменов применялось мониторинговое ЧСС в процессе тренировок. Использовался монитор сердечного ритма «Polar» S810™.

В ходе тренировки испытуемый надевал на грудь передатчик и на руку приёмник монитора Polar, с помощью которого производилось снятие показаний ЧСС в течение всего тренировочного занятия. Затем полученные данные с помощью инфракрасного порта транспортировались в персональный компьютер, где обрабатывались при помощи стандартного программного обеспечения Polar Precision Performance SW 4.01.029. В работе рассматривались следующие показатели: 1) пульсовая стоимость упражнения ($\Sigma_{\text{ЧСС}}$), 2) минимальная ЧСС за время упражнения (ЧСС_{min}), 3) максимальная ЧСС за время упражнения (ЧСС_{max}), 4) средняя ЧСС за время упражнения $\text{ЧСС}_{\text{ср}}$.

В покое ЧСС у гребцов составила $72,78 \pm 14,14$ уд./мин. После выполнения физической нагрузки восстановление показателей ЧСС происходило у спортсменов в разном режиме; наблюдалось более затяжное снижение на этапе высоко интенсивных нагрузок, при выполнении жима, а затем замедленное восстановление. При выполнении спортсменами тестирующей нагрузки по жиму зарегистрированы значения ЧСС_{max} равные $185,2 \pm 8,0$ в среднем, что свидетельствует о том, что упражнения характеризуются субмаксимальной и максимальной интенсивностью и анаэробным механизмом энергообеспечения. У спортсменов в среднем наблюдалось снижение ЧСС к первой минуте до $120,22 \pm 7,58$ уд./мин, ко второй – до $99,89 \pm 8,22$ уд./мин, к третьей – до $94,22 \pm 9,58$ уд./мин, к четвертой и пятой – до $90,33 \pm 9,04$, $85,11 \pm 7,90$ уд./мин соответственно.

Среднегрупповые показатели ЧСС у спортсменов при выполнении упражнений в режиме тяги характеризовались меньшими значениями. Максимальные зарегистрированные значения ЧСС были зафиксированы при выполнении программы в режиме тяги с весом более 140 кг: $190,3 \pm 5,2$ уд./мин. При выполнении тяги наблюдается более быстрое снижение ЧСС к 1-й минуте и полное восстановление к 5-й минуте. В среднем наблюдалось снижение ЧСС к первой минуте до $113,71 \pm 6,18$ уд./мин, ко второй – до $80,57 \pm 7,63$ уд./мин, к третьей – до $76,57 \pm 5,41$ уд./мин, к четвертой – до $72,57 \pm 2,57$ уд./мин и к пятой до $66,71 \pm 2,50$ уд./мин. Данная закономерность отражает улучшение восстановительных процессов как следствие повышения функционального состояния организма.

Закономерной реакцией на ортостатическую пробу является учащение пульса. У хорошо тренированных спортсменов учащение пульса относительно невелико – от 5 до 15 уд./мин. В исследуемой группе спортсменов учащение пульса после ортостатической пробы составило $10,33 \pm 3,77$ уд./мин, что свидетельствует о их хорошем физическом состоянии.

При анализе нагрузки установлено, что восстановление ЧСС происходит в среднем на 25,8% быстрее на 5-й минуте после выполнения упражнения в режиме тяги, по сравнению с аналогичным показателем после выполнения упражнения в режиме жима (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы гребцов в ходе тренировки по формированию силы

Показатели	Величины		
	x	d	V%
$\Sigma_{\text{ЧСС}}$ (уд.)			
ЧСС_{min} (уд./мин)	26765	2309	11,6
ЧСС_{max} (уд./мин)	59	12,1	20,5
$\text{ЧСС}_{\text{ср}}$ (уд./мин)	135	26,7	19,8
Разница $\text{ЧСС}_{\text{жима}}$ и $\text{ЧСС}_{\text{тяги}}$ (%)	89	17,7	19,9
	25,8	11,79	45,7

Средние значения ударного индекса у гребцов после выполнения работы в преимущественно аэробном режиме на тренажере «Сокол» составили $83,6 \pm 4,8$ мл/м² и $70,5 \pm 4,1$ мл/м² после тестирования на тренажере «Dansprint», что свидетельствует об угнетающем влиянии нагрузок в режиме аэробно-анаэробном, преимущественно анаэробном, на активность миокарда. Под воздействием тренировочной нагрузки значительной интенсивности на тренажере «Dansprint» происходит значительное увеличение показателя ЧСС макс. до уровня порога анаэробного обмена.

Таким образом, в результате проведенного мониторинга ЧСС спортсменов при выполнении различных упражнений в режиме специальной тренировки по формированию качества силы были выявлены особенности динамики пульса при выполнении различных упражнений и точно зарегистрированы максимальные и минимальные значения пульса, скорость восстановления пульса, что позволило определить интенсивность специальной физической нагрузки на организм спортсмена-гребца.

Для наиболее эффективного управления тренировочным процессом, используя мониторинг ЧСС, необходимо, чтобы она была рассчитана индивидуально. Пульсовые зоны соответствуют состоянию здоровья и уровню функциональных возможностей организма. Тренировка в индивидуально рассчитанных тренировочных пульсовых зонах приводит к достижению более высоких результатов, чем работа с использованием среднепопуляционных данных.

Для проведения исследования *вариабельности ритма сердца* (ВРС) с активной ортостатической пробой в программе Поли-Спектр использовали электрокардиограф компьютерный «Поли-Спектр-8/ЕХ»,

программный модуль «Поли-Спектр-Анализ». Оценивали текущее функциональное состояние. Также определяли коэффициент K30:15, который характеризует реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В норме $K30:15 = 1,49 \pm 0,24$ у.е. Недостаточная реактивность парасимпатического отдела ВНС при проведении ортостатической пробы, определяемой по коэффициенту 30:15, позволяет осуществлять раннюю диагностику таких состояний, как утомление и переутомление, снижение уровня тренированности. В нашем примере у спортсменов-ребцов при физической нагрузке наблюдалось снижение реактивности парасимпатического отдела и повышение реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы: $K30:15 = 1,16 \pm 0,11$ у.е. Данная закономерность прослеживается и при анализе показателей кардиоинтервалографии (таблица 2).

Таблица 2. – Показатели кардиоинтервалографии у спортсменов-ребцов на байдарках (до/после тренировки)

Показатели	Спортсмен			
	1	2	3	4
Мо, с	0,76/0,82	0,72/0,76	0,71/0,75	0,72/0,84
Δх, с	0,46/0,48	0,34/0,42	0,25/0,29	0,35/0,54
Амо, %	16,3/17,9	17,0/19,0	21,5/24,5	20,1/23,8
ИН, у.е.	65,2/73,8	32,4/45,6	72/92	67,3/72,8

При оценке показателей спектрального анализа в различные микроциклы годового периода подготовки ребцов установлены следующие закономерности по исследуемым показателям у спортсменов-байдаристов (таблица 3). Результаты проведенных исследований показали, что у спортсменов-ребцов в различные периоды подготовки при проведении активной ортостатической пробы наблюдается разнонаправленная динамика изменения частотных составляющих спектра (таблица 3).

Таблица 3. – Показатели спектрального анализа (в покое) ребцов на байдарках (мужчины) в различные периоды годового цикла ($X \pm \sigma$)

Микроцикл (неделя подготовки)	Показатели ВРС				
	TP, $mc^2/Гц$	VLF, $mc^2/Гц$	LF, $mc^2/Гц$	HF, $mc^2/Гц$	LF/HF
1 (42-40)	$4546 \pm 2411^{**}$	1229 ± 769	$1380 \pm 833^*$	$1936 \pm 1153^{**}$	$1,19 \pm 1,14$
2 (37-35)	$8649 \pm 4789^*$	$3616 \pm 2378^*$	$2308 \pm 1165^{**}$	$2724 \pm 1432^{**}$	$1,13 \pm 1,02^*$
3 (34-32)	2871 ± 1698	1158 ± 976	810 ± 435	903 ± 597	$1,42 \pm 1,33$

Примечание. Достоверность различий между периодами подготовки: $*p < 0,05$; $**p < 0,01$.

У спортсменов-ребцов, тренирующих силу, в подготовительный период подготовки наблюдалось увеличение общей мощности спектра за счет избыточной активации симпатического отдела ВНС; отмечалось увеличение тотальной мощности спектра и его компонентов после тренировок силовой направленности. Было характерно значительное снижение адаптационных резервов. Изменения частотных характеристик спектра у спортсменов, при тренировке выносливости и тренировках смешанной направленности (1 и 2 микроциклы), характеризуются снижением суммарной мощности спектра (TP) и абсолютных значений (mc^2) его составляющих (HF, LF, VLF) при одновременном возрастании ЧСС. На фоне нагрузки отмечалась также высокая амплитуда VLF, тесно связанная с психоэмоциональным напряжением. Существует мнение, что VLF является хорошим индикатором управления метаболическими процессами и высокие значения VLF свидетельствуют о высоком напряжении энергетических процессов в организме. В покое, утром, для ребцов на байдарках было характерно проявление смешанной симпатико-парасимпатической природы колебаний сверхнизкой частоты. Относительное преобладание высокочастотных волн согласуется с положением об адаптационно-трофическом защитном действии блуждающих нервов на сердце. Умеренное преобладание парасимпатических влияний является одним из факторов индивидуальной устойчивости здорового организма к возникновению поражений сердечно-сосудистой системы в условиях психоэмоционального перенапряжения.

Таким образом, исследование позволило установить критерии высокого уровня функционального состояния организма спортсменов-ребцов на байдарках (мужчины) в период проведения тренировки по развитию общей и специальной силы, которые можно охарактеризовать следующим образом:

- **в покое:** выраженная брадикардия с умеренным увеличением преднагрузки на сердце и ускорением реполяризации желудочков; по данным ВРС – умеренно выраженное повышение TP за счет увеличения LF и HF-компонент и интактности VLF-компоненты;
- **на фоне нагрузки:** увеличение LF, выраженное снижение HF, а также выраженное увеличение соотношения LF/HF.

Выводы:

1. В результате определения физиологических характеристик тренировочных нагрузок в гребле на байдарках при проведении тренировок на развитие общей и специальной силы по виду движений и

зонам интенсивности установлено, что при выполнении программы на этапах годичной подготовки происходит значительное изменение функционального состояния спортсменов. Так, например, самые высокие среднegrupповые значения ЧСС_{max} зарегистрированы при выполнении тренировочных упражнений на снаряде по отработке жима, что указывает на максимальную интенсивность и анаэробный механизм энергообеспечения выполняемой нагрузки.

2. Для оценки функционального состояния спортсменов определены методы (пульсоксиметрия, исследование ВРС), которые в условиях тренировочных занятий являются наиболее приемлемыми и достаточными для получения максимальной и срочной информации о влиянии физической нагрузки на организм. Установлены критерии функциональной подготовленности спортсменов-гребцов при выполнении силовых нагрузок: частота сердечных сокращений, показатели ВРС, информативность которых подтверждается результатами статистического анализа.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов: науч. издание / П.М. Прилуцкий [и др.]; под общ. ред. П.М. Прилуцкого – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2007. – 232 с.

РОЛЬ ЖИМОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

С.В. Шеренда, В.С. Молчанов

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

На протяжении всей истории человечества именно хорошо сформированная грудь и плечевой пояс были символом мужества и мужской силы, именно грудные мышцы формируют характерную спортивную форму торса, являясь одной из наиболее крупных мышечных групп организма. Поэтому тренировка мышц груди является важнейшей в атлетизме. Также за счет большого объема эта группа мышц для тренировки требует большого количества энергии, что весьма полезно при избавлении от лишнего веса.

Перед началом занятий следует помнить, что не стоит проводить более двух тренировок на грудные мышцы в течение недели, а отдых между тренингом этой группы мышц в недельном цикле должен быть не менее 36 часов. Также нежелательно в программу тренировки включать упражнения для груди и трицепса в один день, так как это уменьшит эффективность работы, в связи с тем, что работа на грудные мышцы сопряжена с большой нагрузкой на трицепс. Разделяя тренинг этих двух групп, мы добиваемся того, что грудные мышцы будут получать нагрузку даже в день тренировки трицепса, но в меньшей степени, что положительно скажется на их росте и не позволит им адаптироваться к нагрузке. Помним также и о том, что мышцы груди не работают изолированно, кроме них в работу будут вовлечены мышцы пресса, рук, плечевого пояса, а также спины.

Грудные мышцы составляют атлетически сложенную грудь. Большая грудная мышца состоит из трех пучков – ключичного, грудинного и брюшного, которые начинаются в разных местах, но сходятся в одно большое сухожилие. Меньшая часть мышцы начинается у средней и внутренней части ключицы, а вторая, большая часть, на поверхности грудины и хрящах ребер. Основные функции мышцы – она приводит и вращает вовнутрь плечевую кость, опускает поднятую руку и тянет ее вперед и внутрь. Чтобы одинаково хорошо проработать все пучки грудной мышцы, программа тренировок должна предусматривать их работу под различными углами.

Основным упражнением для проработки мышц груди является жим штанги лежа, который является вариацией отжиманий от пола. Это упражнение позволяет использовать большие веса, что в свою очередь задействует большое количество мышц груди, рук, плечевого пояса и спины, и вследствие чего организм получает максимальную нагрузку, что ведет к наибольшим адаптивным изменениям в организме. При изменении угла наклона скамьи мы сможем перенести большую часть нагрузки с середины груди на верхнюю часть, а также на передний пучок дельтовидных мышц, а при отрицательном наклоне сможем проработать нижнюю часть груди. Чем больше амплитуда, с которой выполняется данное упражнение, тем более интенсивного сокращения мышц мы достигаем, что в итоге приведет к максимальному росту мышц. Количество сетов упражнения для роста и тренировки грудных мышц должно варьироваться от 3 до 5, а количество повторений от 8 до 12.

Классический жим выполняется лежа на спине, на специальной скамье. В исходном положении штанга расположена в вытянутых прямых руках над грудью. Голова, плечи и таз прижаты к скамье, поясница слегка прогнута, а ноги находятся на уровне плеч, упираясь ступнями в пол и создавая дополнительную точку опоры. Затем штанга опускается на грудь и возвращается обратно в исходное положение. При этом движение штанги должно быть плавным, без резкого опускания ее вниз, без «отбива» от груди, в крайнем случае, можно дотронуться до груди или сделать небольшую паузу, перед тем как

выжать штангу. В верхней точке также делаем паузу и фиксируем штангу, чтобы она была неподвижна, при этом локти не должны быть полностью выпрямлены, так как мы переносим большую часть нагрузки на локтевые суставы, что может привести к травме. Также стоит помнить и о правильном дыхании – при опускании штанги делаем вдох, а при поднимании выдох, то есть вдох выполняется в легкой фазе упражнения, а выдох в момент максимального усилия, чтобы облегчить выполнение упражнения.

Еще один важный момент в выполнении жима штанги лежа – это ширина хвата. Широкий хват уменьшает нагрузку на трицепс, но при этом также уменьшает амплитуду движения, что делает такой вариант хвата весьма неэффективным. Узкий хват максимально смещает нагрузку с грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц на трицепс. Самый оптимальный вариант выполнения упражнения – средним хватом. Он позволяет учитывать такие вещи, как вес отягощения, особенности телосложения занимающегося. При этом хвате оптимально распределяется нагрузка на мышцы, участвующие в упражнении, что позволяет поднимать наибольшие веса.

Следующее упражнение из категории жимовых упражнений – это жим гантелей лежа. Это упражнение отличается от жима штанги лежа тем, что положение рук не фиксировано, что уменьшает роль трицепса в движении, и основную нагрузку получает большая грудная мышца. Основным преимуществом упражнения является то, что диапазон движения в нем будет больше, чем в жиме штанги. Исходное положение для этого упражнения – лежа на скамье, руки с гантелями отведены в стороны от груди, а угол между предплечьем и плечом должен составлять 90 градусов; ноги на ширине плеч, упираясь стопами в пол, поясница слегка прогнута. Далее сделав выдох, выполняем жим гантелей вверх и в верхней точке фиксируем снаряд, полностью выпрямив локти, гантели должны быть сведены вместе, но без отбива друг о друга. Далее медленно возвращаем гантели в исходное положение. Во время жима гантелей лежа нужно помнить, что гантели не должны двигаться параллельно друг другу, траектория их движения при правильном выполнении представляет собой диагональ, при этом они должны двигаться синхронно и в одной плоскости. В начальной и конечной точке движения гантелей не нужно делать больших пауз, этим вы дадите мышцам незапланированную передышку. Рекомендуемое количество подходов – 4-5, а количество повторений 8-12.

Мышцы плечевого пояса представлены главным образом дельтовидной мышцей. Это толстая мышца, покрывающая плечевой сустав и частично другие мышцы плеча, образуя характерную плечевую округлость. Мышца начинается от переднего края латеральной поверхности ключицы, наружного края акромиона, от ости лопатки и прилежащей части подостной фасции. Соответственно различают 3 части мышцы: ключичную, акромиальную и лопаточную или передний, средний и задний пучки дельтовидной мышцы. Передняя часть мышцы сгибает плечо, одновременно поворачивая его вовнутрь, опускает вниз поднятую руку. Задняя часть разгибает плечо, одновременно поворачивая его наружу. Средняя часть мышцы отводит руку.

Жим штанги стоя – базовое упражнение для дельтовидных мышц, которое также включает в работу множество мелких мышц, выполняющих роль стабилизаторов при подъеме и удержании штанги над головой. Исходное положение для упражнения – ноги на ширине плеч, штанга удерживается средним хватом с упором на верхнюю часть груди и переднюю часть дельтовидной мышцы. Далее одним мощным движением выжимаем штангу вверх и после небольшой паузы медленно возвращаем снаряд в исходное положение. Во время выполнения упражнения важно не прогибаться в пояснице, что увеличивает нагрузку на позвоночник и может привести к травме. Жим штанги стоя – очень важное упражнение для развития плеч, а особенно переднего пучка, куда идет основная нагрузка. Для того чтобы наиболее сильно заставить работать, передний пучок дельт можно во время выполнения удерживать локти направленными вперед. Поскольку локти движутся из положения ниже уровня плеч в положение выше головы, дельты работают в полную силу. Это единственное упражнение, включающее дельтоид в работу от начала до конца движения. Упражнение можно выполнять и в положении сидя, но тогда в работу включается большая грудная мышца, что в свою очередь разгружает дельты и уменьшает эффективность упражнения.

Упражнение можно выполнять также и с гантелями. Жим гантелей сидя – одно из самых популярных упражнений в бодибилдинге, он является многосуставным упражнением и включает в работу большое количество мышц, в том числе все три пучка дельтовидных мышц. Исходное положение для него – сидя на специальной скамье со спинкой с углом в 90 градусов, ноги на ширине плеч и зафиксированы, руки с гантелями подняты в стороны на уровне плеч, предплечье и плечо образуют прямой угол, ладони направлены вперед. Далее на выдохе гантели симметрично поднимаются вверх. В верхней точке движения делаем небольшую паузу и после вдоха медленно опускаем гантели в исходное положение. Таким образом, данное упражнение предоставляет большую амплитуду движения в сравнении со штангой. Жим гантелей можно выполнять как одновременно двумя гантелями, так и по очереди, что может помочь в устранении асимметрии плеч.

Все жимовые упражнения очень популярны как у начинающих атлетов, так и у опытных спортсменов, так как не очень сложны в техническом плане, позволяют без сложностей варьировать рабочий вес и при должном внимании к правильной технике выполнения со стороны занимающегося не травмоопасны, а так же позволяют прибегать к подстраховке занимающегося партнером. Жим штанги

лежа является базовым упражнением для тренировки грудных мышц, он нагружает большую и малую грудные мышцы, передние пучки дельтовидных мышц, трицепс, помогает развить силовые показатели атлета и нарастить мышечную массу. Нагрузку на различные части грудных мышц можно изменять путем изменения наклона скамьи, при увеличении угла – нагрузка смещается на верхнюю часть груди, а при отрицательном угле – на нижнюю часть груди.

Жим гантелей лежа является так же базовым упражнением для мышц груди, но более функционален. Использование гантелей заставляет организм включать в работу большое количество мелких мышц-стабилизаторов, что существенно усложняет упражнение. Кроме того, за счет свободной траектории гантельный жим приводит к более сильному и прицельному сокращению грудных мышц за счет сведения рук в верхней точке. Именно поэтому это упражнение очень хорошо растит массу груди и значительно повышает силовые показатели спортсмена, а так же укрепляет мышцы-стабилизаторы, которые включаются в работу для поддержания баланса.

Жимовые упражнения для плечевого пояса являются наилучшими для данной группы мышц, они позволяют максимально нарастить мышечную массу дельтовидных мышц, увеличивая ширину плеч, а так же улучшить силовые показатели во всех жимовых упражнениях. Также, в свою очередь, влияют на увеличение минеральной плотности и прочности плечевых костей, защищают плечевой сустав из-за относительно равномерного развития передней и средней головок дельтовидных мышц и поддержания надлежащего мышечного баланса, улучшают общее равновесие.

Таким образом, все жимовые упражнения являются незаменимыми при тренировке грудных мышц и плечевого пояса.

ГАДЖЕТЫ И МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТЫ СЕРДЦА

В.И. Ярмолинский, А.Ю. Лебедев

Белорусский государственный университет

Введение. В учебном процессе по физическому воспитанию и спортивной подготовке студентов все больше внимания уделяется функциональному контролю как основе объективной оценки здоровья, управления физической нагрузкой, определения темпов восстановления, анализа психологической устойчивости, эффективности проведенных занятий и др. Среди широкого круга функциональных показателей первостепенным для педагога является контроль работы сердца занимающихся, так как его перегрузка влечет за собой не только снижение работоспособности, но и известные риски разрушения здоровья. Управление спортивной подготовкой сегодня не обходится без измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), параметров variability ритма сердца (ПВРС), анализа электрокардиограммы (ЭКГ), изучения динамики артериального давления (АД), ударного объема сердца (УОК), минутного объема кровотока (МОК), общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС), индекса Робинсона (ИР) и др. [1; 2]. Проблемой подобных исследований остается обеспечение массовости обследований, их оперативности, непрерывности, возможности самоконтроля важнейших показателей, централизованного сбора данных. Наш опыт показывает, что практическая и научная значимость мониторинга возрастает по мере достижения систематичности обследований, их привязки к решаемым педагогическим задачам, переходе к технологиям непрерывной регистрации физиологических процессов, протекающих под влиянием физической нагрузки.

Бурное развитие фитнес-услуг подтвердило неизбежность организации контроля за функциональным состоянием клиентов и в этой, казалось бы, чисто коммерческой сфере. Посетители клубов уже неплохо осведомлены о количественных показателях здоровья, они требуют определенных гарантий не просто улучшения самочувствия и коррекции внешних форм тела, но и «прибавки» в этих показателях. Требования касаются повышения соотношения мышечной и жировой массы тела, увеличения уровня гемоглобина, улучшения индексов Руфье, Кетле, PWC170, а в отдельных случаях обсуждаются вопросы повышения аэробной емкости и анаэробной производительности организма, максимального потребления кислорода и др. Эти запросы стимулируют рост компетентности фитнес-инструкторов, влекут за собой повышение уровня медицинского и научного обслуживания, а также постепенное насыщение рынка портативными приборами самоконтроля – для того, чтобы любой желающий мог самостоятельно оценить уровень здоровья и результаты занятий.

Появление широкого перечня носимых электронных приборов – умных часов, браслетов, фитнес-трекеров, приставок и приложений к мобильным телефонам ознаменовало новую эру в развитии методологии массового контроля за здоровьем людей. Медицинские, образовательные, спортивные учреждения, сами производители электронной техники стали создавать базы данных по показателям клиентов, формировать интернет-порталы для дистанционного сбора измеряемых параметров, развивать телемедицину, заочное консультирование, видеотренинг. Одновременно появились критические заметки, что носимая электронная

техника пока недостаточно точна, приборы измеряют узкий круг показателей и не могут заменить опыт врача или педагога. Так или иначе, но эти тенденции не могут не затронуть практическую сторону работы кафедр физического воспитания и спорта учреждений высшего образования (КФВиС УВО), призванных быть лидерами в вопросах организации мониторинга физического состояния лиц, занимающихся спортом и оздоровительной физической культурой. Эти кафедры должны постоянно наращивать свой опыт научных исследований, анализировать эффективность учебных программ, распространять свои методические наработки в оздоровительные и спортивные центры. Если они уступят эту миссию сфере фитнеса также, как уступили ей в уровне технического обеспечения занятий и общего сервиса (вспомним линейки силовых и циклических тренажеров, организацию раздевалок, SPA-процедур и т.д.), то сами кафедры (а с ними и физическая культура, как учебная дисциплина) рискуют окончательно потерять свои позиции в структуре вуза, утратить профессионализм и имидж подразделения, обязательно участвующего в подготовке специалистов.

Цель настоящего доклада – обобщить результаты обзора и анализа характеристик современных приборов для самоконтроля здоровья, и в первую очередь – контроля работы сердца. Определить их пригодность для использования в учебно-воспитательном, оздоровительном и тренировочном процессах. Дать рекомендации создателям электронной техники, озвучить собственные технические решения.

Результаты и обсуждение. Индустрия здоровья – сегодня одно из весьма доходных, но вместе с тем социально значимых направлений развития экономики. Ведущие корпорации мира, такие как Google, Apple, Samsung и др., вкладывают невероятно высокие суммы в разработку, производство и рекламу носимых диагностических приборов. Однако все новое – это забытое старое. В том смысле, что все виды физиологических сигналов и информативных показателей давно известны, меняются только технологические платформы для их регистрации, обработки, сбора и анализа. Ключевую роль здесь играют микроэлектроника, новые программные средства, быстро обновляющаяся элементная база приборов. Только сейчас появилась возможность создавать действительно портативные, а порой – миниатюрные приборы, выполнять on-line фильтрацию сигналов, ускорять их обработку и представлять ранее рассчитываемые индексы сразу в виде графиков и трендов.

Тенденции развития приборов таковы, что они измеряют все большее число показателей организма, в том числе в нагрузке, но процедуры обработки и отображения уже переключаются на мобильные приложения, устанавливаемые на смартфоны, планшеты, нетбуки, которые, в свою очередь, способны передать результаты контроля через интернет в службу поддержки. Пока, несмотря на бурный спрос и активную рекламу, измеряются в основном сжигаемые калории, число шагов, движений руками, время, проведенное с повышенной физической активностью, частота пульса (посредством оптодатчика). Примерами таких устройств являются браслеты *Jawbone UP24* и *Garmin VivoFit*. Спортсмены больше ценят браслеты *Polar LOOP*, которые более надежно, по мнению экспертов, выполняют перечисленные функции, но требуют отдельного, известного всем нагрудного кардиодатчика Polar (а это повышает стоимость прибора уже до USD 280-300). Есть в продаже умные часы-смартфон с подобными функциями (хит продаж – часы *Apple Watch* ценой от USD 350 до ... (!) USD 17000 (в зависимости от материала корпуса, но не функций), смарт-часы *Asus VivoWatch*, часы-пульсметр *FitBit Surge*, спортивные часы-пульсметр *Runtastic*, биодатчик-трекер *WMe2*, браслет *Slims*, определяющий шаги и температуру тела, браслет *Bactrack Skyn* с измерением уровня потоотделения и...(!) алкоголя, и др. Цена большинства изделий колеблется от 100 USD до 300 USD и считается доступной для зарубежного покупателя. Однако все больше производителей переходит к контролю ЭКГ, АД, ПВРС, расчету уровня стресса (пример – браслет *Emvio*), записи электромиограммы (продукция *Noraxon*) и иных показателей (см. сайт www.medgadgets.ru). Нельзя не упомянуть мобильные приложения, предлагающие пользователям смартфонов без всяких внешних приборов измерить ЧСС (через линзу объектива), расчетно – из пульса или ЭКГ – оценить АД (результат сомнителен!) и др.

Из современных производителей заслуживают внимания разработки китайской компании Xiaomi, представившей недавно дешевые, в пределах USD 25, браслеты для контроля частоты пульса, физической активности и режима сна – *Mi Band 2*. Заметим, что предыдущая модель фитнес-трекера – *Mi Band* стал одним из самых популярных в мире и разошелся тиражом в 6 млн. экз., заняв около 25% всего рынка.

Однако и другие компании не ослабляют усилий по обновлению моделей своих приборов. Например, фирма MobileECG сегодня предлагает клиентам приобретать визитную карточку с двумя встроенными электродами, где на маленьком экране можно запечатлеть фрагмент ЭКГ при ухудшении самочувствия и затем показать его врачу. Обновляется линейка миниатюрных пульсоксиметров, надеваемых на палец, где на небольшом экране показана частота пульса и уровень насыщения крови кислородом. Ряд портативных и домашних электрокардиографов («Кардиан ПМ», «Кардиоритм», «Кардиоридер» и др.), предлагают сегодня белорусские и российские фирмы. Однако приборы рассчитаны либо на одно отведение ЭКГ, либо загружают пользователя быстро сплетающимися кабелями, малоудобными электродами-присосками и прищепками, характерными для обычных клинических приборов. Поэтому, несмотря на наличие мобильных приложений к смартфону, такие приборы не столь уж мобильны, чтобы применять в учебном процессе. Среди современных гаджетов для контроля здоровья и спорта нельзя не упомянуть «электронную» одежду: майки, пижамы,

жилетки со встроенными биодатчиками. И хотя при активных движениях надежность съема ЭКГ и других сигналов здесь невелика, сам факт построения диагностических одежд, носков, кроссовок, курток, капюшонов заслуживает внимания и указывает на возможные перспективы их применения в будущем. Пресса уже предрекает создание домашнего 3D-сканера с глубиной анализа тканей организма в 25 см и разрешающей способностью в единицы микрон. Все более популярными становятся бесконтактные методы измерения пульса, температуры и иной диагностики, вживляемые и глетаемые микрочипы, системы комплексного мониторинга физиологических функций (как *сомнологическое оборудование*). В ближайшее время компания Apple намерена представить пять приложений из комплекта *ResearchKit* – для изучения астмы, рака груди, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и болезни Паркинсона с последующей глобализацией контроля здоровья «всего населения земного шара». Амбиции компании неформальны, они базируются на серьезных запросах людей, страдающих одним или сразу несколькими хроническими заболеваниями, в постоянном и объективном контроле за организмом, желанием как можно быстрее получить консультацию при обострении проблем.

Немало хронических заболеваний и у наших студентов. Число занимающихся в специальном учебном отделении в УВО составляет обычно от 20 % до 30% и растет к старшим курсам, достигая порой 40% от общего числа однокурсников. Нередко студенты, желающие заниматься спортом, скрывают свои заболевания, и это повышает ответственность врачей и тренеров за контроль их здоровья. В целях организации срочного и дистанционного контроля за состоянием сердечно-сосудистой и вегетативной системами студентов нами предложены свои технико-технологические и методические решения, частично изложенные в [3–6].

Заключение. Сегодня на рынке насчитывается, по зарубежным данным, около 300 наименований носимых электронных устройств, и более половины из них предназначено для контроля за здоровьем человека. По мнению аналитиков *Juniper Research*, главным образом рынок будет расти за счет устройств, расширяющих диагностические возможности, многофункциональных и предназначенных именно для занятий спортом. Сам факт стимулирования физической активности такими устройствами (это часто отмечается на форумах), обязывает нас информировать студентов о новых возможностях самоконтроля. Однако прежде, чем рекомендовать ту или иную модель гаджета, преподаватель должен лично изучить ее технические возможности и убедиться в достоверности измеряемых данных. Как правило, такие устройства не относятся к средствам измерения, а являются индикаторами. Применение их в качестве инструментов для диссертационного исследования или научного мониторинга здоровья студентов проблематично по ряду причин. Тем не менее, развиваемые технологии домашнего самоконтроля и удаленного доступа дают возможность предвидеть архитектуру будущих систем массового обследования и предположить, что научные наблюдения, выполняемые кафедрой, не будут сильно обременять преподавателей и позволят больше времени отводить на практические занятия. Ведь данные о здоровье будут накапливаться в базу силами самих студентов.

В докладе иллюстрируются примеры применения различных умных часов и биодатчиков, оцениваются возможности их применения в УВО. Проводится «живая» демонстрация собственных разработок для массового самоконтроля ЭКГ и ПВРС, в том числе – нового прибора, кардиостресс-тестера «*Сателлит*», позволяющего записать ЭКГ в смартфон до и после тренировки и сравнить параметры кардиоциклов. Программные средства обеспечивают срочный и дистанционный контроль функционального состояния студентов, накопление данных в облачном сервисе, организацию Web-консультирования и оказания помощи при urgentных состояниях.

Литература

1. Ванюшин, Ю.С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 11–14.
2. Особенности функционирования системы кровообращения футболистов массовых разрядов / И.Н. Калинина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 15–17.
3. Ярмолинский, В.И. Приоритетные направления научных исследований в системе физического воспитания и развития студенческого спорта / В.И. Ярмолинский // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013», Минск, 21–23 марта 2013 г.; редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2013. – С. 187–194.
4. Технологии самоконтроля, минимизирующие риски перенапряжения и внезапной смерти спортсменов / В.И. Ярмолинский [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности»: сб. статей (материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 13–14 февр. 2014 г.). – Минск, БНТУ, 2014. – С. 5–10.
5. Проектирование системы срочного и удаленного кардиологического мониторинга спортсменов / В.И. Ярмолинский [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности [Электронный ресурс]: сб. статей (материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 18–19 февр. 2016 г.). – Минск, БНТУ, 2016. – С. 65–71.
6. Ярмолинский, В.И. Технологические инновации в обеспечении дистанционного мониторинга здоровья студентов / В.И. Ярмолинский // Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни: сб. ст. Респ. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 марта 2016 г. / редкол.: И.М. Дюмин (гл. ред. [и др.]). – Минск: Межд. ун-т «МИТСО», 2016 – С. 60–64.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. Факультет физической культуры за 15 лет: современное состояние и перспективы развития	3
---	---

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

Безлепкин А.В. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни.....	7
Бобренко И.В. Организационно-методические особенности проведения занятий по развитию пространственного ориентирования детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	8
Ворочай Т.А., Кравченко В.А., Ковалева О.А. Сравнительный анализ физического состояния подростков 13–14 лет с учетом их двигательной активности.....	10
Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В. Развитие спортивного туризма в Гомельской области.....	13
Горовой В.А., Фурманов А.Г. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация»	15
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П. Изменение показателей периферической крови людей при патологиях дыхательной системы.....	17
Долинський Б.Т., Клименко О.В. Взаємозв'язок валеологічної освіти з дисциплінами професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи.....	19
Зайцева Н.В., Тарун А.М. Формирование культуры здоровья старшеклассников.....	22
Зинченко Н.А., Железная Т.В. Проектирование оздоровительно-спортивных технологий занятий плаванием в физическом воспитании студентов	24
Золотухина Т.В., Гаврилович Н.Н. Физкультурно-оздоровительное направление в вузовском образовании	26
Кандаракова Н.А., Хонякова Т.В., Мисюк И.Н. Физическая культура и спорт – основы здорового образа жизни человека.....	28
Кветинский С.С. Структура здорового образа жизни	29
Медведев В.А., Маркевич О.П. Физическое воспитание студенческой молодежи с оздоровительной направленностью.....	31
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по организации физкультурно-оздоровительной работы.....	33
Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В., Симонова Н.А. Оценка эффективности фитопрофилактики у младших школьников II–III групп здоровья	35
Полубок В.С., Кравчук А.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни	37
Романчук О.В., Романчук Е.В., Тонкоблатова И.В., Семашко Д.Н. Положительное влияние занятий физической культурой на умственные и физические качества студентов	39
Савко Э.И., Подоляко Т.С., Калантай С.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи	42
Сергейчик Н.А., Степанцов В.М. Оценка параметров физических нагрузок студентов	43
Чеховська М.Я. Важливість залучення батьків у процес реабілітації дітей з хронічною серцевою недостатністю.....	46
Шевців У.С., Чеховська Л.Я. Вплив програми шейпінг-класік на функціональний стан жінок	48
Щур С.Н., Клинова И.В. Теоретические основы мотивации здорового образа жизни будущего учителя.....	50

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абрамович П.А. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой.....	53
Арпентьева М.Р. Психологическое сопровождение физической культуры и спорта: к разработке интегративной модели	55
Афонько О.М. Формирование профессиональных компетенций студентов по дисциплине «Физическая культура»	58
Барков В.А., Баркова В.В. Педагогическая практика студентов факультета физической культуры: состояние и проблемы организации.....	60

Борисок А.А. Формирование двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста посредством упражнений с предметами	62
Босенко А.И., Самокиш И.И. Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности студентов 17–19 лет	64
Бугаевский К.А. Исследование особенностей костного таза в разных половых соматотипах по классификации Дж. Таннера у студенток специальной медицинской группы	66
Бугаевский К.А. Исследование ряда репродуктивных показателей у студенток с низкими значениями индекса массы тела	68
Буцько А.В., Грушник А.В., Сидоренко В.М. Общие закономерности тренировочных занятий атлетической гимнастикой для девушек	70
Буцько А.В. Здоровье как социальная ценность человека	72
Василевич А.В. Теоретические аспекты педагогического проектирования	74
Василец В.В., Шебеко Л.Л. Анализ показателей сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у лиц молодого возраста с наследственными нарушениями соединительной ткани	76
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Шпудейко М.А. Влияние силового фитнеса с легкоатлетической направленностью на уровень физического здоровья студенток педагогических специальностей	78
Германова В.П., Конькина Е.В. Спорт как механизм формирования и развития личности	80
Глебова Л.А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях	81
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Блоцкий А.С. Комплексная методика оздоровительных занятий по физическому воспитанию студенток специальных медицинских групп	82
Есенкова И.А., Шутов В.В. Организационно-педагогические условия развития компетенций выпускника факультета физического воспитания	84
Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Кравчук А.В. Особенности телосложения студентов УО «ГрГМУ» основной и специальной медицинской группы	86
Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю. Взаимосвязь морфофункциональных показателей квалифицированных гребцов на байдарках с их спортивными результатами	88
Захарченко О.А., Козырев А.В., Пархоменко А.И. Применение дополнительных занятий оздоровительной физической культурой для коррекции физического состояния студенток специального отделения	90
Зинченко Н.А., Железная Т.В. Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе	92
Ільницький І.М. Використання засобів боксу для покращення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою	94
Кветинский С.С. Уровень физического здоровья студентов основного отделения	96
Клинов В.В., Коледа В.А. Структура креативно-творческого компонента культуры досуга сельских старшеклассников	98
Конопацкий В.А. Основные особенности возрастного развития подростков 12–13 лет, занимающихся спортом	99
Кошман М.Г., Галото О.Л. Организационно-педагогические аспекты спортивно ориентированного физического воспитания учащихся на II ступени общего среднего образования	101
Кошман М.Г., Галото О.Л. Формирование физической культуры школьников в процессе инновационного физического воспитания	104
Кравчук А.В., Полубок В.С. Основные задачи и направления физического воспитания учащейся молодежи, студентов и детей дошкольного возраста	105
Кузьмина Л.И., Позняк А.В. Определение эффективных средств и методов для развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста	107
Купчинов Р.И. Взаимоотношение между понятиями физическое воспитание и физическая культура	110
Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И. Влияние музыкальных подвижных игр на готовность организма детей школьного возраста к физическим нагрузкам	112
Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И. Использование подвижных игр под музыкальное сопровождение в подготовительной части урока по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста	113
Лутковская О.Ю. Подходы к организации процесса физического воспитания учащихся	115
Лухверчик В.Н., Лутковская О.Ю. Формирование профессионально-направленной мотивации у студентов специальности «Физическая культура»	117
Масловская Ю.И. К вопросу о применении соревновательного метода физического воспитания в учреждениях высшего образования	118

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы	121
Миненок Е.В., Прокопкина С.В. Физические упражнения как средство повышения иммунитета у детей с ослабленным здоровьем.....	123
Ничипорко С.Ф., Ничипорко Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования интереса к изучению цикла специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры	125
Новик Г.В., Рыжченко В.Н., Малявко А.А. Анализ физического развития девушек Гомельского государственного медицинского университета.....	128
Осянин В.Н., Кошман В.В. Состояние физического здоровья студенческой молодежи	131
Парамонова Н.А., Ковель С.Г., Кольцова Е.В. Особенности сенсомоторного реагирования спортсменов студенческих команд БНТУ	132
Пелепчук О.С. Особенности физического развития 17-летних девушек в Одесском регионе	134
Поливач А.Н., Василец А.Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ»	136
Сак Ю.В., Полещук А.М. Изменение показателей двигательных координационных способностей у будущих учителей начальных классов в зависимости от методики проведения занятий по лыжной подготовке	138
Снежицкий П.В., Григоревич В.В., Городилин С.К. Специфика внеклассной двигательной активности обучающихся 12–17 лет общеобразовательных учреждений Гродненской области.....	140
Собянин Ф.И., Скабук А.В. Некоторые актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных школах России	142
Толкунов А.В. К вопросу о формировании физической культуры личности студента	144
Толкунов А.В. Физические упражнения как средство формирования стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза	146
Торба Т.Ф., Гуткина Т.Е. Организация самостоятельных занятий по физической культуре в вузе	147
Черенко В.А., Квашук П.В. Основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса в вузе.....	150

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Bondarenko A.E., Bondarenko K.K., Kobets E.A., Solomennik T.V. Electroactive skeletal muscles during exercise	152
Bondarenko K.K., Hihluha D.A., Bondarenko A.E., Solomennik T.V. Study the relationship between biomechanical parameters rowing	153
Азимок О.П., Минковская З.Г., Семененко К.С. Определение уровня тревожности у студентов ГомГМУ с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга.....	156
Барановский В.Н. Некоторые вопросы тренировочного процесса скоростно-силовой направленности у юных спортсменов-легкоатлетов	157
Барков В.А., Николаев М.С. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных айккидоистов.....	158
Блоцкий А.С., Блоцкий С.М. Анализ основных направлений и проблемы организации прогнозирования спортивных достижений	160
Блоцкий С.М., Масловский Е.А., Чумак А.П., Саскевич А.П. Физическая и технико-тактическая подготовка юных спортсменов в футболе на основе дифференцированного подхода	161
Боровая В.А., Беляк О.И., Чередник Т.А. Использование специальных упражнений при обучении легкоатлетическим метаниям (на примере метания диска).....	163
Бойко Ю.И., Гаврилюк В.А., Гаврилюк И.А. Развитие устойчивости борцов в аспекте системы «Волевая пластика»	165
Босенко А.І., Топчий М.С., Дишель Г.О., Слободян М.І. Динаміка омега-потенціалу у дітей молодшого шкільного віку під впливом розумових і фізичних навантажень	167
Василевич А.В. Характеристика психофункциональной подготовки футболистов.....	169
Врублевский Е.П. Практическая реализация принципа индивидуализации тренировочного процесса спортсменов (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики)	171
Врублевский Е.П., Нарскин Г.И., Кожедуб М.С. Организация построения структурных единиц тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	173
Глазырина Л.Д. Формирование конструктивных способностей детского тренера	175

Глебова Л.А. Современное состояние использования проектно-программного подхода в сфере физической культуры и спорта	176
Городиллин С.К., Снежицкий П.В., Полецук А.М. Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании студенток вуза.....	178
Городиллин С.К., Снежицкий П.В., Григоревич В.В. Совершенствование специальной физической подготовки штангистов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки	179
Григоревич В.В., Лис М.И., Лапко Ю.А., Приступа Н.И. К вопросу совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов	181
Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю. Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь	183
Дворак В.Н. Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2»	185
Дворецкий Л.К., Антонов Г.В., Булат Н.Э., Дворецкий Е.Л. Уровень врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта	187
Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л. Оценка профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике.....	189
Дойняк Ю.П., Будковский В.Н., Дойняк И.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.....	191
Журавский А.Ю., Шантарович В.В. Основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	192
Загrevский В.И., Загrevский О.И. Двигательная задача, классическая механика и техника спортивного упражнения.....	195
Заколodная Е.Е. Эффективные средства духовно-нравственного образования студентов-спортсменов.....	197
Заколodная Н.Д. Возраст как фактор, обуславливающий демонстрацию личных рекордов спортсменов в пулевой стрельбе	199
Каллаур Е.Г. Оценка индивидуальных особенностей адаптации спортсменок-гребцов на байдарках	201
Караулова С.И. Планирование тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле	205
Клинова И.В., Клинов В.В. Уровень развития скоростно-силовой подготовки гандболисток, занимающихся в группе повышения спортивного мастерства	207
Ковель С.Г. Сравнительный анализ быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14–15 лет по водному поло Республики Беларусь	209
Кожедуб М.С., Севдалев С.В. Проблемы совершенствования интеграционных процессов в научно-спортивной сфере на примере легкой атлетики.....	211
Конопацкий В.А. Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	212
Лемешков В.С. Воспитание физических качеств у высококвалифицированных скороходов	214
Лемешков В.С. Контроль за уровнем специальной подготовленности скороходов	216
Ломако С.А., Сергеенко А.Н., Кульбеда В.С. Анализ физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу в 2015–2016 учебном году	218
Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю. Индивидуализация подготовки спортивного резерва в плавании	219
Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П. Подвижные игры в системе физического воспитания спринтеров	221
Масловский Е.А., Саскевич А.П. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в развитии физических качеств юных хоккеистов	222
Мельников С.В., Нарский А.Г. Коэффициент использования жизненной емкости легких у квалифицированных пловцов	224
Микитчик О.С., Горбонос-Андрoнова О.Р. Зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.....	226
Нарский Г.И., Нарский А.Г., Мельников С.В. Основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов	228
Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов России	230
Олешкевич Р.П. Оценка общей физической подготовленности гребцов-байдарочников 15–16 лет в подготовительном периоде годового макроцикла.....	231
Пахальчук Н.А. Использование ботмеровской гимнастики в подготовке будущих педагогов дошкольного и начального образования в Украине	233

Пимахин Е.А. Средства и методы обучения приемам техники игры в волейбол.....	235
Семашко Д.Н., Романчук Е.В., Романчук О.В., Тонкоблатова И.В. Влияние физической нагрузки и занятия спортом на спортсменов с синдромом WPW.....	237
Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Дегтярев А.В., Врублевский Е.П. Оценка влияния компьютерных игр на тактическую подготовленность хоккеистов пубертатного возраста.....	239
Смирнов Е.А., Бородай Е.А. Психологическая подготовка стрелка из лука группы спортивного совершенствования.....	241
Треско С.А., Овсянкин В.А. Применения данных социометрии при комплектовании спортивных команд по футболу.....	243
Федорович В.К. Характеристика и методические основы развития скоростно-силовых качеств в системе физического воспитания и спорта.....	244
Чеховський П.Я., Чеховська Л.Я. Стан травматизму в регбі.....	245
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Оценка функциональных показателей спортсменов-ребцов на байдарках по итогам подготовительного периода подготовки.....	248
Шеренда С.В., Молчанов В.С. Роль жимовых упражнений в тренировке мышц груди и плечевого пояса.....	251
Ярмолинский В.И., Лебедев А.Ю. Гаджеты и мобильные приложения для оперативного контроля здоровья и работы сердца.....	253

МГПУ им. И.П.Шамаякина