

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы V Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 9–11 октября 2014 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2014

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор;
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 научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 958 от 01.10.2014 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы
V Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2014. –
237 с.
ISBN 978-985-477-524-1.

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 978-985-477-524-1

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы V Международной
научно-практической конференции
Мозырь, 9–11 октября 2014 г.

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

Подписано в печать 01.10.2014. Формат 60х90 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Ризография. Усл. печ. л. 29,63.
Тираж 75 экз. Заказ 24.

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

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УО МГПУ им. И. П. ШАМЯКИНА



В очередной раз УО МГПУ им. И. П. Шамякина приглашает известных деятелей физкультурно-спортивного движения, ученых, организаторов массового спорта и туристско-рекреационной деятельности, которые вносят неоценимый вклад в подготовку спортсменов и научно-методическое обеспечение спорта высших достижений, принять участие в работе V Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма».

В УО МГПУ им. И. П. Шамякина выстроена эффективная система подготовки студентов-спортсменов, которая позволяет им получать высшее образование университетского типа и добиваться высоких спортивных результатов. В университете со стороны преподавательского состава и ректората оказывается систематическая помощь, забота и контроль за условиями подготовки студентов-спортсменов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа является одним из составных компонентов формирования физической культуры студенческой молодежи, пропаганды здорового образа жизни. УО МГПУ им. И. П. Шамякина дважды награждался Почетной грамотой Министерства спорта и туризма за третье место в Республиканском смотре-конкурсе на лучшую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди вузов Республики Беларусь.

Факультет физической культуры, открытый в университете в 2001 году, является ведущим учебным, научным, спортивным и методическим центром Полесского региона Гомельской области. Его деятельность направлена на подготовку специалистов высокой квалификации в области физической культуры, спорта и туризма, высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва. На факультете работают ведущие специалисты Полесского региона в области спорта высших достижений: В.В. Шантарович, доцент, заслуженный тренер Республики Беларусь, главный тренер национальной команды по гребле на байдарках и каноэ Республики Беларусь; заслуженные тренеры Республики Беларусь В.В. Скриганов, М.Э. Эскандеров, С.И. Збаровский, В.А. Аптыкаев; заслуженный мастер спорта Р.И. Петрушенко.

Большое число студентов и преподавателей в разные годы достигали высоких спортивных результатов и прославляли свой вуз и страну на различных международных соревнованиях. Олимпийскими чемпионами становились Петрушенко Р.И., Литвинчук А.С. Призёрами Олимпийских игр являются заслуженные мастера спорта – Кулеша И.М. (тяжелая атлетика), Полторан М.В. (гребля на байдарках и каноэ), Попок Н.М. (гребля на байдарках и каноэ), Худенко О.С. (гребля на байдарках и каноэ). Звания чемпионов мира завоевывали: Петрушенко Роман, Рябченко Дмитрий, Литвинчук Артур, Гаража Денис, Юрениа Олег (гребля на байдарках и каноэ), Щербаченя Станислав, Жильская Ольга (гребля академическая), Фицнер Казимир (тяжелая атлетика), Воронович Александр, Юзюк Константин (гиревой спорт).

На XXX Олимпийских играх в Лондоне принимали участие 15 студентов и выпускников университета.

С 14 по 17 августа 2014 года в г. Заславле (Республика Беларусь) проходил VI Чемпионат мира среди студентов по гребле на байдарках и каноэ. Национальная сборная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ заняла I место, студенты УО МГПУ имени И. П. Шамякина, входившие в состав национальной команды (15 человек), завоевали 14 медалей: 10 золотых, 1 серебряную, 3 бронзовые. Всего в медальной копилке белорусских студентов 20 медалей, что позволило национальной сборной занять первое место в общекомандном зачёте и по количеству золотых медалей. По итогам соревнований лучшей в категории «женская байдарка» была признана Марина Литвинчук – магистрантка нашего университета, завоевавшая 4 золотые медали. Марина награждена специальным призом чемпионата.

На торжественном закрытии директор Европейской ассоциации студенческого спорта Адам Рошек вручил специальный приз чемпионата мира ректору УО МГПУ им. И. П. Шамякина Валетову Валентину Васильевичу.



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

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

Сегодня в УО МГПУ имени И.П. Шамякина обучаются 4 заслуженных мастера спорта Республики Беларусь, 18 мастеров спорта международного класса, более 30 мастеров спорта. В состав национальных команд Республики Беларусь входят 40 студентов университета. Ежегодно около 30 студентов-спортсменов являются победителями и призерами Чемпионатов, Кубков мира и Европы.

Мы надеемся, что обмен научной информацией поможет дальнейшему развитию творческих связей, будет способствовать распространению передового педагогического опыта, внедрению в учебный процесс эффективных образовательных технологий, подготовке спортивного резерва и квалифицированных спортсменов.

Декан
факультета
физической культуры
С. М. Блоцкий

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

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Т.Ч. Белова, И.В. Тонкоблатова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с целым рядом причин, таких, как, ухудшение экологической ситуации, неблагоприятная наследственность, увеличение учебной нагрузки, возросший объем информации и отсутствие культуры здоровья в обществе.

По данным кафедры гигиены и экологии Белорусской медицинской академии, на диспансерном учете по хроническим заболеваниям стоит каждый четвертый ребенок в возрасте до 17 лет, а с 1993 года заболеваемость подростков выросла на 74%.

Стабильное ухудшение здоровья и физической подготовки студентов вызывает озабоченность многих специалистов. Одним из главных факторов, негативно влияющих на формирование здоровья студентов и рост заболеваемости, является низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание подрастающего поколения. Длительная, однообразная умственная деятельность быстро приводит к утомлению и снижению работоспособности. Для предупреждения усталости и поддержания оптимальной работоспособности организма на более длительное время необходимо своевременно чередовать умственные нагрузки с физическими. С этой целью в режиме дня студентов должны использоваться различные средства и методы физической культуры и спорта. Одним из таких средств и являются занятия по волейболу.

Волейбол – одна из самых популярных командных игр, поклонниками которой являются люди самых разных возрастов. При этом она еще и самая универсальная. Ведь играть можно не только в специально оборудованном спортзале, но и на свежем воздухе. Несложная тактика игры и отсутствие контакта с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм, достаточно умеренные, их можно варьировать в широких пределах. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Регулярные занятия с мячом укрепляют психическое здоровье, препятствуют накоплению негативных эмоций, благотворно воздействуют на нервную систему.

Волейбол рекомендован людям, которые на долгие годы хотят сохранить хорошее зрение. Во время занятий увеличивается полезная нагрузка на глаза, улучшается кровообращение в мышцах глаз. А это оказывает положительное влияние на органы зрения. Помимо этого игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

Цель нашего исследования – изучить роль волейбола в формировании здорового образа жизни молодежи при помощи исследования физической подготовленности студентов.

Методика исследования. Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. В исследовании приняли участие две группы студентов (юноши). Контрольная группа состояла из 20 студентов основной медицинской группы, а в экспериментальную группу входило 20 студентов, занимающихся волейболом. Исследование проводилось в начале и в конце учебного года.

Для определения уровня физической подготовленности применялись следующие тесты: бег 100 м, тест Купера, прыжок в длину, подтягивание на перекладине (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов

тесты	В начале учебного года		В конце учебного года	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
100м (с)	X=14.22 σ = 1.2	X=13.55 σ =1.1	X=14.24 σ = 1.2	X=13.32 σ = 1.1
Тест Купера (км)	X=2.227 σ = 0.258	X=2.703 σ = 0.145	X=2.318 σ = 0.284	X=2.984 σ = 0.156
Подтягивания (кол-во раз)	X=7.8 σ =2.4	X=12.4 σ =2.2	X=8 σ =2.4	X=14.2 σ =2.2
Прыжок в длину (см)	X=231 σ = 21.1	X=253 σ = 16.03	X=233 σ = 20.1	X=260 σ = 18.4

Примечание: x- среднеарифметическая величина, σ - стандартное отклонение

Проведя анализ среднеарифметических показателей групп, указанных в таблице, можно сделать вывод, что средние результаты во всех тестах в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной. Причем в течение года результаты контрольной группы практически не изменились, а результаты экспериментальной группы существенно улучшились.

Таким образом, волейбол является одним из лучших способов введения здорового образа жизни. При этом интенсивность, и продолжительность занятий по волейболу должны зависеть от возраста, физического состояния и индивидуальных особенностей студентов и заниматься надо регулярно, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

ИНТЕГРАЦИЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ АЭРОБИКИ

В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк

Брестский государственный университет имени А.А. Пушкина

Высокая интенсивность современного учебного процесса школьников, неравномерное распределение умственной и физической нагрузки негативно сказываются на функционировании и развитии организма учащихся, что часто приводит к возникновению изменений в состоянии здоровья. В связи с этим повышаются требования к психической, физической и умственной подготовленности учащихся.

Интеграция умственной и физической деятельности сегодня особенно актуальна, так как является показателем психофизического здоровья и гармонического развития школьников.

В настоящее время в школе ведется поиск новых форм работы по физическому воспитанию с учащимися, которые бы позволили развивать у них индивидуальные физические и психофизиологические качества, самостоятельность мышления, разбудить познавательную деятельность, творческую активность.

Целью нашего исследования были теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики интегрированного обучения младших школьников с использованием игровой аэробики.

Предполагалось, что применение танцевально-игровых средств на занятиях по дисциплине «Физическая культура и здоровье» и в секции аэробики способствуют улучшению внимания,

концентрации, развитию познавательной и двигательной деятельности. О положительном влиянии танцевально-гимнастических средств на организм занимающихся, их развитие указывали А.А. Виру, Т.А. Юримяз, 1988; Т.С. Лисицкая, 1989; С.В. Шарманова, 1995; В. И. Курьсь, 1998; В.Н. Селуянов, 2001; М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова, Е.Б. Макинченко, М.Ю. Ростовцева, Н.А. Ушакова, М.П. Шестакова, Ю.Н. Шилин, 2002 и другие.

Разработанная и внедренная в учебный процесс уроков «Физическая культура и здоровье» и секционной работы по аэробике программа аэробных танцевально-игровых комплексов позволила целенаправленно воздействовать на умственно-познавательную и двигательную деятельность учащихся младших классов школ региона.

Движение способствовало развитию двигательных качеств, приобретению двигательного опыта, формированию культуры тела, движения.

Сюжетные игры и игровые задания значительно влияли на повышение интереса к занятиям, познанию движения, творческому мышлению, образному представлению, активности, прочувствованию и оценке событий, действий персонажей, предусмотренных сюжетом игры, задания.

Музыкальное сопровождение создавало положительный эмоциональный фон, помогало лучше и выразительнее двигаться и запоминать упражнения, самовыражаться.

В ходе проведения экспериментальных занятий применялись средства и методы физического воспитания, направленные на развитие силовых, координационных способностей (КС), гибкости. Уровень подготовленности определялся по общепринятым критериям и тестам.

После внедрения комплекса игровой аэробики у учащихся экспериментальной группы (ЭГ) значительно увеличились показатели внимания (на 62 знака по корректурной пробе), в то время как в контрольной группе (КГ) эти показатели изменились незначительно. Концентрация внимания у учащихся ЭГ улучшилась на 3,4%, а в КГ – на 1%. Также улучшились показатели развития скоростных качеств школьников в беге на 30 м: у девочек на 0,3, а у мальчиков – на 0,4 с. В челночном беге у девочек на 0,4 с, у мальчиков – на 0,5 с. Техника выполнения упражнений улучшилась на 4,5 балла (почти на 50%).

В заключение эксперимента была проведена самооценка учащимися их познавательной и двигательной деятельности. Большая часть мальчиков и девочек оценили свой уровень как средний и высокий (74%). До эксперимента они оценивали свой уровень как низкий.

Средний арифметический показатель гибкости у мальчиков и девочек ЭГ вырос на 41,2%. КС – точность воспроизведения движения после эксперимента в ЭГ улучшилась на 21,7%, а в КГ – на 10%. Показатели изменения принимать положение правильной осанки в ЭГ улучшились на 18,5%, в КГ – 3,6%.

В результате исследования была изучена эффективность использования игровых танцевально-гимнастических средств среди учащихся младших классов. Была определена сфера их применения в урочной, внеурочной формах работы, факультативных занятиях «Час здоровья и спорта», а также основные положения методики использования аэробных танцевальных средств и заданий.

Как показали исследования, использование игровой аэробики способствовало лучшему усвоению теоретического и практического материала по предмету «Физкультура и здоровье», а также развитию активности, самостоятельности и творчества, повышению интеллектуальной деятельности и двигательного потенциала.

В результате эксперимента отмечены следующие преимущества применяемой методики: доступность, эмоциональность, вариативность, присутствие межпредметных связей, возможность использования на уроках, тренировочных занятиях, клубах по интересам, вечерах отдыха, досуге.

Выводы:

1. Использование игровой аэробики и игровых заданий способствуют лучшей организации учебной и внеучебной деятельности, повышению творческой активности, самостоятельности, сознательности, инициативности.

2. Регулярное применение аэробных танцевально-игровых средств развивает гибкость (на 41,2%), КС (на 21,7%), улучшает навыки правильного положения осанки (на 18,5%), повышает уровень скоростных способностей (на 0,4–0,5 с.) и уровень концентрации внимания (на 3,4%).

3. Предложенная методика способствует улучшению сохранения правильной осанки учащихся младших классов, что особенно важно в данный возрастной период.

Применение игровой аэробики и заданий на уроках физической культуры и секционной работе с младшими школьниками создают предпосылки к улучшению их физической и умственной подготовленности, более успешному выполнению программы по дисциплине «Физическая культура и здоровье» (I–IV классы) и другим общеобразовательным дисциплинам в учреждениях общего среднего образования.

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

І. В. Бобренко

Інститут спеціальної педагогіки Національної Академії педагогічних наук України

Фізичне виховання старших дошкільників із розумовою відсталістю – важлива складова системи навчально-виховних заходів у спеціальних дошкільних навчальних закладах компенсуючого типу, спрямованих на всебічний розвиток особистості вихованця, сприяння реалізації його потенційних психофізичних можливостей. Розвиток просторового орієнтування дітей засобами фізичного виховання – одна з ланок забезпечення їх ефективної практичної та навчальної діяльності [1, 3, 4, 5].

Старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку багатьох важливих психофізичних якостей і здібностей дітей, цей вік обґрунтовано вважається одним з найбільш важливих етапів у процесі формування бази для подальшого розвитку особистості дитини. Науковцями відмічено значення психолого-педагогічної пропедевтики в засвоєнні основ навчальної діяльності. Розвиток просторового орієнтування може ефективно застосовуватись з метою пропедевтики навчання в початковій школі, спрямованої на створення передумов оволодіння дітьми навчальними вміннями та навичками (Л.С. Виготський, О.В. Запорожець, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, В.П. Зінченко, Н.Ю. Вергілес, Л.І. Божович, С.М. Кабанова-Меллер, Т.В. Егорова). Відтак, правильно організований корекційно-розвивальний вплив на розвиток просторового орієнтування дітей старшого дошкільного віку з обмеженими розумовими можливостями закладає необхідні передумови для оптимальної абілітації та соціальної адаптації дітей.

При дослідженні стану просторового орієнтування дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку було виявлено його особливе значення при формуванні навчальних умінь, доведено, що недостатня сформованість просторового орієнтування у першокласників є однією з причин, що викликають утруднення при оволодінні дітьми шкільними навичками: порушення графічної і конструктивної діяльності; здатності до оволодіння математичними операціями, читання, письма тощо (Б.Г. Ананьєв, М.В. Вовчик-Блакитна, А.А. Люблинська, Т.А. Мусейібова, Ф.Н. Шемякін, А.М. Леушіна, О.М. Дяченко, В. В. Данілова).

Просторове орієнтування відбувається в процесі оперування просторовими образами, відповідними їм мовленнєвими позначеннями та передбачає наявність достатньою мірою сформованих просторових уявлень та мовленнєвий розвиток [3, 5]. Мовленнєвий розвиток є однією з важливих умов успішного розвитку просторового орієнтування старших дошкільників. Відтак, має приділятися належна увага поповненню словникового запасу, що сприяє встановленню відповідності між «просторовим образом» і поняттям, що його позначає.

Розвиток активного словника дитини, розуміння та використання слів, що позначають форму, величину, просторове розміщення об'єктів і їх переміщення, сприяє узагальненню, диференціації й уточненню просторових уявлень, чим полегшує розвиток просторового орієнтування вихованців [2, 3, 5]. Відтак, уявлення – необхідна проміжна ланка, що об'єднує першосигнальні психічні процеси, організовані у форму образів різних видів, і другосигнальні розумові та мовленнєво-розумові психічні процеси, що становлять вже «спеціально людський» рівень психічної інформації (Л.М. Веккер).

Розвиток просторового орієнтування є однією з передумов розвитку мислення та пам'яті вихованців, має виняткове значення для формування просторового мислення (І.С. Якиманська, А.В. Семенович, С.О. Умрихін, Т.А. Процько, А.Г. Маклаков). Просторові відношення сприятливий ґрунт для встановлення взаємозв'язку когнітивного і мовленнєвого розвитку дітей, оскільки предмети та їх оточення представлені наочно, їх можна торкнутись, побачити їх рух тощо. А одночасне їх мовленнєве позначення дозволяє розкрити взаємозв'язок сприйняття, мислення і мовлення [4, 5].

Особливості розвитку просторового орієнтування у дітей старшого дошкільного віку з розумовою відсталістю обумовлені певними труднощами: слабкістю інтегруючої діяльності інтелекту, недорозвиненням найважливіших компонентів просторового розрізнення тощо. Розвиток просторового орієнтування вихованців забезпечується взаємодією аналізаторів та міжаналізаторних систем [1, 2, 4]. Оскільки просторове орієнтування має складну сенсомоторну основу та широко представлено в різних видах життєдіяльності дитини, для старших дошкільників з розумовою відсталістю доцільно забезпечити можливість набуття рухового досвіду засобами фізичного виховання з опорою на рухові, наочні та вербальні моделі.

Засоби фізичного виховання, що використовуються з метою розвитку просторового орієнтування: фізичні вправи (гімнастичні, спортивно-прикладні та ігри) та природні фактори. У комплексі корекційно-виховних технологій, що проводяться з метою розвитку, навчання, оздоровлення, виховання та соціалізації старших дошкільників з розумовою відсталістю відзначимо

рухливі ігри. Вони підвищують рухову активність вихованців, сприяють формуванню просторових понять, розвитку мови та мовлення, фізичних якостей, забезпечують тренувальний вплив на органи та системи дитячого організму, дозволяють ефективно взаємодіяти з довкіллям, сприяють закріпленню рухових умінь і навичок, отриманих дітьми під час занять з фізичного виховання [1, 2, 4, 5]. Спеціально підібрані рухливі ігри застосовуються з метою пізнавального та моторного розвитку дітей, а також розширення, поглиблення та систематизації їх уявлень, в тому числі і просторових.

Розвиток просторового орієнтування відбувається шляхом включення у фізичні вправи певних структурних елементів, а саме:

- орієнтування у схемі власного тіла;
- визначення свого місця розташування щодо об'єктів навколишнього середовища;
- визначення форми та величини предметів;
- розташування предметів відносно сприймаючого об'єкта та відносно один одного;
- орієнтування на мікро- та макроплощині;
- вербалізації просторових уявлень.

Результативність корекційно-розвивального впливу засобів фізичного виховання в спеціальному дошкільному закладі залежить від рівня підготовки дефектолога, вихователя групи та інструктора чи вихователя з фізичної культури. Фізичні вправи, завдяки корекційно-виховному наповненню, сприяють всебічному розвитку дітей, оздоровленню їх організму, збагачують життя дітей новим змістом, виховують їх почуття, поведінку, розвивають просторове орієнтування, елементи самостійності та ініціативу.

Література

1. Вільчковський, Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – К., 2008. – 128 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: уч. пособие / 2-е изд., стереотип. / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.
3. Павлова, Т.А. Развитие пространственного ориентирования у дошкольников и младших школьников / Т. А. Павлова. – М.: Шк. пресса, 2004. – 60 с.
4. Селиверстова, И.Н. Методика умственного воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.Н. Селиверстова. – Челябинск, 2003. – 18 с.
5. Семаго, Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Я. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

И.В. Брускова¹, Н.Г. Еремова²

¹*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка*

²*Белорусский государственный университет*

Жизнь студенческой молодежи характеризуется определенными специфическими особенностями труда и быта, что отражается на распределении времени в течение суток. Условия проживания так же отражаются на этом показателе, как и специфика обучения на спортивном факультете, которая предусматривает включение не только аудиторных занятий, но и спортивные тренировки. Целью данной работы было изучение суточных энергозатрат у студентов второго года обучения (1). Расчет показателей проводили по стандартной методике программы Exell, при доверительном уровне значимости 0,05, принятом в биологических и медицинских исследованиях. Анализ анкетных данных проводили с учетом пола, т. е. отдельно для девушек (25 человек) и юношей (45 человек).

Анализ проводили по следующим видам деятельности: учебное время; спортивные занятия; затраты времени на транспорт; передвижение, которое включало ходьбу в институте во время перерывов, посещение магазинов и других бытовых учреждений; время, потраченное на приготовление и прием пищи; хозяйственную работу; личную гигиену, которая включала водные процедуры, переодевания в течение дня и другие косметические процедуры; время, проводимое за компьютером; сон и пассивный отдых (просмотр ТВ и чтение художественной литературы).

Анализ распределения времени в режиме дня показал, что у студентов данной группы нет дефицита времени для сна и отдыха. У девушек среднее значение времени на сон составляло 458,8 минут, у юношей – 488,3 минуты, что соответствует гигиеническим требованиям. Пассивный отдых занимал 92,38 минут у девушек, 83,16 минут – у юношей. Среднее время, необходимое для приготовления пищи, было практически одинаковым у обеих групп: девушки тратили на данный вид деятельности 52,9 минут, юноши – 53,2 минуты. Однако в обеих группах наблюдаются значительные расхождения затрат на данный вид работы, что может быть связано с условиями проживания: приблизительно 25% и у юношей и у девушек тратили на приготовление пищи от 70 до 120 минут. Что касается затрат на ходьбу (у девушек они составляли 117,4 минуты, а у юношей – 120,6 минут), то за исключением обязательной ходьбы (передвижение до транспортной остановки, в перерывах между занятиями – 45 минут) остальное время активного движения составляло всего около ± 60 минут, что явно недостаточно для молодых людей данной возрастной группы и специфики обучения на спортивном факультете. Анализ временных затрат на спортивную подготовку показал, что регулярные тренировки в изучаемой группе были только у двух человек, что составляет менее 8% от общей численности девушек, и у 27 человек, что составляет 60% от общей численности юношей.

Необходимость наличия в повседневной жизни учащейся молодежи компьютеров невозможно отрицать. Однако, анализ этого показателя свидетельствует о его вкладе в развитие гиподинамии, также как и показатель «пассивный отдых», который в большинстве случаев (74,3%) был указан респондентами как просмотр ТВ. Время, проводимое у компьютера, составило в среднем 116,5 минут у девушек, и 99,7 минут у юношей. Пассивный отдых составил в среднем у девушек 92,4 минуты, у юношей – 83,2 минуты.

Таким образом, время в течение суток (за исключением сна), затраченное на виды деятельности, которые могут вызывать гиподинамические последствия, составляет более 20%. К этим данным следует добавить явно недостаточное время активного движения (≈ 60 минут в день), о чем свидетельствуют результаты расчетов суточных энергозатрат у девушек, которые составляют в среднем 2568,36 ккал. Все это уже сказывается на таком наиболее лабильном морфологическом показателе, как масса тела: у 25% девушек 18-ти лет наблюдается её превышение. У юношей картина несколько более оптимистична, поскольку больше половины из них имеют регулярные тренировки. Их энергозатраты в среднем составляли 3436,1 ккал. при среднем весе 72,8, хотя и в этой группе отмечено превышение массы тела у 15,5%.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И.В. Брускова¹, Н.Г. Еремова²

¹*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,*

²*Белорусский государственный университет*

На здоровье человека влияют многие факторы. В настоящее время считается доказанным факт, что оно зависит не столько от уровня развития медицины (10%), от генетической предрасположенности к болезням (12%), от экологической обстановки (28%), сколько от образа жизни (50%). Очевидно, что если невозможно быстро и эффективно повысить уровень медицинского обслуживания, в одночасье улучшить экологическую обстановку, кардинально изменить генетический код, то изменение образа жизни в большей степени зависит непосредственно от самого человека, в некоторой степени от уровня образования и, главное, – огромного желания быть здоровым.

Рациональное питание – один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Вопрос питания студентов является предметом изучения многих специалистов, поскольку студенческая молодежь – это особая группа населения, характеризующаяся определенной возрастной структурой, специфическими условиями быта и труда и представляющая, в определенной степени, будущий интеллектуальный, профессиональный и, следовательно, экономический ресурс любой страны.

Особый интерес представляет питание студентов в связи со специфическими особенностями их быта и труда.

Прежде всего, учеба в вузе изменяет характер и условия питания, а также его место в распорядке дня студента. Проведен анализ режима и рационов питания студентов, обучающихся в Белорусском государственном педагогическом университете им. М. Танка и Белорусском государственном университете. Исследование проводилось с использованием анкеты, разработанной на кафедре спортивной медицины БГУФК совместно с кафедрой общей экологии БГУ. Анализировали режим

питания (количество приемов пищи в течение дня и время, затрачиваемое на этот процесс) в зависимости от условий проживания, а также качественный состав рациона.

Анализ распределения времени в режиме дня показал, что у студентов среднее время, необходимое для приготовления пищи, составило около 53 минут. Однако были случаи достаточно значительного расхождения затрат времени на данный вид работы, что может быть связано с особенностями проживания: приблизительно 25% студентов тратили на приготовление пищи от 70 до 120 минут. Время, затрачиваемое непосредственно на прием пищи было около 50 минут, что явно недостаточно для полноценного процесса пищеварения.

Было установлено, что на первом курсе половина респондентов (55,6%) имела трехразовое питание. На четвертом курсе количество студентов, имеющих три приема пищи, увеличилось (73%). Однако, около 20% студентов четвертого курса питались лишь 2 раза в сутки: чаще это были завтрак и ужин. Изучение ассортимента употребляемых продуктов позволило сделать вывод о том, что питание носит, в основном, закусочный характер (булочка, колбаса, сыр, глазированные сырки, смаженье, хот-доги, печенье, яблоко, банан). Студенты редко отмечали употребление первых блюд, а также блюд из рыбы и морепродуктов.

Анализ показал, что существующий рацион студентов не может обеспечить необходимую калорийность, поскольку в нем отсутствуют жиры и сложные углеводы. Студенты практически не употребляли растительное и сливочное масло, хлеб, макаронные изделия, картофель. На четвертом курсе потребление картофеля снизилось в 2,2 раза и свежих овощей в 1,2 раза.

По сравнению с рационом первокурсников, у студентов четвертого курса значительно увеличилось (2,8 раза) потребление молока и молочных продуктов. Было отмечено незначительное увеличение потребления мяса и мясопродуктов, а также фруктов.

Результаты свидетельствуют о том, что обучение в разных вузах не оказывает существенного влияния на организацию режима питания и качество рационов. В большей степени, более рациональное питание свойственно студентам старших курсов, что можно объяснить адаптивной настройкой организма к новым условиям жизни.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А. В. Бутько

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,
г. Минск*

Валеологическую грамотность (то есть культуру здоровья) можно отнести к области общечеловеческой культуры: культуры физической (управление движениями), культуры физиологической (управление процессами в теле), культуры психологической (управление своими ощущениями и внутренними состояниями), культуры интеллектуальной (управление мыслью и размышлениями) [1].

Факт наличия результата валеологической грамотности не может строиться на медицинских показателях, так как понятие нормы в ней строится по отношению к болезням. Он тем более актуален, что развитие цивилизации не способствует развитию культуры, и чем выше уровень медицины, тем меньше люди заботятся о собственном теле, о собственном здоровье.

Проблема формирования мотивации осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни приобретает особую актуальность в современных условиях в связи с резким ухудшением состояния здоровья, ростом заболеваемости, снижением средней продолжительности жизни населения, преобладанием смертности над рождаемостью, распространением наркомании, токсикомании, алкоголизма и других социально значимых заболеваний. Поэтому валеологическое образование и воспитание учащихся, наряду с эстетическим, гуманистическим, нравственным, должно стать одним из приоритетов образования и воспитания в школе.

Предмет валеологии – изучение путей самовосстановления здоровья, факторов, влияющих на здоровье человека, принципов формирования здорового образа жизни. Основу содержания валеологии составляют проблемы, связанные со здоровьем человека.

Следовательно, работа по укреплению здоровья должна включать в себя:

- разработку проблемы здоровья как физической культуры человека, установку на красоту и максимальное развитие телесных качеств личности;
- разработку проблемы здоровья как духовной культуры человека, установку на высокую нравственность человеческих отношений, эстетический вкус;
- разработку проблемы здоровья как экологической культуры.

В упрощенном и в то же время обобщенном виде можно считать, что критериями здоровья являются [3]:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического здоровья – я хочу;
- для нравственного здоровья – я должен.

Человек и его здоровье – это тема, которая волнует всех, независимо от возраста и профессии, но люди подходят к ней с различными целями: практической, познавательной, эстетической. Борьба против болезней и проблема сохранения здоровья приобрела в настоящее время глобальное направление и требует усилий всего человечества для своего решения.

При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами (рост и вес тела, жизненная емкость легких, частота пульса, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и т. д.). Нормы в здоровье строго индивидуальны. Здоровье следует рассматривать в динамике изменений внешней среды, в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни.

Тысячелетия жизнь людей была сопряжена преимущественно с физическим трудом, на который приходилось до 90% и более усилий. За годы текущего столетия сложились обратные соотношения, возник дефицит двигательной активности. Раньше жители города и деревни после тяжелого физического труда находили радость в простых играх (городки, лапта), а иногда в кулачной схватке (“стенка на стенку”). Каждый двор и нередко улица были местом состязаний в силе и ловкости. Все было самодеятельно, несмотря на это, массово и без каких-либо спортивных сооружений. Теперь в нашей стране сотни стадионов, спортивных залов, игровых площадок, футбольных полей, бассейнов и прочих более мелких спортивных сооружений в жилых массивах. Но дефицит двигательной активности людей становится все более острой проблемой.

Здоровье человека определяется множеством влияний, однако среди этой части явлений, которая зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью, решающее значение принадлежит двигательной активности.

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:

- 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.

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.

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 [2].

На формирование культуры здоровья молодежи существенное влияние оказывают предыдущие периоды жизни: внутриутробный, грудной, первое и второе детство, подростковый и юношеский возраст. 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.

Следовательно, валеологическое образование и воспитание, формирование культуры здоровья должно стать одним из приоритетных направлений индивидуального становления учащегося, частью культуры личности наряду с эстетическим, нравственным, социальным и другими компонентами. Знания о здоровье человека, умения и навыки по его сохранению должны превращаться из цели обучения в средство развития личностных качеств, то есть формировать культуру здоровья, имидж здоровья и мотиваций здорового образа жизни.

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: Зималетто, 2010. С. 18–20.

ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Т.А. Глазько¹, А.Б. Глазько², И.А. Лепешинская¹, З.Н. Суша¹

*¹Минский государственный лингвистический университет,
²Белорусский государственный университет физической культуры*

В последние десять лет среди студенческой молодежи наблюдается увеличение числа лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Если 7 лет назад в специальных медицинских группах занималось 20–21%, в подготовительных – 21–23% студентов, то в настоящее время данное соотношение составляет 32 и 30% от общего количества занимающихся. Такая тенденция прослеживается в большинстве вузов Республики Беларусь.

Первые годы обучения в вузе, как правило, требуют от студентов активной мобилизации функциональных систем организма, которые, истощаясь, приводят к снижению работоспособности, что, в свою очередь, уменьшает эффективность обучения и препятствует подготовке квалифицированных кадров.

Сложность здоровьесориентированной подготовки в студенческом возрасте состоит в том, что базовые знания, умения и навыки соблюдения правил и форм поведения человека, составляющие здоровый образ жизни (ЗОЖ), закладываются и формируются в детстве. Поступая в вуз, студенты имеют различный багаж знаний по гигиене, анатомии, физиологии, питанию, физической культуре, а также различный уровень сформированности навыков ведения ЗОЖ и, к сожалению, вредные привычки.

Таким образом, перед преподавателем, прежде всего, стоит задача формирования и закрепления навыков ведения ЗОЖ у студентов с учетом их интересов, мотивации, исходного уровня сформированности данных навыков, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др. Формирование данных навыков с учетом будущей профессиональной деятельности студентов имеет ряд особенностей, характерных для профессии. Например, характерной особенностью профессии педагога являются:

- напряженность мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбуждительно-тормозных процессов в центральной нервной системе;
- неравномерность нагрузок, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;
- нерегламентированный график работы;
- сложность взаимоотношений с окружающими;
- большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятие и воспроизведение новой информации;
- низкая двигательная активность.

Исходя из профессиограммы педагогов, основными заболеваниями представителей данной профессии являются заболевания нервной, сердечно-сосудистой, зрительной систем и опорно-двигательного аппарата.

Анализ нозологий у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в течение десяти лет показал, что преобладающими заболеваниями у них являются сколиоз (40,1%), заболевания сердечно-сосудистой системы (19,9%) и миопия (18,7% от общего количества заболеваний).

В связи с этим разработка педагогического подхода к формированию навыков ведения здорового образа жизни во взаимосвязи с профилактикой профессиональных заболеваний и развитием наиболее значимых физических качеств в работе будущих педагогов непосредственно в процессе их обучения по дисциплине «Физическая культура» является актуальной.

Этапами создания такой программы явились:

- анкетирование и интервьюирование студентов по вопросам, касающимся факторов, составляющих основу здорового образа жизни (питание, двигательная активность, режим труда и отдыха, вредные привычки, психоэмоциональный фактор);

- определение интересов и мотивов в плане формирования здорового образа жизни индивида и занятий физическими упражнениями;
- определение уровня физического состояния студентов по объективным и субъективным показателям самочувствия;
- на основе профессиограммы педагога определение наиболее часто встречаемых у педагогов заболеваний и разработка мероприятий по их профилактике;
- развитие наиболее значимых для педагога физических качеств во взаимосвязи с формированием навыков ведения здорового образа жизни.

Исследуя сформированность навыков ведения ЗОЖ студентами, а также их интерес и мотивацию на создание здоровьесформирующей внутренней среды, было проведено анкетирование и интервьюирование 342 студентов 1–4 курсов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

По результатам тестирования только 20,9% студенток оценивают свое здоровье как отличное, 76,8% – как удовлетворительное, остальные – как плохое. У большинства респонденток состояние здоровья удовлетворительное, с тенденцией стабилизации, либо улучшения. Ухудшение здоровья отмечено у 7,0% опрошенных. Нагрузка, предлагаемая преподавателями на занятиях физическим воспитанием, в подавляющем большинстве адекватна имеющемуся состоянию двигательной подготовки, что подтверждается отсутствием состояния переутомления. Треть студенток отмечают возникающие изредка болезненные состояния в различных органах как в состоянии покоя, так и при выполнении физических упражнений. Многие студентки не соблюдают режим сна, не контролируют изменение своего состояния, не практикуют закаливание. Более трети студенток не интересуются литературой по вопросам здорового образа жизни.

На вопросы, относящиеся к наличию у студенток пагубных пристрастий, были получены следующие ответы: лишь 1,4% из них ни разу не пробовали алкоголь, 5,7% – пробовали 1 раз, 88,6% – употребляют алкогольные напитки изредка, 2,9% – часто и 1,4% – постоянно. 89,4% опрошенных ни разу не употребляли наркотики или токсические вещества и 10,6% – пробовали их однократно. Большинство студенток не курит или употребляли табак один раз (50,7% и 29,9% соответственно), 13,4% курят редко и только 6,0% – постоянно.

Преобладающие причины курения, употребления наркотических веществ и алкоголя – это: «за компанию» (32,4%), чтобы снять напряжение (21,2%), стремление к новым ощущениям (19,7%). Лишь 8,4% получают от этого удовольствие, остальные употребляют, чтобы: «убить время» (7,1%), под давлением сверстников (2,8%), рекламы (2,8%), чтобы казаться уверенным в себе или взрослым (1,4% и 4,2% соответственно).

Основными побудительными причинами для отказа от вредных привычек у студенток являются: состояние здоровья, рождение здорового потомства, экономия денежных средств.

Большинство студентов не соотносят свой режим дня, труда и отдыха с биологическими ритмами (суточным, недельным и др.): 67,7% студенток спят 7–9 и более часов в сутки, 32,3% – менее 7 часов. Только 26,2% из них ложатся спать до 23 часов, остальные – после 23–24. Только 34,9% девушек отмечают свой сон как полноценный. Лишь 33,8% студенток полноценно питаются (завтрак, обед, полдник и ужин), 43,1% – нередко остаются без завтрака и обеда и 23,1% – оценивают свое питание как беспорядочное. Регулярно занимаются физической культурой 51,7%, редко – 45,0%. Закаливанием занимаются только 7,0% опрошенных, 55,8% – нерегулярно и 37,2% не практикуют данное средство оздоровления вообще.

Результаты представленных исследований позволили наметить пути организации здоровьесформирующей подготовки студентов:

- выработка оптимального режима труда и отдыха, основанного на суточном и других биоритмах работы организма человека;
- постоянное улучшение качества преподавания дисциплины и условий для проведения занятий по физической культуре (современный инвентарь, использование новейших в мировой практике методик и программ и др.);
- формирование знаний о рациональном питании и питании применительно к имеющимся заболеваниям, оптимальной двигательной активности, закаливании, правилах личной гигиены, профессионально-ориентированной подготовке;
- формирование личностного поведения, направленного на борьбу с вредными привычками;
- формирование навыков рациональной двигательной активности как в учебной, так и самостоятельной работе студентов;
- участие студентов в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ РЕГУЛЯЦИИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

В.К Гонестова

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь

Полезным результатом концепция функциональной системы [1] кровообращения является обеспечение своевременного и адекватного кровоснабжения соответствующих функциональных структур, в частности, уровня энерготрат в органах и тканях и деятельности регуляторного аппарата. Обычно его принято оценивать по ударному объему, частоте пульса, артериальному давлению, т.е. по показателям, которые в организме строго гомеостатируются с помощью многочисленных нейро-гуморальных и гормональных механизмов. Нейрогуморальный механизм регуляции сердечного ритма представляет собой одну из наиболее активно изучаемых в настоящее время проблем спортивной физиологии. Это связано с тем, что сердечный ритм отражает фундаментальное соотношение в функционировании не только сердечно-сосудистой системы, но и всего организма в целом, так как является основным маркером функционирования вегетативной нервной системы [2–5].

Несмотря на большое количество работ в области регуляции сердечного ритма у здоровых спортсменов до настоящего времени этот вопрос у спортсменов – паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения (ГНЗ) не является изученным.

Цель исследования – изучить особенности функционального состояния тонуса отделов вегетативной нервной системы паралимпийцев с ГНЗ в циклических и ациклических видах спорта.

Методы исследования. Анализировались показатели variability сердечного ритма (BCP) временного спектра кардиоинтевалографии: Мо, с – мода; АМо, % – амплитуда моды; dX, мс – вариационный размах; ИН, усл.ед. – индекс напряжения; а также спектрального анализа: HF – 0,15–0,40 Гц – высокочастотные волны; LF – 0,04–0,15 Гц – низкочастотные волны; VLF – 0,003–0,4 Гц – ”очень“ низкочастотные колебания [6].

Среднегрупповые величины показателей BCP у паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения (ГНЗ) циклических и ациклических видов спорта мужского пола представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели BCP у паралимпийцев с ГНЗ циклических и ациклических видов спорта (мужчины, X ср. ±σ)

Показатели	Циклические (n=27)	Ациклические (n=22)	P
Мо, с	0,98±0,150	0,83±0,14	0,109
АМо, %	42,52±10,52	47,45±18,78	0,469
dX, с	0,46±0,13	0,29±0,08	0,111
ИН, усл.ед.	79,99±63,36	112,42±108,61	0,418
VLF, мс ²	700,71±556,84	1481,33±1266,4	0,103
LF, мс ²	754±482,2	1577,83±1041,36	0,067
HF, мс ²	1000,57±1063,16	1387,58±1950,11	0,636
LF/HF, отн. ед.	1,21±0,56	2,15±1,29	0,097
%VLF	34,71±17,75	35,25±12,24	0,938
%LF	32,14±6,914	40,66±12,19	0,110
%HF	35,57±14,89	21,91±11,06	0,107
RR min, мс	839,14*±165,42*	662,33*±180,64*	,049*
RR max, мс	1150±244,18	1076,75±156,5	0,433

Как видно из представленных в таблице 1 данных у мужчин циклических видов спорта по сравнению с ациклическими выявлена тенденция к уменьшению величин VLF (соответственно, 700,71±556,84 и 1481,33±1266,4 мс²), LF (754±482,2 и 1577,83±1041,36, мс²), LF/HF (1,21±0,56 и 2,15±1,29, отн. ед.), %LF (32,14±6,914 и 40,66±12,19 %), а также к повышению Мо (0,98±0,150 и 0,83±0,14 с), dX (0,46±0,13 и 0,29±0,08 с), %HF (35,57±14,89 и 21,91±11,06%), RR min (839,14*±165,42* и 662,33*±180,64*мс). Это свидетельствовало о том, что у представителей циклических видов спорта мужского пола по сравнению с ациклическими преобладает тонус парасимпатического отдела ВНС на фоне снижения активности симпатического канала иннервации. В общем виде у цикликов преобладает автономный контур регуляции сердечным ритмом, свидетельствуя о повышении уровня адаптации организма по сравнению с ацикликами.

В таблице 2 представлены среднегрупповые величины показателей variability сердечного ритма у обследованных женского пола.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели ВСР у паралимпийцев с ГНЗ циклических и ациклических видов спорта (женщины, X ср. ±σ)

Показатели	Циклические (n=23)	Ациклические (n=20)	P
Mo, с	0,92±0,14	0,89±0,08	0,617
AMo, %	39,63±12,37	36,08±7,86	0,410
dX, с	0,56*±0,27*	0,36*±0,22*	,0413*
ИИ, у.е.	45,87±24,65	86,19±62,73	0,059
VLF, мс ²	1748,08±1476,35	1435±647,45	0,526
LF, мс ²	958,52±685,17	1396,1±637,71	0,095
HF, мс ²	1670,9±2268,87	834,73±786,8	0,102
LF/HF	1,79±1,3	2,23±1,88	0,435
VLF%	48,95±13,83	37,6±17,06	0,052
LF%	28,82±11,93	33,4±12,18	0,322
HF%	22,3±12,1	28,9±21,24	0,264
RR min, мс	573,2*±131,6*	697,69*±135,26*	0,201*
RR max, мс	1069,04±167,63	1132,8±150,04	0,308

Как видно из представленных в таблице 2 данных у представительниц с циклической по сравнению с ациклической направленностью тренировочных нагрузок зарегистрировано увеличение величин dX (0,56±0,27 и 0,36±0,22 с), HF (1670,9±2268,87 и 834,73±786,8, мс²), VLF (48,95±13,83 и 37,6±17,06%), а также уменьшение RR min (573,2±131,6 и 697,69±135,26 мс), ИИ. (45,87±24,65 и 86,19±62,73 отн. ед.), LF% (28,82±11,93 и 33,4±12,18 мс²). Это свидетельствовало о том, что у представителей циклических видов спорта женского пола по сравнению с ациклическими преобладает тонус парасимпатического отдела ВНС на фоне снижения активности симпатического канала иннервации.

Заключение.

Из данных исследования выявлено, что у представителей циклических видов спорта обоего пола по сравнению с ациклическими преобладает тонус парасимпатического отдела ВНС на фоне снижения симпатического канала иннервации. Преобладание автономного контура регуляции сердечным ритмом у «цикликов» свидетельствует о более выраженной адаптации организма по сравнению с «ацикликами».

Литература

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – / П.К. Анохин. – М.: Медгиз, 1975. – 445 с.
2. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (методические рекомендации) / под ред. Р.М. Баевского. – М., 2000. – 60 с.
3. Немиров, А.Д. Информативность параметров variability сердечного ритма у спортсменов: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / А.Д. Немиров. – Ярославль, 2004. – 22 с.
4. Баевский, Р.М. Variability сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – М.: Ин-т медико-биологических проблем, 1998. – 32 с.
5. Variability ритма сердца: представления о механизмах / С.А. Котельников [и др.] // Физиология человека. – 2002. – Т. 28, № 1. – С. 130–143.
6. Шевченко, А.Ю. Сравнительная характеристика основных параметров variability ритма сердца у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / А.Ю. Шевченко. – Ярославль, 2006. – 18 с.

ФРИДАЙВИНГ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

В.А. Горовой

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Основным фактором, объединяющим все многообразие форм рекреационно-оздоровительной направленности, является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание физической рекреации (ФР). В этом качестве ФР несет в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении физического, психического и социального здоровья человека.

Значительный теоретический и практический интерес в качестве формы ФР представляет фридайвинг – это – ныряние с задержкой дыхания в длину или в глубину. Фридайвинг весьма интересен с точки зрения переключения внимания с суеты на поверхности современного мира на внутреннее растворение в покое воды. Расслабленное плавание гармонизирует отношения между безумной активностью мозга и засидевшимся телом, вызывая мышечную радость. Комфортная задержка дыхания мягко встряхивает организм, активизируя обменные процессы после ее окончания. Кроме того, фридайвинг предполагает минимизацию усилий и является чудесным методом релаксации и лекарством от стресса, что характерно для ФР.

Однако, несмотря на привлекательность данной формы занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря их грамотной и умелой организации, знанию их влияния на организм человека.

Как у всех видов спорта, физическая подготовка фридайвера занимает существенное место. Важно прогнозировать вероятность успешного погружения в глубину. Человеку необходимо рассчитывать свои силы для своевременного разворота к подъему на поверхность или своевременного всплытия в дисциплинах в бассейне.

Для достижения результатов во фридайвинге будущим фридайверам необходимо развивать следующие физические качества: общую и специальную выносливость, ловкость, гибкость.

Для развития общей выносливости используют бег и плавание.

Для овладения эффективной техникой движений при нырянии фридайверу необходимо развивать гибкость. Особенно важно фридайверу развивать подвижность грудной клетки для того, чтобы все больше и больше воздуха он мог забрать с собой в водные глубины.

Для развития специальной выносливости необходимо специально работать: упражняться в урежении дыхания во время ходьбы на суше или в воде и в задержке дыхания во время ныряния.

Величина нагрузки является основным фактором, определяющим степень воздействия занятия на организм, и адекватный фридайвер нагружает себя с мыслью о сохранении своего здоровья, а неадекватный нагружает себя бездумно.

Так, малая нагрузка активизирует деятельность различных функциональных систем. Основная работа в тренировке выполняется легко. Ощущения дыхательного дискомфорта, связанного с желанием сделать вдох, на дистанции не возникает. Организм радостный, он наслаждается мягким нырянием.

Средняя нагрузка соответствует устойчивой работоспособности. Основная работа в тренировке выполняется легко, но не очень. Организм слегка напрягается, но справляется, он вполне счастлив во время и после ныряния.

Значительная нагрузка характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивого состояния и не сопровождается снижением работоспособности. Основная работа в тренировке выполняется, но не очень легко. Организм сильно напрягается и справляется, его распирает чувство гордости за свои возможности, но в следующий раз он просит фридайвера настолько не усложнять задание.

Большая нагрузка сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме и снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении переутомления. Основная работа в тренировке выполняется совсем нелегко. Организм еле справляется, он в недоумении: за что его так, и в следующий раз просит фридайвера полежать и почитать книжки.

Максимальная нагрузка не адекватна возможностям организма и может привести к срыву адаптации. Основная работа в тренировке выполняется, но чересчур высокой ценой! Организм в шоке, у него не хватает сил восстановиться, он использует все свои слабые места, тихо ноет, чтобы у фридайвера и мысли не возникло еще нырять. Или быстро заболевает (Н.В. Молчанова, 2011).

Выполнение упражнений приводит к расходованию энергетических ресурсов организма, что, в свою очередь, ведет к активизации восстановительных процессов. При достаточном отдыхе они характеризуются фазой сверхвосстановления, сопровождающейся суперкомпенсацией структурно-энергетических ресурсов организма.

Таким образом, результат определяется не только тренировочной нагрузкой, но и реакцией организма на нее. В этом и состоит проблема индивидуализации занятия. В ходе подготовки выбор направленности и величины нагрузок определяется не столько конечной целью, сколько информацией о динамике текущего состояния.

Необходимо научиться использовать аналитический подход, уметь анализировать и управлять нагрузкой с большой осторожностью, внимательно наблюдая и запоминая субъективные ощущения при ее выполнении.

Безопасность тренировки должна основываться на постепенном прогрессе, с разумным и реальным усложнением упражнений, лишь незначительно превышая освоенные пределы, чтобы исключить возможность блэкаута (потеря сознания) и перегрузки, ведущей к срыву адаптации.

Необходимо всегда помнить, что любой результат должен и может быть достигнут с легкостью и удовольствием, при соблюдении границ безопасности. Нельзя ни перепрыгивать через этапы, ни пытаться совершенствоваться скачками, форсируя подготовку. Следует продвигаться вперед осторожно, отдавая себе отчет о своих личных пределах.

Принцип получения удовольствия от ныряния на начальных этапах обязателен. Но на уровне спортивном за прогресс надо платить ценой погружения в дискомфортное состояние. В этом случае необходимо осознавать риск и не допускать чрезмерного напряжения организма, так как редко кто может долго выдержать подобное состояние.

При многократном повторении упражнений становится возможным тонкое чувствование реакции организма на предлагаемую работу и обеспечение точного соответствия нагрузок возможностям организма. Для этого лучше тренироваться часто и непродолжительное время, чем редко, но большой отрезок времени (Н.В. Молчанова, 2011).

В заключении отметим, что правильный подход к фридайвингу предполагает научное изучение всех методик не только физической подготовки, но и психологической.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

Е.И. Дегтярева¹, Ю.П. Дойняк², О.В. Зинкевич³

¹*Гомельский государственный медицинский университет*

²*Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

³*Гомельский государственный медицинский университет*

Кровообращение у детей и подростков является одной из основных систем обеспечения жизнедеятельности растущего организма. Определение возрастных показателей регионарного

кровообращения имеет важное значение для оценки глубины и распространенности патологических изменений органов и систем. Существует определенная корреляция между частотой заболеваний сердечно-сосудистой системы и возрастом [1].

Так как фоном жизнедеятельности организма является становление функций вегетативной нервной системы, изучение ее состояния, а также причин возникновения и клинических проявлений вегетативных расстройств является одной из актуальных проблем современной медицины и биологии [2].

Для создания целостного представления о возрастных изменениях сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо рассмотреть особенности обменных процессов в сердце и сосудистой стенке, дать характеристику возрастной динамики функциональных изменений сердечно-сосудистой системы, проанализировать механизмы нейрогуморальной регуляции кровообращения.

Изучение состояния системы кровообращения в исходном состоянии покоя не всегда позволяет выявить скрытые нарушения ее функции и адекватно оценить компенсаторные возможности и функциональные резервы. С этой целью используют различные функциональные пробы, имитирующие физиологические условия (ортостатическая проба, проба с физической нагрузкой разной интенсивности). Ортостатическая проба и проба с физической нагрузкой (Мартинэ) позволяют изучать реагирование ССС на вертикальное положение и мышечную деятельность [3].

Целью работы явилось выявление взаимосвязи между вегетативным статусом организма и особенностями адаптации основных гемодинамических показателей к физической нагрузке у детей и подростков Гомельского региона.

Объектом наших исследований явились показатели деятельности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков в возрасте 8–16 лет. В ходе проведенных исследований было обследовано 140 детей и подростков, из них 65 девочек и 75 мальчиков. Дети и подростки были разделены на группы в соответствии с возрастом, первая группа включала 37 человек в возрасте 8–10 лет, вторая – 30 человек 11–12 лет, третья – 40 подростков 13–14 лет, четвертая – 33 подростка 15–16 лет.

Нами использовались стандартные методики измерения гемодинамических показателей для определения состояния сердечно-сосудистой системы человека, а также методы математической статистики и анализа.

Данные полученные при анализе орто- и клиностатических проб, позволяют судить о преобладании симпатической или парасимпатической регуляции сердечно-сосудистой системы. В детском возрасте преобладают процессы возбуждения над торможением, что обуславливается работой симпатической нервной системы, но уже к началу пубертатного периода парасимпатический отдел нервной системы начинает преобладать над симпатическим. Эти процессы, вероятно, обусловлены перестройкой всего организма в этот период их жизнедеятельности.

Результаты наших исследований показали, что среди здоровых детей и подростков наблюдаются дистонические реакции, которые чаще регистрируются в возрасте 11–12, 13–14, 15–16 лет. Распространенность повышения сосудистого тонуса в этих возрастных группах можно объяснить нейроэндокринной перестройкой организма в период полового созревания. В связи с этим в указанные возрастные периоды подростки требуют индивидуального наблюдения. Для большинства детей и подростков препубертатного и пубертатного периодов жизни характерен нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы.

У детей и подростков всех исследуемых возрастов на фоне симпатической системы преобладает нормотонический тип реакции (68%), дистонический тип реакции выражен меньше и составил 20% от всех обследованных детей и подростков, ступенчатый тип – 9%, гипертонический тип реакции характерен для 2%, гипотонический тип – 1% (рисунок 1). При взрослении организма процент подростков с нормотоническим типом реакции падает и происходит увеличение обследуемых с дистоническим типом реакции. Присутствие таких реакций, как дистонический, ступенчатый, гипер- и гипотонические типы, оказывает негативное влияние на организм человека. В возрасте 15–16 лет половина обследованных подростков имеют неблагоприятные типы реакций для ССС.

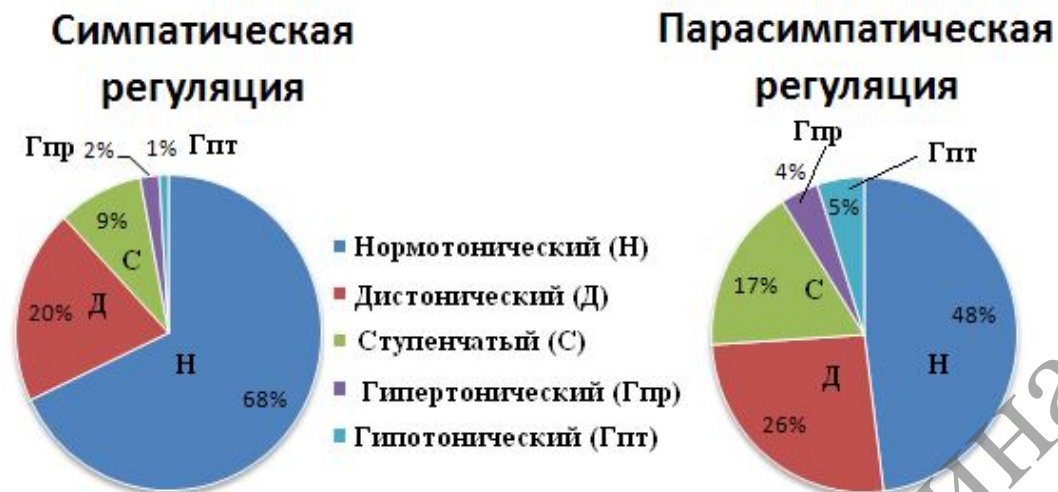


Рисунок 1. – Типы реакции ССС на физическую нагрузку в условиях преобладания тонуса симпатической и парасимпатической систем

На фоне парасимпатической регуляции 48% детей и подростков имеют нормотоническую реакцию, 26% испытуемых с дистоническим типом, 17% выборки имеет ступенчатый тип реакции, 4% и 5%, соответственно, приходятся на гипертонический и гипотонический типы реакции. На основании проделанной пробы Мартинэ, можно говорить о том, что большинство испытуемых имеют нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы, дистонический тип реакции наблюдается у меньшего количества испытуемых. Предположительно смена типов регуляций системы кровообращения наблюдается между 11–12 и 13–14 годами. Нестабильность процессов регуляций наблюдается на протяжении всего периода полового созревания. У девочек это вторая фаза полового созревания.

Литература

1. Аричин, А.Н. Реактивность сердечно-сосудистой системы у детей, подвергшихся длительному низкодозовому радиационному воздействию / А.Н. Аричин // Здоровоохранение. – 1999. – № 2. – С. 9–13.
2. Бегун, И.В. Доплерометрические показатели регионарной гемодинамики здоровых детей / И.В. Бегун, Л.Г. Кожарская, А.Н. Бегун // Здоровоохранение Беларуси. – 1995. – № 8. – С. 19–23.
3. Малеваная, И.А. Характеристика клинических, лабораторных и ЭКГ-показателей у детей с различными типами сосудистых дистоний / И.А. Малеваная // Медицина. – 2007. – № 4. – С. 67–70.

ОПОРНЫЙ АППАРАТ И ЗДОРОВЬЕ (ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)

Ю.М. Досин, В.Е. Ягур, Е.Н. Игонина

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Опорный аппарат является несущей частью костно-мышечной системы, выполняя механическую, метаболическую, пластическую и защитную функции. Скелет (кости, суставы) – динамическая система, достигающая до 30 лет пика костной массы, стабилизирующаяся в зрелом возрасте и регрессирующая к старости (остеопения). В процессе онтогенеза скорость роста костной массы и ее потери контролируются наследственными, гормональными, алиментарными и физическими факторами, модифицирующими структуру костей (ремодуляция).

В настоящее время идентифицировано 250 генов, влияющих на формирование и функционирование скелета: ген синтеза рецептора к витамину Д, эстрогену, кальцитонину, гены синтеза трансформирующего фактора роста, ИЛ-6, кальцитонина I типа, коллагеназы, остеопротергина и другие, аллели которых могут влиять на костную массу, реализуясь в виде патологии при неблагоприятных внешних факторах, создавая проблемы со здоровьем на разных этапах онтогенеза [1]. Статистически патология опорного аппарата ограничена международной классификацией болезней (МКБ-10). По данным МЗ РБ, при количестве населения 9,7 млн человек в РБ в 2012 году насчитывалось 837880 случаев болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани со склонностью их количественного роста. При этом наиболее распространенная патология опорного аппарата затрагивала противоположные по возрастному составу группы, детей и подростков и пожилых людей и стариков.

Среди преобладающей патологии дошкольного возраста, обусловленные податливостью к нагрузкам скелетом преобладают сколиозы (1,0 ребенок на 1000 детей), нарушения осанки (13,3 ребенка на 1000 детей) с тенденцией роста в начальных классах (сколиоза до 7,2 и нарушения осанки у 67,3 ребенка на 1000 детей). У пожилых людей и стариков в РБ лидируют дегенеративные изменения хрящей суставов (остеоартрозы, 2,1% населения) и повышенная хрупкость и склонность костей к переломам (остеопороз), наблюдаемый у каждого 8-го мужчины после 60 лет и у каждой 5-ой женщины после 55 лет. Растет необходимость эндопротезирования суставов, оперативных вмешательств [2, 3].

Разумеется, что наследственные факторы, определяющие вышеназванную патологию, не зависящие от сознания, практически не корректируются. К таковым относятся наследственные особенности соединительной ткани (фенотипические стигмы соединительнотканых дисплазий – СТД): О- и Х-образная установка бедра, гипермобильность суставов, плоскостопие и т. д.), создают неравномерную нагрузку на скелет и развитие сколиозов. В тоже время у пожилых людей возраст и половые различия являются самыми сильными неконтролируемыми факторами генеза остеоартрозов и остеопороза. При этом триггером патологии является механическая перегрузка скелета избыточной массой тела и неадекватная двигательная активность, нарушающие баланс продукции и деградации соединительной ткани.

Таким образом, профилактика вышеназванных нарушений опорного аппарата у детей должна начинаться с выделения групп риска, имеющих фенотипические стигмы СТД. Об этом свидетельствуют результаты наших исследований, выявившие при обследовании 83 учеников 5–6-х классов СШ № 38 г. Минска со стороны полости рта, верхних и нижних конечностей, кожных покровов, позвоночника и конституции тела от 6 до 11 фенотипических стигм СТД у 40,9% учениц и у 49,9% учеников. Гипермобильность суставов на руках наблюдалась у 53,1% девочек, а у мальчиков в 47,1% случаев. Кроме того, оценка индекса массы тела и соотношения объем талии/объем бедер у школьников и студентов наряду со случаями избыточной массы и ожирения выявили относительно высокую частоту начальных проявлений абдоминального ожирения в 50% случаев у школьников и у 37,1% обследованных студентов. Полученные данные относились к лицам с низкой физической активностью. Исследования конституциональных особенностей телосложения населения РБ также свидетельствуют о росте показателей возрастного индекса в зрелом и пожилом возрасте [4]. Из вышеизложенного следует, что вторым направлением достижения нормального состояния опорного аппарата является контроль массы тела и оптимальный уровень физической активности, обеспечивающие достижение максимального уровня пиковой массы скелета к окончанию роста организма и ее поддержание к старости.

Несомненным по значению является психология человека, рождающая мотивацию здорового образа жизни, а также педагогический компонент, связанный с выработкой динамического стереотипа по контролю за состоянием моторного аппарата.

Являясь фактором физического развития и укрепления здоровья, физическое воспитание может быть действенным средством устранения перегрузки опорного аппарата. Поэтому роль преподавателя физической культуры чрезвычайно ответственна, так как обоснованное научно-методическое обеспечение физического воспитания – направление в решении проблемы перегрузки и укрепления опорного аппарата.

Согласно анализу специальной литературы, работа преподавателя физической культуры, как и других учителей, по профилактике учебной перегрузки учащихся может быть проанализирована по трем уровням требований. Первый уровень связан с санитарно-гигиеническими нормами и правилами устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса на законодательном уровне. Второй уровень обусловлен режимом работы общеобразовательной школы, психологическим климатом коллективов и т. д. Третий уровень определяется методическими рекомендациями обучения физической культуре, личностью педагога, его глубокими знаниями морфологии, функций костно-мышечной системы, путей ее коррекции, опытом, творческим подходом проведения занятий физической культуры, индивидуальным подходом к подопечным, уровнем интуиции. В равной мере это же относится к преподавателям групп здоровья в различных возрастных группах.

Преподаватель физической культуры не имеет возможности полностью выполнить требования и рекомендации первых двух уровней в полном объеме, поскольку большая часть условий, необходимых для их выполнения, от него не зависит. Вместе с тем, эффективность работы преподавателя физической культуры зависит, в первую очередь, от степени выраженности третьего уровня, реализации его творческого потенциала и умения выстраивать образовательный процесс «от ребенка», «от потенциала и условий конкретной образовательной ситуации».

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что научно-методическое обеспечение физического воспитания в учреждениях образования для преподавателя физической культуры является творческим процессом, который в плане профилактики учебной перегрузки и сохранения здоровья школьников включает многие неизвестные. Кроме того, следует отметить, что основой успешного

решения проблем физического воспитания, связанных с опорным аппаратом в процессе онтогенеза, связано с созданием долгосрочных научно-исследовательских и образовательных междисциплинарных программ с участием разных специалистов, среди которых важнейшая роль принадлежит преподавателям физической культуры.

Литература

1. Ревматология: национальное руководство / под ред. Е.Л. Насонова, В.А. Насоновой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 720 с.
2. Здоровоохранение Республики Беларусь: офиц. Стат. сб. за 2007 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2008. – 300 с.: табл.
3. Досин Ю.М. Первичный гонартроз (состояние проблемы) / Ю.М. Досин, [и др.] // Лечебное дело. – 2013. – № 2 (30). – С. 74–78.
4. Саливон, И.Л. Конституциональные особенности телосложения взрослого населения Беларуси / И.Л. Саливон // Энциклопедия российских деревень. – М. 2005. – 300 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Д.Д. Жадько, Д.И. Курбанов, Р.П. Олешкевич

Гродненский государственный медицинский университет

Физическая активность является таким видом деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Физическая активность является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни [1].

Понятие «физическая активность» не следует соотносить только с физическими упражнениями, так как последние являются одной из подкатегорий физической активности, охватывающей плановую, структурированную и повторяющуюся физическую активность. Кроме физических упражнений, физическая активность включает также и другие виды деятельности, совершаемые во время спортивных и подвижных игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений [2].

Понятие «физическая активность» в широком смысле характеризует любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой и приводящую к затратам энергии [3]. Физическая активность может иметь различную интенсивность: низкоинтенсивная физическая активность обуславливает незначительное увеличение частоты сердечных сокращений, рост обменных процессов на 1–3 метаболических единицы (1–4 ккал/мин). Умеренно интенсивная физическая активность приводит к более высокому учащению частоты сердечных сокращений, подъему температуры тела, одышке, повышению уровня метаболизма в 4–6 раз по сравнению с состоянием покоя (в среднем на 4–6 метаболических единицы (5–7 ккал/мин)), а высокоинтенсивная физическая активность (профессиональные занятия спортом, значительная физическая нагрузка) приводит к усиленному потоотделению, резкому росту минутного объема дыхания, усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, повышению уровня метаболизма более чем в 6 раз в сравнении с состоянием покоя (более 6 метаболических единиц (>7 ккал/мин)) [4].

Согласно Общим рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по физической активности для возрастной группы 18–64 года, минимальный рекомендуемый уровень физической активности для поддержания здоровья составляет выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с участием основных мышечных групп не менее 300 минут в неделю либо выполнение физических упражнений высокой интенсивности не менее 150 минут в неделю [5].

Учебный процесс в высшей школе характеризуется высокой умственной нагрузкой в связи с тем, что значительное количество учебного и свободного времени отводится на изучение теоретических дисциплин. В этой связи представляется целесообразным исследование состояния физической активности и распространенности вредных привычек студентов учреждения высшего образования медицинского профиля.

В исследовании приняли участие 74 студента УО «Гродненский государственный медицинский университет», которые были распределены на две группы – в первую вошли студенты I курса (n=37, средний возраст 17,9 лет), во вторую – студенты IV курса (n=37, средний возраст 21,4 лет). Использовалась анкета открытого типа. В обеих группах оценивали уровень еженедельной физической активности, включающий обязательные занятия по физической культуре и дополнительные

самостоятельные занятия в свободное время. Также в данных группах определяли количество курящих и принимающих алкоголь студентов. Результаты обрабатывали в программной среде «Statistica 10.0».

Как показывают полученные результаты, на первом курсе курит 16,2% студентов, в то время как количество курильщиков на IV курсе возрастает в 2,1 раза и составляет 35,1% от общего числа респондентов. Исходя из данных литературы [6], можно предположить, что данная тенденция будет прогрессировать до конца обучения в учреждении образования.

Употребление алкоголя в студенческой среде, по данным нашего исследования, повышается по мере увеличения продолжительности обучения в вузе. Так, на первом курсе 70,1% студентов ведут трезвый образ жизни, в свою очередь, к четвертому курсу этот показатель снижается до 27,1%, что соотносится с аналогичными исследованиями, проведенными в г. Минске [7].

На первом курсе общая недельная продолжительность занятий по физической культуре составляет два занятия объемом 160 мин/нед, в то время как на четвертом курсе – одно занятие (80 мин), а второе выносится на контролируруемую самостоятельную работу. Проведенное исследование показало, что дополнительно, в свое свободное время, студенты-первокурсники осуществляют двигательную деятельность в виде посещений бассейнов, тренажерных залов и фитнес-центров, а также общедоступных игровых и спортивных площадок в объеме 99 мин/нед. В свою очередь, на четвертом курсе количество времени, отводимого студентами на дополнительные виды физической активности составляет 197 мин/нед, что свидетельствует о потребности студентов-четверокурсников в увеличении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного исследования дают основание сделать вывод о том, что в период обучения в ГрГМУ с первого по четвертый курс возрастает количество студентов, употребляющих алкогольные и табачные изделия, вместе с тем, увеличивается уровень самостоятельной физической активности, что свидетельствует о стремлении компенсировать гиподинамию и отрицательное влияние вредных привычек.

Литература

1. Панчишна, О.К. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / О.К. Панчишна, С.Г. Жестков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 9. – С. 115–117.
2. Нагорнов, И.В. Предупреждение развития утомления у студентов с разной физической активностью / И.В. Нагорнов [и др.] // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 4 (104). – С. 108–110.
3. Caspersen, C.J. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research / C.J. Caspersen, K.E. Powell, G.M. Christensen // Public Health Reports. – 1985. – Vol. 100. – P. 126–131.
4. Smith, G.D. Assessment of physical activity, and physical fitness, in population surveys / G.D. Smith, J.N. Morris // J. Epidemiol. Community Health. – 1992. – Vol. 46, №2. – P. 89–91.
5. Global recommendations on physical activity for health [Электронный ресурс] / World Health Organization. – 2010. – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf. – Дата доступа: 01.05.2014.
6. Антипина, О.Г. Исследование распространенности курения среди студентов-медиков / О.Г. Антипина, Т.П. Сизых // Сибирский медицинский журнал. – 1998. – Т. 14, №3. – С. 33–36.
7. Вэлком, М.О. Употребление алкоголя студентами Минска / М.О. Вэлком, Ю.Е. Разводовский, В.А. Переверзев // Здравоохранение. – 2010. – № 2. – С. 24–27.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЖИЗНИ БЕЛОРУССКОГО ОБЩЕСТВА

Н.В. Зайцева, С.В. Черкас

*Мозырский государственный педагогический университет имени
И.П. Шамякина*

Физическая культура – значимая и сложная отрасль социальной, материальной и духовной деятельности общества – является составной частью культуры. Она проникает во все основные сферы жизнедеятельности человека: труд, отдых, обучение.

Роль физической культуры в жизни белорусского общества возрастает, что, безусловно, требует научного обоснования и комплексного решения ее проблем.

Ученые отмечают возрастание социальной значимости физкультурного образования в жизни общества, оно занимает определенное место в структуре жизнедеятельности современного человека,

является одним из средств социализации и формирования его мировоззрения, и тем самым дает определенные возможности для формирования личности и гражданина Республики Беларусь [1].

Именно поэтому проблема становления и развития физкультурного образования в Белоруссии актуальна и представляет интерес для ученых, что требует ее подробного изучения и использования результатов исследования для совершенствования физкультурного образования на современном этапе развития белорусского общества. Изучение опыта прошлого и настоящего в области физкультурного образования, его теоретическое обобщение позволяют полнее представить и понять его значение в подготовке специалистов, требуемых для успешной работы в современных социально-экономических условиях, для дальнейшего совершенствования современного физкультурного образования.

Вместе с тем, изучение и обобщение опыта, накопленного в сфере физкультурного образования Белоруссии, позволит обогатить понимание особенностей развития белорусского общества и истории становления физкультурного образования Беларуси в целом.

Историография проблемы становления и развития физкультурного образования в Белоруссии достаточно обширна. На всех этапах развития белорусского общества физкультурное образование развивалось на основе определенных закономерностей, обусловленных материальной жизнью общества [4].

Освещение проблемы становления и развития физкультурного образования положено педагогами-теоретиками второй половины XIX века: Н.И. Пироговым, К.Д. Ушинским, Н.А. Корфом, А.С. Макаренко, П.Ф. Лесгафтом, Н.К. Крупской, П.П. Блонским и другими.

Э.Н. Вайнер и С.А. Кастионин в кратком энциклопедическом словаре по адаптивной физической культуре указывают, что целью физкультурного образования является предельный идеальный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства. Также они считают, что средствами физкультурного образования являются предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения последним физического совершенства. А к основным компонентам физкультурного образования относят физкультурное обучение как целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства и физкультурное воспитание, направленное на воспитание физической культуры [2].

А.С. Соколов, В.С. Филипович в своей работе «Этапы становления физкультурного образования в Беларуси» считают, что наука о физической культуре и спорте нуждается в пополнении новых, молодых сил, новых свежих идей. Главная задача науки – поиск эффективных путей повышения грамотности населения в использовании физических упражнений для укрепления своего здоровья, повышения производительности труда. Необходимо чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицины, вел здоровый образ жизни [3].

Но, несмотря на многочисленные исследования становления и развития физкультурного образования, проблема становления и развития физкультурного образования недостаточно глубоко изучена и продолжает оставаться актуальной.

Бесспорно, изучение опыта прошлого и настоящего, его теоретическое обобщение позволяют полнее представить и понять значение физкультурного образования в подготовке специалистов, требуемых для успешной работы в современных социально-экономических условиях, для дальнейшего развития и совершенствования современного физкультурного образования.

В связи с этим появляется необходимость в выявлении исторических предпосылок, социально - политических условий становления и развития физкультурного образования Белоруссии, его этапов и основных тенденций, содержания физкультурного образования на современном этапе, а также путей совершенствования развития современного физкультурного образования.

Анализ становления физкультурного образования показывает, что история развития физической культуры, образования и воспитания на различных ступенях развития общества, происходящие изменения в области физической культуры и спорта, обуславливаются определенным способом производства, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом и другими факторами, характерными для данного этапа развития человеческого общества.

В центре всех изменений на всех этапах становления физкультурного образования и человеческого общества стоял человек, который своей деятельностью обуславливал появление новых физических упражнений, новых видов спорта и т. д., он же и отбрасывал устаревшие формы и средства физической культуры.

Литература

1. Шамак, А.А. Развіццё фізічнай культуры Беларусі канца XVIII пачатку XX ст. (1772–1917) / А. А. Шамак: авт. дыс. канд. гіст. навук: 07.00.02: 20.04.2001: 27.06.2001. – Минск, 2001.
2. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастионин, 2003.

3. Этапы становления физкультурного образования в Беларуси / Государственный комитет Белорусской ССР по физической культуре и спорту, Белорусский государственный институт физической культуры. – Минск : Белорусский государственный институт физической культуры, 1987. – 28 с.

4. Фізічная культура на Беларусі: Ад старажытнасці да пачатку XX ст.: вучэбны дапаможнік / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М. Танка. – Мінск: БДПУ, 1999. – 85 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ Е.А. АРКИНА

Н.В. Зайцева¹, Л.Д. Глазырина²

¹Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

²БГПУ им. М. Танка

В сегодняшней дошкольной педагогике существует зависимость между полнотой знаний о сущности обучения и воспитания детей дошкольного возраста, которыми располагают теоретики и практики, и их осведомленностью о психофизическом развитии ребенка.

История свидетельствует, что основной акцент в разработке названной проблемы всегда ставился на признании ценности ребенка как личности, его прав на свободу, счастье, социальную защиту, на развитие и проявление его способностей, индивидуальности.

В логике рассматриваемой проблемы особый интерес для нас представляет педагогическое наследие Ефима Ароновича Аркина (1873–1948) – российского ученого, психолога и педагога, действительного члена Академии педагогических наук РСФСР (1947), продолжателя идей П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского в области дошкольного воспитания.

Е.А. Аркин окончил медицинский факультет Киевского университета (1897), с середины 1920-х годов жил в Москве, работал в научном Институте дефектологии и преподавал во Втором Московском университете (позднее Московский педагогический институт, профессор с 1924). В 1936 году Е.А. Аркину была присвоена ученая степень доктора педагогических наук.

Е.А. Аркин, будучи выдающимся врачом и педагогом, являлся одним из создателей советской системы дошкольного воспитания. Большая заслуга Е.А. Аркина состоит в разработке проблемы физического воспитания, физической и умственной гигиены ребенка, в области изучения анатомо-физиологических и психологических особенностей детей различных дошкольных возрастов.

Одним из первых Е.А. Аркин ставил вопрос об оздоровительной функции физической культуры для дошкольника, и рассматривал ее как средство оздоровления детей.

Следует отметить, что деятельность Е.А. Аркина проходило в те годы, когда еще не были проведены важнейшие физиологические, психологические, педагогические исследования, когда еще не было и своей отечественной системы умственного и физического воспитания детей до школы [2].

Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст(1948)» подчеркивает, что сущность физической культуры дошкольников состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считает, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «... культура чувств, внимания, воли, красоты, культура его характера» [1, с. 213].

Достаточно высоко Е.А. Аркин оценивал физическую культуру в раннем детстве, которая способствует индивидуальному взаимодействию ребенка с окружающей средой, продуцирующей все более полному раскрытию его уникального мира, становлению и обогащению личного опыта: «Физическая культура – понятие более широкое и более глубокое по содержанию, чем физическое воспитание. Применяя это понятие к воспитанию раннего детства, мы хотим подчеркнуть, что уже в ранние годы, как и во всю дальнейшую жизнь, телесное и душевное неразрывно связаны между собой, представляют собой две стороны единого процесса. Все мероприятия, направленные к оздоровлению и укреплению тела, служат культуре личности, так как культура интеллекта или эмоций может быть построена лишь на базе физически здорового детского организма, на учете его сил, на принципах социальной гигиены. Организм представляет собою не расщепленные надвое и ведущие изолированное друг от друга существование тело и душу, а живое единство многообразных физических и психических структур и функций. Таким образом, если и поныне сохраняет свою силу древнее изречение «здоровый дух в здоровом теле», то современная медицина вправе выставить и обратное положение: только при здоровом духе возможно здоровое тело» [1, с. 248].

Двигательная активность ребенка столь велика и многообразна по содержанию, что Е.А. Аркин называет подвижность естественной стихией ребенка. В этом он правомерно усматривает исключительное значение «дела» для формирования познавательной способности ребенка, для которого мир открывается вначале лишь постольку, поскольку он нечто трогает, передвигает, видоизменяет [1, с. 10].

Огромное значение ученый придавал умственному воспитанию ребенка. При решении проблемы умственного воспитания детей до школы Е.А. Аркин исходил из положения: «... все то, что способствует обогащению и уточнению личного опыта ребенка, развитию его наблюдательности, возбуждению в нем интереса к окружающим явлениям и предметам, поддержанию и удовлетворению его любознательности, укреплению устойчивости и сосредоточенности его мысли, – все это должно найти место и в работе как испытанное средство умственного воспитания» [1, с. 362].

Умственное развитие ребенка, по мнению ученого, находится в самой тесной связи с ростом и развитием всей личности ребенка и, прежде всего, с развитием его речи. Развивая речь ребенка, мы не только вооружаем его мысль, но делаем самую мысль более острой.

Согласно Е.А. Аркину вторым положением, которое необходимо выдвинуть при решении проблемы умственного воспитания, должен быть принцип создания потребности в работе мысли. «Основная функция мыслительной деятельности, – отмечал Е.А. Аркин, – заключается в решении выдвигаемых жизнью задач, в нахождении путей, ориентирующих в новых условиях. При воспитании ребенка эта функция будет успешно упражняться, развиваться и совершенствоваться, если повседневная жизнь будет требовать ее применения в практике для выполнения целенаправленных действий. Отсюда следует, что воспитание самостоятельности и чувства ответственности является не только школой действия и воли, но и школой умственного развития, так как при выполнении ребенком в повседневной жизни посильных, самостоятельных и ответственных действий перед ним постоянно встают задачи, требующие для своего решения усилия и последовательности мысли, сосредоточения памяти, самоконтроля» [1, с. 363].

Особое внимание ученый обращал на роль творческой игры в умственном воспитании ребенка. Игра рассматривалась Е.А. Аркиным как могущественный, незаменимый рычаг умственного воспитания ребенка. Играя, ребенок учится сопоставлять и оценивать себя играющего, свои достижения, особенности своего социального взаимодействия. При этом специально подобранные игры развивают личностные качества ребенка. «Даже дидактическая игра, – писал ученый, – имеющая своей специальной целью воспитание мыслительной деятельности, может дать плодотворные результаты лишь при условии, если господствующее место будет занимать в ней эмоциональная насыщенность, увлекательность сюжета, яркость образов» [1, с. 363].

Большую роль в физическом воспитании детей Е.А. Аркин отводил воспитателю. Ученый справедливо считал, что физическое воспитание и физическое образование воспитателя строятся на данных, доставляемых такими науками, как анатомия, физиология, гигиена, психология, педагогика.

Вопрос о взаимосвязи умственного и физического воспитания детей до школы рассматривается Е.А. Аркиным в контексте формирования познавательной способности ребенка, воспитании у дошкольника культуры интеллекта и эмоций.

Такое понимание взаимосвязи физического и умственного воспитания соответствовало основным принципам концепции единой трудовой школы и ее первому звену – дошкольному воспитанию.

Литература

1. Аркин, Е. А. Дошкольный возраст / Е. А. Аркин. – М. – Л. : 1929. – 336 с.
2. Зайцева, Н. В. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей в дошкольных учреждениях / Н.В. Зайцева. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 251 с.

РОЛЬ ПРИРОДНОГО ФАКТОРА В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Н. Игонина

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Согласно современным представлениям, здоровье человека определяется хорошим функциональным состоянием организма, гармоничностью его физического развития и оптимальным уровнем адаптированности человека к меняющимся условиям жизнедеятельности. Поскольку здоровье не дает каких-то ярко выраженных ощущений, человек его принимает как должное и начинает ценить здоровье, когда его уже нет. Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением [4].

Студенческая молодежь является резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны. Напряженная учеба, значительные объемы учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации, уменьшение продолжительности сна, пребывания на свежем воздухе, нарушение режима питания, его несбалансированность, снижение физической

активности, стрессорные воздействия способствуют закреплению негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, формированию соматических расстройств, проявляющихся в виде нарушений деятельности сердца, желудка, кишечника и других органов. Поэтому проблема оздоровления и рекреации студенческой молодежи во временном, экологическом и социальном аспектах является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь.

Среди многочисленных мероприятий, которые осуществлялись на разных этапах развития человеческого общества, большое место занимали физические упражнения и спорт, а также закаливание как средство физического воспитания крепких и здоровых людей.

Двигательная активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей [1].

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [2]. А при занятиях на свежем воздухе происходит повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий (высокой и низкой температуры, влажности и движения воздуха, повышенного и пониженного атмосферного давления и так далее), то есть к закаливанию.

Закаливание – это повышение устойчивости – адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий [1]. Процесс закаливания связан с регулярным воздействием воздушных и водных процедур, поэтому, такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, являются основными средствами закаливания, повышения работоспособности человека и укрепления здоровья [2].

Одной из задач данной работы была сравнительная оценка уровня заболеваемости у студентов, занимающихся на открытом воздухе и в спортивном зале.

При применении физических упражнений увеличивается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям и стрессам. А благоприятное воздействие сил природы усиливает положительное влияние физических упражнений.

Для решения поставленной задачи применялись методы исследования: анализ литературы, наблюдение и математическая статистика. Наблюдение велось за группой студентов, занимавшихся на открытом воздухе (на спортивной площадке), кроме дождливых и ветреных дней. Вторая группа – студенты, занимающиеся в зале. Для сравнительной оценки и анализа двух групп наблюдение велось за заболеваемостью студентов, по медицинским справкам. Оценивались заболевания: вирусные инфекции, грипп, ОРЗ. У каждой группы подсчитывалась средняя арифметическая, общее число пропусков на группу в целом.

Исследование проводилось с небольшим количеством участников и в ограниченный период времени, полученные результаты и разница между ними, незначительны. Но с увеличением времени эксперимента разница увеличивается, то есть можно говорить, что природные факторы могут играть роль естественного закаливания, сопутствующего физической нагрузке.

Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Уровень заболеваемости студентов

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	март
Гр А эксп	0,8	1,25	1,15	1,1	0,6	0,05	0
ГрВ контр	1,15	0,9	1,55	0,7	0,9	26	24

У группы, занимавшейся в парке, показатель заболеваемости в начале учебного года был ниже, но, начиная с конца сентября, начинает расти. У неподготовленного организма при пребывании на открытом воздухе система терморегуляции не справляется с возникшей нагрузкой, мы наблюдаем увеличение заболеваемости студентов. Систематические раздражения кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. При постоянном и постепенном увеличении силы воздействующих раздражителей происходит тренировка терморегуляции, повышается стойкость организма к неблагоприятным метеорологическим факторам внешней среды. С ноября уровень заболеваемости первой группы постоянно снижается, а в марте полностью отсутствует.

Вторая группа занималась в спортивном зале, т.е. при постоянной температуре. Закаливание воздухом комфортной температуры не дает ощутимого закаливающего эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия. В этой группе в начале эпидемии гриппа средний показатель повышается. Распространение болезни у людей с нетренированным терморегулирующим аппаратом происходит быстрее. Затем в декабре происходит спад уровня заболеваемости. Это может быть связано с экзаменационной сессией. Далее с января уровень заболеваемости несколько повысился, а в феврале произошёл резкий скачок. У студентов занимавшихся в зале, терморегулирующий аппарат не подготовлен к перепаду нагрузок, и поэтому средний показатель заболеваемости увеличился.

Можно сделать вывод, что выполнение физических упражнений на свежем воздухе, используя природные факторы для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний, более полезны, чем те же занятия в комфортных условиях, то есть в помещении. При занятиях на открытом воздухе одежда должна быть более облегченная, чем при простой прогулке, так как физическая нагрузка не должна вызывать перегрев организма. Закаливание должно быть достаточным для поддержания здоровья.

Литература

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В.И. Коваль. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Дубровский, В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С. 3–25.
3. Физиология человека: учеб. пособие/А.А. Семенович [и др.]; под ред. А.А. Семеновича. – 3-е изд., испр. – Минск: высш. шк., 2009. – 544 с.
4. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР (КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ) В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Е.М. Каулина

Филиал ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет», Нижний Новгород, Россия

Подвижная игра является наиболее эффективным средством физической реабилитации ребёнка, особенно ребёнка с ограниченными возможностями. Подвижная игра – специфический вид деятельности, направленный на достижение поставленной цели, причём способ её достижения играет подчинённую роль [1].

Как средство реабилитации, подвижные игры занимают особое место и в физическом воспитании ребёнка, и в лечении, обеспечивая комплексное воздействие на его организм [1, 4, 5].

У детей с отклонениями в состоянии здоровья вследствие заболевания и при отсутствии или недостатке двигательной активности снижается уровень адаптации организма к окружающей среде, приводящий к негативным изменениям в организме, которые выражаются в:

- ослаблении мышечного тонуса, что создает предпосылки для неправильного взаиморасположения костей и скелета, образования контрактур и других изменений в суставах и позвоночнике;
- ослаблении или выпадении функций отдельных мышечных групп, в результате чего снижаются двигательные возможности ребёнка;
- нарушении координации движений; нарушении функциональных систем организма [3, 4].

Целенаправленно подобранные подвижные игры развивают у детей мелкую моторику, равновесие, координацию и точность движений, улучшают внимание, помогают освоению элементарных представлений о величине, расстоянии, скорости, весе, объёме, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей [2, 5].

Особенности подвижных игр по сравнению с другими средствами реабилитации определяются их эмоциональной насыщенностью. Структуру подвижной игры и взаимодействие играющих определяют и регулируют правила игры. Особенности подвижной игры по сравнению с другими средствами физической культуры определяются их эмоциональной насыщенностью, многообразием моментов веселой неожиданности, способствующих положительному эмоциональному настрою. На положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные резервные возможности организма, обеспечивая оптимальные условия для сонастроенности различных систем и их

тренировки. Двигательная деятельность ребёнка в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая утомление.

Игре принадлежит большая роль в жизни и развитии детей. Игра важна для подготовки ребёнка к будущему и для того, чтобы сделать его настоящую жизнь полной и счастливой. Игра способствует созданию хорошего психологического климата в коллективе, преодолению личностных комплексов (застенчивости, нерешительности). Игра – это упражнение по формированию самостоятельности, инициативности, коммуникативности. Игра создает равные условия в деятельности, речевом партнерстве, разрушает барьер между педагогом и воспитанником. Игра помогает ребёнку лучше познать себя и окружающий мир.

Использование подвижных игр в реабилитации предъявляет к их подбору определённые требования: возможность регулирования физической нагрузки; управление физиологическими сдвигами, связанными с эмоциональной окраской игровой деятельности; развитие двигательных навыков и качеств; а также решение определённых лечебных задач [5].

Включение подвижных игр в содержание реабилитационных занятий делает необходимым соблюдение некоторых методических приёмов: соответствие характера игры возрасту ребёнка; подбор игр в соответствии с лечебными, лечебно-педагогическими и воспитательными задачами; обязательное владение всеми играющими детьми тем двигательным навыком, который определяет успешное выполнение игрового задания. Ребёнок не должен быть исключен из игры или не допущен к игре, обделен или лишен радости движения из-за имеющихся у него нарушений [3, 5].

Для достижения максимального эффекта необходимо менять стандартные требования к игре с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В центре внимания должно быть не только стремление к совершенствованию движений и повышению результативности, но и предоставление возможности детям независимо от степени сложности нарушения испытывать радость от своих индивидуальных достижений в процессе игры, что усилит эффект реабилитации и ускорит приспособление ребёнка с ограниченными возможностями к условиям социальной среды.

Литература

1. Андрущенко, Т.Ю. Коррекционные и развивающие игры для детей 6–10 лет: учебное пособие [Текст] / Т.Ю. Андрущенко, Н.В. Карабекова. – М.: Академия, 2004. – 96 с.
2. Веневцев, С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 84 с.
3. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
4. Страковская, В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1987. – 240 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В.В. Клинов, В.А. Коледа

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Белорусский государственный университет*

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодёжи остаётся актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из сущностных характеристик личности учащегося, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни.

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

ценности. Поэтому особую актуальность и перспективность приобретает формирование культуры здорового образа жизни у учащихся.

Возникновение категории «здоровый образ жизни», по мнению Н.М. Амосова, связано с отражением жизненного процесса человека в определённых социальных условиях и обусловлено внешними (социальная среда, культура, материально-бытовые и природные условия, которые определяют условия протекания) и внутренними (мотивационно-ценностная сфера личности, её интересы, потребности, отношения, индивидуальные свойства и особенности) факторами [3].

Попытку дать комплексное определение понятию «здоровый образ жизни» предпринимали Ю.П. Лисицин, Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов, его сущность они раскрывают при помощи термина «жизнедеятельность». По их мнению, здоровый образ жизни – это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия [4], [5].

Такие учёные, как В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, считают, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях и физических упражнениях [6], [7], [8].

При изучении здорового образа жизни выделяют три уровня исследования данной проблемы: теоретический (социально-философский), специально-научный теоретический и специально-научный эмпирический.

На социально-философском уровне определяются в наиболее общей форме сущность, структура и динамика здорового образа жизни человека. Изучая общие вопросы здорового образа жизни, учёные-философы разрабатывают теоретические, методологические, мировоззренческие, этические, ценностные и идеологические основания для двух следующих уровней исследования.

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

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

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

По мнению ряда учёных, сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. В связи с этим выделяется культурологический аспект решения поставленной проблемы. Ни одна другая категория не имеет такого количества и разнообразия определений как «культура». В современной культурологии отражаются различные подходы к рассмотрению сущности данного понятия. Н.Б. Крылова даёт следующее определение: «Культура – это сумма духовных достижений и память человечества; творческое самовыражение людей (результат и процесс творчества); совокупность общезначимых смыслов, знаков и символов; система норм и образцов поведения, бытующих в обществе; основа социального поведения, унаследованная от предыдущих поколений (язык, теоретические идеи, повседневные культурно организованные виды деятельности); способ жизни или жизнедеятельности, а также их контекст; совокупность материальных и духовных ценностей; плотность опыта; достижения личности, приобщаемые ею и приобщающие её к сумме общечеловеческих достижений» [9].

В своих работах В.П. Петленко определяет культуру как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности. Культура – не только сумма знаний, это отношение к самому себе, это поведение и сумма нравственных начал [10].

В нашем исследовании в качестве методологических оснований выступает деятельностное понимание культуры. Исторически культура личности рассматривается с позиции деятельности, в ней она преобразуется и развивается. Человеческая деятельность как целостный процесс в полноте своих видов и форм выливается в культуру, порождает культуру, сама становится культурой и оказывает влияние на человека, делая его культурным, определяя структуру его потребностей и структуру способностей. В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказывают, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности [11], [12]. Следовательно, мы имеем основания выделить и рассматривать культуру здорового образа жизни, поскольку соблюдение правил ЗОЖ есть деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Следует подчеркнуть, что культура ЗОЖ как социально-педагогический феномен изучена недостаточно, не сформировалось однозначного подхода в определении данного понятия. Большинство исследователей, не вникая в суть, лишь декларируют значимость культуры ЗОЖ, не определяя условия превращения её в устойчивое личностное образование. В определении сущности чаще всего принимают точку зрения Г.М. Соловьёва, который в своих работах определяет культуру здорового образа жизни личности как социально детерминированную область общей культуры человека, представляющую собой качественное, системное, динамичное её состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье [13].

Фиксация данного положения обуславливает актуальность данной тематики и необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение средств и методов, способствующих формированию культуры ЗОЖ обучающихся. Необходимо определить содержание, обосновать критерии и показатели сформированности культуры ЗОЖ, а также разработать эффективную методику формирования рассматриваемой дефиниции и определить педагогические условия данного процесса.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года : одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года. – Минск, 2011. – 352 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (приложение к постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14 декабря 2006 г. №125). – Минск, 2007. – 18 с.
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
4. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
5. Изуткин, Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – №5. – С. 12–19.
6. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
7. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.
9. Крылова, Н.Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000. – 272 с.
10. Петленко, В.П. Философия медицины / В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев. – Киев : Здоровье, 1979. – 230 с.
11. Бенин, В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития педагогической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.Л. Бенин ; Башк. гос. пед. ин-т. – Екатеринбург, 1996. – 40 с.
12. Коган, Л.Н. Теория культуры / Л.Н. Коган. – Екатеринбург : УГУ, 1993. – 238 с.
13. Соловьёв, Г.М. Культура здорового образа жизни: теория, методика, системы : учеб. пособие / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М. : Илекса, 2009. – 431 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В.В. Клинов, А.В. Серков

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Филиал «Гомельское училище Олимпийского резерва» (г. Мозырь, Беларусь)*

В современной жизни человечества трудно найти более распространенную сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Вместе с тем, анализ влияния активных занятий спортом на здоровье показывает, что оздоровительный потенциал спорта не реализовывается автоматически. Более того, занятия спортом могут привести к целому ряду негативных явлений: ухудшение состояния здоровья, стрессы, травматизм и инвалидизация, которые давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов (М.М. Булатова, В.А. Геселевич, Э. Дойзер, В.М. Зацюрский, Ф.А. Иорданская, Ю.А. Коваленко, В.А. Медик).

За последнее время заметно возросло количество случаев серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. По данным ряда авторов, доля людей с различного рода заболеваниями, занимающихся спортом, значительно увеличилась и колеблется от 10% до 40%, чаще всего в пределах 30% [1, 2, 3].

Для усиления оздоровительной направленности спорта, а тем самым и его результативности, нужна активная позиция спортсмена, врачей, тренеров и организаторов спорта, т. е. не столько констатация фактов о частоте и характере заболеваний у спортсменов, сколько поиск и устранение так называемых «факторов риска», т. е. факторов, воздействие которых в значительной степени повышает вероятность возникновения и развития болезни.

Вопросам влияния различных факторов на здоровье спортсменов посвящены многочисленные исследования последних лет. Так, В.А. Геселевич делит факторы риска в спорте на генетические, экологические, профессионально-спортивные и бытовые [1]. Ф.А. Иорданская – на *специфические* (обусловленные особенностями двигательной деятельности, локомоций и тренировки), *универсальные* (не зависящие от вида спорта), *экологические и социально-бытовые* (курение, употребление алкоголя, анаболических стероидов, несбалансированность пищевого рациона, эмоционально-психический стресс, гипоксия, нарушение иммунитета, дефицит витаминов, переохлаждение, перегрев, дисбаланс в режиме занятий спортом и учебной деятельностью и т. д.) [4]. А.Г. Дембо в своих исследованиях указывает, что, помимо неправильной организации тренировочного процесса, нерационального использования средств и методов тренировки, существенное место занимает образ жизни спортсмена [5]. Н.Д. Граевская выделяет следующие группы факторов: недочеты системы отбора и допуска, нарушения режима и методики тренировки; нарушения требований гигиены и здорового образа жизни (ЗОЖ); недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы [2].

Таким образом, проведенный анализ показывает, что авторы сходятся во мнении, что среди факторов, влияющих на здоровье спортсменов, одним из главных является нарушение требований ЗОЖ. Фиксация данного положения обуславливает необходимость проведения исследований, направленных на формирование культуры ЗОЖ у юных спортсменов.

Исходя из вышесказанного, нами была разработана методика, направленная на формирование культуры ЗОЖ юных спортсменов обучающихся в училищах олимпийского резерва (УОР). Результаты исследования свидетельствовали о том, что в ходе реализации методики происходит осмысление учащимися здоровьесберегающей информации, изменение отношения к своему здоровью, осознание здоровья не только как общечеловеческой, но и как профессиональной ценности, влияющей на спортивную карьеру. Это проявлялось в активном включении учащихся в здоровьесберегающую деятельность, творческом подходе к решению различных вопросов ЗОЖ, обогащению опыта учебно-исследовательской деятельности.

Проводимое педагогическое наблюдение за учащимися, а также интервьюирование тренеров и учителей УОР позволили отметить, что положительные изменения в сформированности культуры ЗОЖ учащихся УОР экстраполировались в положительную динамику и в других аспектах активности учащихся: увеличилась их дисциплинированность при выполнении заданий учителя и тренера; сформировалась установка на здоровьесберегающую активность, как выражение убеждения необходимости ЗОЖ в своей спортивной деятельности; произошла положительная динамика их спортивных результатов и достижений.

Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждаются результатами анкетирования тренеров УОР, в (%), у них повысилась работоспособность (78%), они стали меньше болеть (94%), быстрее восстанавливаются после больших физических нагрузок (76%), у воспитанников вырос уровень спортивных результатов (84%). Проведенный анализ посещаемости учащимися учебных и тренировочных занятий свидетельствует о том, что за время проведения экспериментальной работы

у учащихся УОР снизились пропуски по причине болезни, что в свою очередь способствовало проведению полноценного учебно-тренировочного процесса без вынужденных перерывов. Анализ результатов выступлений учащихся на соревнованиях также подтверждает положительную динамику спортивных достижений за время экспериментальной работы. Если за период 2005–2007 гг. подготовлено разрядников: МС – 20, КМС – 61, 1 разряд – 0, передано в национальную команду – 1, количество медалей завоеванных на соревнованиях – 435. То за период экспериментальной работы 2008–2010 гг. подготовлено разрядников: МС – 33, КМС – 117, 1 разряд – 27, передано в национальную команду – 2, количество медалей, завоеванных на соревнованиях, – 488.

Педагогический эксперимент убедительно доказал положительное влияние использования разработанной методики при формировании культуры ЗОЖ старшеклассников УОР. Предложенная нами методика стала эффективным средством активизации здоровьесберегающей и познавательной деятельности юных спортсменов и одним из гарантов улучшения спортивных результатов.

Литература

1. Геселевич, В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды / В.А. Геселевич. – М. : Советский спорт, 2004. – 232 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятия : учеб. пособие : в 2 ч. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 304 с.
3. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо [и др.]. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1991. – 334 с.
4. Иорданская, Ф.А. Функциональная готовность и состояние здоровья спортсменов в процессе долговременной адаптации к напряженной деятельности / Ф.А. Иорданская, В.Н. Кузьмина, Б.П. Болотов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11 – С. 41–44.
5. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 26 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

И.В. Клинова, С.Н. Щур

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Сфера свободного времени и досуга всегда являлась объектом научного интереса. Философия рассматривает свободное время в качестве пространства для осуществления специфических социальных процессов, выявляет истоки возникновения свободного времени и его взаимосвязь с временем рабочим, его социальную ценность. Социология и экономика осуществляют количественный и статистический анализ указанных процессов, исследуют характер и содержание свободного времени личности, деятельность социальных институтов досуга по его наполнению, аксиологию досуга. Психология обращает внимание на потребности и мотивы, определяющие поведение и поступки человека в этой временной сфере. В своей совокупности данные этих наук свидетельствуют о том, что свободное время является доминирующим пространством, в котором происходит физическое и духовное развитие человека [1, 2, 3].

Разнообразие форм досуговой деятельности диктует разнообразие культуры поведения, досугового общения, развития личностных качеств индивида, его духовных, физических и других социально-значимых потребностей и интересов, что находит отражение в индивидуальной социокультурной деятельности. В связи с этим актуализируется значение социокультурных потребностей, связанных с различными видами, формами организации, функциями, содержанием досуговой деятельности, что определяет необходимость изучения развития культуры досуга личности как фактора формирования современного общества.

Научно-методическое исследование изучаемой проблемы позволило обосновать положение о том, что наиболее благоприятным, «сенситивным» периодом для целенаправленного формирования культуры досуга является старший школьный возраст – это время активного мировоззренческого поиска, центром которого становится проблема смысла жизни. У старшеклассников уже не только имеется достаточный запас знаний, но и отчетливо проявляется стремление и возможность к их систематизации, упорядочиванию [4].

Особенности культурно-досуговой деятельности старшеклассников, во многом обусловлены теми сложными и противоречивыми процессами, которые происходят в условиях развития научно-технической революции, кризиса основных институтов социализации, возрастающего разрыва между социальной и физиологической зрелостью учащихся. Психофизиологические и возрастные особенности, связанные с социальным статусом учащейся молодежи, усиливающейся автономизацией её от родителей, а также спецификой становления подросткового и юношеского самосознания, накладывают существенный отпечаток на характер использования свободного времени.

Исследователи отмечают, что особенности старшего школьного возраста (поисковая, творчески-экспериментальная активность, склонность к игровой деятельности, романтизм, повышенная

эмоциональность) сложным образом преломляются в его досуге, который по сравнению с досугом других возрастных групп отличается наибольшей мобильностью, активностью, разнообразием [4].

Таким образом, на досуг старшеклассников оказывают влияние и психологические особенности возраста. Как часто отмечают психологи, поведение молодёжи обусловлено не только её общественным положением, но и впечатлительностью, психической подвижностью и возбудимостью, интеллектуальной мобильностью, преобладанием эмоций над рассудком и др. К тому же, как подсчитано, молодёжь имеет в 2–3 раза больше свободного времени, чем взрослые люди. Вот почему некоторые исследователи отмечают, и на наш взгляд совершенно справедливо, что свободное время – проблема молодежная [2, 3].

Однако было бы неверным характеризовать досуг старшеклассников в целом, не отмечая того, что и внутри этой социально-демографической группы существует много особенностей организации досугового пространства. Как отмечают исследователи, даже короткая, в 4-5 лет дистанция между возрастными группами молодёжи, обнаруживает заметные различия в иерархии ценностного сознания при выборе типов поведения [3].

Вся совокупность различных особенностей даёт возможность выделения культуры досуга старшеклассников в качестве отдельного предмета исследования.

Под культурой досуга мы понимаем качественную характеристику человеческой деятельности во всём 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.

Досуговую деятельность школьников мы рассматриваем как комплексную педагогическую форму организации свободного от обязательных учебных занятий времени, которое используется для игр, прогулок, спорта, физкультурно-оздоровительных занятий, занятий искусством, техникой и другими полезными видами деятельности по собственному выбору и влечению школьников. Задача педагогов и родителей состоит в том, чтобы школьники досуг проводили разумно и целесообразно, чтобы он развивал их личностные качества, запросы и творческие наклонности, формировал здоровье и здоровый способ жизни. Особое значение имеет целесообразность организации досуговой деятельности школьников в выходные дни и во время каникул: физкультурно-оздоровительные занятия, занятия спортом, соревнования, туризм, закаливающие процедуры, просмотр соревнований и т. д.

Были выделены следующие компоненты культуры досуга: потребностно-мотивационный, когнитивный, ценностно-смысловой и деятельностно-поведенческий (таблица).

Таблица – Структура и содержание компонентов культуры досуга учащихся старших классов

Компоненты культуры досуга	Содержание компонентов культуры досуга
Потребностно-мотивационный	Предполагает наличие у старшеклассников потребностей и мотивов, придающих действиям по формированию культуры досуга более осмысленный и целенаправленный характер, развитие интереса и желания участия в культурно-досуговой деятельности. Отражает своеобразие потребностей, мотивов и целей, определяющих активность учащихся в области культуры досуга.
Когнитивный	Включает систему знаний о личном и общественном досуге, о культуре досуга. Предполагает наличие комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр психологических, экологических и других аспектов, тесно связанных со знаниями о культуре досуга, приобщающими старшеклассников к формированию индивидуального стиля культурно-досуговой деятельности.
Ценностно-смысловой	Включает совокупность социальных, психологических и педагогических ценностей культуры досуга. Определяет направление предстоящих преобразований личности старшеклассника с ориентацией на присвоение ценностей культуры досуга с учётом современной социокультурной ситуации. Усвоенные ценности наделяют смыслом культурно-досуговую деятельность.
Деятельностно-поведенческий	Характеризует готовность действовать в соответствии с общепринятыми нормами, предполагает ориентацию поведения личности на реализацию норм и требований культуры досуга, а также возможность рационального использования физического потенциала. Включает в себя совокупность основных умений ведения культуры досуга.

Таким образом, системное целостное представление о культуре досуга учащихся старших классов, определение её сущности и структурных компонентов представляет собой теоретическую основу для разработки научно-технологических основ её формирования.

Литература

1. Брижатова, С.Б. Культурная среда / С. Б. Брижатова. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2002. – 268 с.
2. Социально-культурная деятельность: история, теория, основные сферы реализации, субъекты, ресурсы, технологии / Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильникова. М.: МГУКИ, 2001. – 237 с.
3. Стрельцов, Ю. А. Культурология досуга / Ю. А. Стрельцов. – М. : МГУКИ, 2003. – 296 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.

РОЛЬ ФИТНЕСА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

М.С. Кожедуб, Г.И. Нарскин, С.В. Мельников

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Вместе с тем последние исследования свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста. Для того, чтобы остановить эту динамику необходимо применение ранней диагностики и профилактики заболеваний, а также регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента [1].

Следует отметить, что женщины среднего возраста (30–55 лет) являются одной из основных групп в социальной структуре общества. Данный возрастной период характеризуется тем, что наряду с нерациональным двигательным режимом (гипокинезией), в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма. Среди факторов, обуславливающих малоподвижный образ жизни, можно отметить такие, как «сидячая» работа, значительное облегчение бытовых проблем с помощью современной техники, существенное увеличение количества транспортных средств, превалирование неактивных форм досуга (чтение книг, просмотр теле- и видеопрограмм) и многое другое. Вместе с тем, анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают конкретные стороны развития и совершенствования физических качеств и характер двигательной активности.

Вышеобозначенные аспекты проблемы, протекающие на фоне неблагоприятной экологической обстановки и несоблюдения режима питания, а также употребления в пищу преимущественно углеводосодержащих продуктов, приводят к образованию большого количества жировых клеток в организме, которые депонируются и образуют жировые отложения, что в конечном итоге ведет к изменениям в сторону ухудшения функционального состояния женщин [2].

Резюмируя данные литературы, можно констатировать, что взрыв популярности занятий физической культурой и спортом для обеспечения хорошей физической формы и укрепления здоровья человека за последнюю четверть века совершенно справедливо рассматривается как революция в его образе жизни [3].

Необходимо отметить, что сегодня во многих странах с понятием «здоровый образ жизни» прочно ассоциируется термин «фитнес», который можно интерпретировать как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленную на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний, связанных с гипокинезией. В плане двигательной активности этот термин является синонимом массовой физической культуры, нацеленной на использование физических нагрузок в оздоровительных целях [1].

Стремительный рост числа людей, занимающихся фитнесом, во всем мире привлекает к себе внимание многих исследователей и создает предпосылки к выделению фитнеса в отдельную форму массовой физической активности. Можно добавить, что в одной из фундаментальных книг по фитнесу американского колледжа спортивной медицины American College of Sports Medicine fitness book [4] в содержание понятия «фитнес» входят и такие аспекты, как планирование жизненной карьеры, гигиена тела, общая физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний,

сексуальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни. В других зарубежных источниках термин «фитнес» интерпретируется как способность здорового человека длительно выполнять физические упражнения, и используется в словосочетаниях *physical fitness*, *aerobic fitness*. Значение последних терминов трактуется как выполнение нагрузок, не характерных для спорта и направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, гибкости, силы, а также на оптимизацию состава тела.

Основной целью занятий оздоровительной физической культурой для женщин сегодня является стабилизация здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, а также коррекция фигуры.

В исследованиях ряда авторов, подтверждающих оздоровительное влияние фитнеса на сердечно-сосудистую систему, отмечено повышение уровня физической работоспособности в процессе тренировок, а также утверждается, что занятия фитнесом предполагают выполнение нагрузки низкой и средней интенсивности. Вероятно, эти данные послужили основанием для американской ассоциации кардиологов считать занятия фитнесом оздоровительными.

Наши исследования показали, что под влиянием занятий фитнесом, которые проводились в течение 3 месяцев по 2 раза в неделю длительностью 45 минут, у женщин среднего возраста были зафиксированы, прежде всего, изменения компонентного состава тела. Так, в среднем по группе произошло снижение содержания жировой массы в организме с $31,9 \pm 6,7\%$ до $30,8 \pm 6,4\%$. В свою очередь наблюдался прирост скелетно-мышечной ткани в среднем по группе с $46,9 \pm 1,9\%$ до $47,1 \pm 1,8\%$.

Проведенный нами педагогический эксперимент и выявил динамику ряда других показателей, характеризующих уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

По окончании эксперимента было зафиксировано не только уменьшение обхватных размеров талии с $76,6 \pm 8,1$ см до $74,9 \pm 8,8$ см, но и определенное снижение окружности бедер со $102,7 \pm 7,9$ см до $106 \pm 7,8$ см. соответственно отмечено и снижение массы тела в среднем на $2,5 \pm 0,8$ кг.

На наш взгляд, эти изменения объясняются тем, что занимающиеся стали избавляться от подкожных жировых отложений, так как предложенный объем и интенсивность занятий позволили более эффективно сжигать калории за счет замены жировой ткани на мышечную. Следует подчеркнуть, что мышечные клетки потребляют больше калорий, чем жировые, в свою очередь мышечная ткань имеет большую плотность, чем жировая, и, следовательно, занимает меньший объем. Это согласуется с мнением Прохорцева И.В. [5] и Шварценеггера А. [6], которые отмечают, что килограмм мышц составляет в три раза меньший объем, чем килограмм жировых отложений.

Показательно и то, что за исследуемый период времени увеличились показатели кистевой динамометрии с $27,14 \pm 1,17$ кг до $38,2 \pm 1,22$ кг, что свидетельствует об увеличении мышечной силы, а также показатели гибкости с $1,93 \pm 0,77$ см до $4,43 \pm 0,81$ см. На наш взгляд, это объясняется тем, что занятия фитнесом воздействуют на соединительные ткани, окружающие мышцы. Растягиваясь, они становятся более эластичными, что непосредственно оказывает влияние на показатели гибкости у занимающихся.

Таким образом, в нашем исследовании экспериментально подтверждена эффективность использования занятий фитнесом, в результате которых была обеспечена положительная динамика физической и функциональной подготовленности, повышен уровень физической и эмоциональной работоспособности, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин.

Литература

1. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для студентов к практическому занятию / С.Д. Руненко. – М., 2004. – 43 с.
2. Тристан, В.Г. Физиология спорта: учебное пособие. / В.Г.Тристан, О.В. Погадаева. Омск: СибГУФК, 2003. 92с.
3. Поляев, Б.А. Актуальные вопросы фитнеса / Б.А. Поляев, С.Д. Руненко // Спорт и медицина. - М., 2005. – № 3. – С. 35
4. American College of Sports Medicine. Proper and improper weight loss programs // Med. Sic. Sports Exerc., 1983. № 15. – P. 534–539.
5. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг» / И.В. Прохорцев. – М., 1991. – 125 с.
6. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2000. — 824 с.

УРОВЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ОФК

М.С. Кожедуб, Т.А. Ворочай

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, в настоящее время постоянно растет число людей, занимающихся физкультурой и спортом: с 2000-го по 2013-й оно увеличилось с 16,3% до 24,7% населения. Причем, доля женщин, занимающихся физкультурой и спортом, увеличилась за этот период почти в 2 раза и составила на начало 2013 года 24,1%. Среди мужчин этот показатель увеличился не столь значительно: с 21,3% на начало 2000 года до 25,5% – на начало 2013 года. Активнее всего занимаются спортом 16–29-летние (41,9%) жители Беларуси. Среди тех, кому 30–44 года, за своей физической формой следят 25,7%. И дальше по нисходящей: в возрасте 45–59 лет – только 20% людей, 60 лет и старше – 14,4%.

Вместе с тем, своей физической формой занимается лишь четверть белорусов и это не позволяет делать оптимистичные прогнозы. Так, результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что на начало текущего года хорошее здоровье имело только 29,9% населения страны, и свидетельствуют об устойчивой тенденции к его снижению в двух биосоциальных системах (как у женщин, так и у мужчин).

Исключительно актуальным является вопрос состояния здоровья женщин зрелого возраста. По данным многих исследований, в последние два года наблюдается ухудшение состояния здоровья женщин данной возрастной группы. Это связано в первую очередь с тем, что современная женщина в силу своей занятости и ряда других причин ведет малоактивный образ жизни.

В этой связи представляет определенный интерес проведенное нами социологическое исследование с целью определения отношения женщин к здоровому образу жизни, а также – выявления причин, побудивших их начать занятия оздоровительной физической культурой.

В анонимном анкетировании приняли участие 32 женщины (средний возраст $37,1 \pm 5,9$), занимающиеся ОФК оздоровительной физической культурой в фитнес-группах. По результатам опроса можно констатировать следующее. Все респондентки имеют высшее образование. При этом, их деятельность носит преимущественно интеллектуальный характер, что дает основание полагать об уровне информированности и осведомленности и, как следствие, заинтересованности опрошенных проблемами, связанными со здоровым образом жизни, особенно популярным в современном обществе.

Примечательно, что большинство (83%) женщин занимались физической культурой в прошлом (названы следующие виды: плавание, подводная аэробика и разные виды фитнеса, при этом спортивный стаж на текущий момент составил в среднем около 3 лет), поэтому можно предположить, что их решение возобновить (либо продолжить) занятия было вполне осознанным и мотивированным.

Весьма характерными стали ответы на вопрос о причине, побудившей женщин начать занятия в настоящее время и ожидаемом эффекте. Большинство из опрошенных хотят улучшить формы тела (91,7%), причем 66,7% выразили свою озабоченность лишним весом, однако лишь 33,3% из них думают об укреплении здоровья. При этом только 25% считают, что заботятся о своем здоровье. Тем не менее 91,3% респонденток на 10 баллов по десятибалльной шкале оценили роль здоровья в успешности на сегодняшний день, однако уровень влияния здоровья на свою собственную успешность был оценен ими значительно ниже – на 8 баллов. Это позволяет сделать вывод о том, что для современной женщины внешняя привлекательность является приоритетной, что вполне закономерно, принимая во внимание массированную пропаганду стандарта «90–60–90» средствами массовой информации.

Более подробно рассмотрим мнение опрошенных об успешности. Лишь одна из них, отвечая на данный вопрос, выбрала предлагаемую формулировку «скорее нет, чем да». Остальные же 91,3% женщин считают себя успешными. А уровень своей жизни 100% респонденток оценивают как «живу нормально, не хуже других». Эти факты, на наш взгляд, могут свидетельствовать об их активной жизненной позиции. Таким образом, становится очевидным стремление этих женщин использовать свободное от работы время для занятий фитнесом.

И еще одна характерная особенность. Ни одна из женщин не испытывает потребности общения в неформальной обстановке, однако 58% респонденток желают улучшить психо-эмоциональное состояние, приходя в спортзал. 50% женщин испытывают сильную усталость в конце рабочей недели, 33% испытывают легкую усталость и 17% чувствуют себя хуже только после очень напряженной недели. Все это указывает на то, что для занимающихся важно избавиться от стресса и нервного напряжения, приобретенного ими в течение рабочего дня, а также в конце недели, и они готовы сконцентрироваться на тренировке, чтобы отвлечься от проблем и дать себе возможность отдохнуть. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо создавать благоприятный фон, способствующий нормализации психоэмоциональной сферы женского организма.

Опрос показал, что около 50% анкетированных ждут очередного занятия с нетерпением и стольким же приходится совершать усилие над собой, потому что они уверены в необходимости данных занятий. Это еще раз убеждает нас в сильной мотивации женщин к занятиям оздоровительной физической культурой.

Ответы анкетированных на блок вопросов, касающихся особенностей питания, показали следующее: 78% женщин принимают пищу 1–2 раза в сутки, при этом все они выделили режим питания, состоящий из легкого завтрака, «сладкого перекуса» и плотного ужина. 13% опрошенных принимают пищу 2–3 раза в сутки, они предпочитают следующие режимы питания: 8% из них плотный завтрак, перекус (фрукты), плотный ужин, и лишь 5% плотный завтрак, плотный обед, легкий ужин. Отметим также, что 7% опрошенных принимают пищу 3–5 раз и при этом правильно составляют свой рацион. 2% женщин из предложенных вариантов ответов о питании выбрали «другое». На основании высказанных предпочтений в выборе определенных продуктов можно полагать, что лишь 12% опрошенных включают в свой рацион достаточное количество белковой пищи и клетчатки, остальные злоупотребляют углеводистыми и жиросодержащими продуктами, что, главным образом, отражается на показателях жирового компонента в составе тела.

Следует отметить, что 91% анкетированных не имеют четкого представления о понятии «компонентный состав тела», но в то же время абсолютно все женщины готовы заниматься в физкультурно-оздоровительной группе постоянно для того, чтобы приблизить компонентный состав своего тела к норме. В данном случае результаты вполне соответствуют ожидаемым, так как объясняются они определенными особенностями женской психологии, другими словами, каждая женщина готова приложить те или иные усилия для того, чтобы соответствовать идеальному стандарту, потому что это дает ей чувство уверенности в себе и делает привлекательной для окружающих.

Полученный материал свидетельствует о том, что все женщины заинтересованы в здоровом образе жизни, однако основным мотивом, побудившим их начать занятия оздоровительной физической культурой является желание усовершенствовать параметры своего тела.

Литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник. – 3-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2006. – 124 с.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ИГРОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

М.Г. Кошман

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Парадигмальные и теоретико-методологические основания в гуманитарной сфере предъявляют определенные требования к модернизации профессионального физкультурного образования. В последние десятилетия в научно-методической литературе остро обсуждается проблема развития основных подходов к совершенствованию образования в обществе. Главная цель образования – развитие творческой, самостоятельной, ответственной личности, способной к освоению и преобразованию мира, созданию новых форм общественной жизни, культуры в целом. В исследованиях ряда авторов (А.А. Вербицкий, С.А. Габрусевич, А.И. Жук, Н.Н. Кошель, Ю.Э. Краснов, В.Н. Стернберг) обосновывается эффективность форм и методов активного, интерактивного, игромодельного, инновационного, проблемного и творческого обучения студентов [1, 2, 3]. Наряду с этим авторы рекомендуют использовать исследовательские, проектные, проектно-конструкторские и другие методы обучения. Информационные методы и методики программно-алгоритмического типа в деятельностной методической системе имеют второстепенный, вспомогательный, дополнительный характер и востребуются по мере необходимости. При таком подходе предусматриваются групповые, индивидуальные, клубные формы обучения, переменный состав учащихся, широкое использование форм творческой организации учебно-познавательной деятельности.

Как показал анализ типологии активных методов обучения, игровое проектирование относится к новым формам обучения (имитационные, игровые методы обучения), характеризуется повышением значения мышления и развитием мотивации обучаемых в игропроцессе. Специфическими особенностями имитационных (игровых) занятий является наличие имитационной модели изучаемого процесса, имитация индивидуальной и(или) совместной деятельности. В процессе этих занятий осуществляется интенсивная мыслекоммуникация субъектов учебно-игрового процесса (обучающих и обучаемых) при выполнении ролей и(или) принятии решений. Игровое проектирование в образовании является имитационным игровым видом занятий, где участники учебного процесса выполняют определенные роли (социокультурные, производственные и игровые) при решении учебных задач и

проблем экологического характера в процессе разработки различных учебных проектов [3]. Оно основано на существенных характеристиках проектной деятельности учащихся, «методе проектов» как перспективных средствах реализации новой деятельностно-рефлексивной модели образования, направленной на исследование окружающего мира через познание самого себя и осуществляемое в игровой форме обучения. В специальной литературе по активному обучению данный метод является малоисследованным и недостаточно разработанным, что не позволяет достаточно эффективно реализовывать его потенциальные возможности как педагогического средства в образовательной практике. Рефлексия научно-методической литературы показывает, что нет специальных исследований, посвященных раскрытию его существенных характеристик и методических основ использования в практической педагогике. Поэтому остановимся на раскрытии его специфических особенностей как метода активного обучения. В соответствии с этим, к отличительным признакам игрового проектирования относятся:

- целеполагание в игровом проектировании направлено на работу с будущим, на развитие проектируемого объекта и субъектов учебной деятельности;
- учитель занимает различные позиции в совместной деятельности с учащимися в зависимости от учебной ситуации, сценария (партнера, помощника, консультанта-координатора, теоретика, методолога, регулятора-организатора, управленца, психолога, независимого эксперта и т. д.);
- учащийся занимает позицию субъекта учебной деятельности;
- педагогическое взаимодействие основано на субъект-субъектных отношениях, что способствует повышению мотивации, активизации мышления, эмоциональности, заинтересованности, активности и ответственности учащихся в процессе обучения; проявлению творчества и самостоятельности в выработке решений; формированию способностей эффективно решать учебные задачи и проблемы; формированию мыслекоммуникационной культуры учащихся; интенсификации учебного процесса; рефлексивной самоорганизации субъектов учебной деятельности;
- образовательная среда характеризуется креативностью, продуктивностью, информативностью, насыщенностью современными знаниями, коллективной мыследеятельностью, кооперативностью, диалогичностью и полилогичностью, межпредметностью, интегративностью, полипредметностью, имитационностью, моделированием, условностью учебной и проектной ситуации, задачно-целевой формой учебной деятельности;
- результативность игрового проектирования связана с развитием учащихся и получением продукта в совместной учебной деятельности [3].

Методологический анализ существенных характеристик игрового проектирования показывает, что данный метод активного обучения сочетает в себе черты игрового метода и метода проектов. Это своего рода осуществление проектной деятельности учащимися в игровой форме. Поэтому очевидно, что вначале учащиеся должны освоить методологию и технологию игровой деятельности, а затем уже овладеть проектной деятельностью в игропроцессе. Игро моделирование реализуется в образовательной практике посредством различных игровых технологий и проектирования учебно-игровых комплексов. Игровая проблематика в образовании интенсивно развивается, и имеется большое количество различных типов игр. В системе образования для формирования у учащихся игротехнической культуры необходимо использовать следующие типы игровых технологий: анализ проблемных ситуаций, интерактивные методы обучения, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, деловые игры, организационно-обучающие игры, организационно-педагогические игры, организационно-мыслительные игры и организационно-деятельностные игры [1, 2, 3].

Игровое проектирование в образовании основывается на современной педагогической парадигме, ценностях, теоретических закономерностях и методологических основах проектируемого образовательного процесса. Следует отметить, что его необходимо использовать в тесной взаимосвязи с информационно-заданиемой формой обучения. Оно реализуется посредством различных учебных проектов в игровой деятельности (предметный, практико-деятельностный, исследовательский, инновационный и комплексный).

Таким образом, разработка и реализация технологии игрового проектирования, которая может быть представлена отдельными проектами или комплексом, системой учебных проектов по одной или циклу (например, гуманитарных) учебных дисциплин, позволит в профессиональном физкультурном образовании осуществить деятельностно-личностное развитие будущих спортивных педагогов.

Литература

1. Жук, А.И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб. – метод. пособие / А.И. Жук, Н.Н. Кошель. – Минск.: Аверсэв, 2003. – 326 с.
2. Кошман, М.Г. Дидактические игры как средство формирования гностических умений у студентов физкультурных вузов: монография / М.Г. Кошман. – Гомель: УО «ГГУ им.Ф. Скорины», 2004. – 262 с.
3. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – 368 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В.М. Куликов, А.А. Тимофеев

Белорусский государственный технологический университет

Все возрастающее стремление нашего государства в формировании и культивировании социальных потребностей и, в частности потребности в занятиях физической культурой и спортом, обусловлено их возрастающей значимостью в современном обществе.

В широком понимании потребность – это "внутренний стимул всякой жизнедеятельности". В качестве физкультурных потребностей могут выступать любые потребности человека, удовлетворение которых возможно средствами физической культуры.

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

Потребность в физкультурных занятиях в данном конкретном случае следует рассматривать как осознание студентами необходимости совершенствования своей биологической и социальной природы. Однако, в силу ряда причин, несмотря на объективную необходимость, как отмечается в ряде социологических исследований, значительная часть студенческой молодежи все же систематически не занимается физической культурой и спортом, а некоторое число студентов вообще не изъявляет желания выполнять физические упражнения.

В связи с вышесказанным вполне закономерно ставится задача перед физическим воспитанием в вузе о привлечении студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью повышения уровня физической подготовленности, организации здорового образа жизни, подготовки к учебно-трудовой деятельности. При этом не следует забывать, что решить эту важную задачу нельзя без формирования у студентов потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Для того чтобы сформировать эту физкультурную потребность, необходимо знать диалектику, весь процесс ее формирования, начиная от интуитивного до конца неосознанного возникновения потребности и заканчивая целенаправленным действием по ее удовлетворению.

Как показало изучение литературы по этой проблеме, механизм формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом, его организационно-методические положения все еще не подвергались достаточно строгому научному анализу, обобщению и экспериментальному обоснованию.

Исходя из всего вышеизложенного, в данной работе предпринята попытка теоретически обосновать механизм формирования у студенческой молодежи потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, его общие организационно-методические положения.

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

Все вышеприведенные этапы представляют собой единую диалектическую целостность, основой и началом которой является среда, а завершением – действие, направленное на удовлетворение потребности.

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

1. Создать материальные условия для занятий физическими упражнениями.
2. Внедрить в физкультурную практику систему социальных стимулов, поощряющих людей, которые занимаются физической культурой.
3. Повысить физкультурную образованность студентов.

При достаточно длительном периоде занятий физической культурой и спортом потребность в них закрепляется и может превратиться в привычку. Войдя в привычку, она в качественно ином плане взаимодействует со средой и в своем воспроизводстве функционирует по сокращенному циклу, когда уже не требуется прохождения всех этапов ее формирования. Например, пропускается этап мотивации, принятия решения и ряд других. Кроме того, потребность как привычка, в отличие от своего периода формирования теперь уже не только питается средой, но и сама ее питает. Например, окружающая среда, влияющая на привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, способствовала формированию потребности. После того, как она неоднократно удовлетворялась и закрепилась как одна из черт личности и образа жизни студентов, они уже сами создают вокруг себя "поле напряженности" и

на своем примере приобщают других к занятиям физической культурой и спортом. Когда потребность стала привычкой, она может значительное время проявляться, хотя в самой среде не будет уже условий для ее формирования. Это положение имеет большое практическое значение, так как способствует сохранению у студентов необходимого уровня двигательной активности на старших курсах, после окончания вуза, на протяжении всей жизни.

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

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

М.И. Масло, И.М. Масло, А.П. Чумак

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания населения, широко используются в образовательных учреждениях в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другим очень важным качествам. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а так же целый ряд сопутствующих факторов, не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). В связи с этим, подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания. Средствами физического воспитания служат разнообразные физические упражнения и игры, а так же гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда и отдыха) и естественные силы природы (использования солнца, воздуха и воды для закаливания организма).

Так же 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 вспомогательные средства) 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.

Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей.

Игровая деятельность направлена на совершенствование прежде всего естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, передачи, бросков, ударов по мячу и др. В результате обучения учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности. О высоком уровне развития координационных возможностей свидетельствует хорошее выполнение занимающимися движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями или

осложненных дополнительными заданиями. Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха.

Игре 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. Однако их объем, разнообразие и направленность не позволяют создать единую унифицированную классификацию. Существующая систематизация игр рассматривается с позиции группировки по организационным и педагогическим признакам.

Подбор игр по направленности воспитания двигательных качеств осуществляется с учетом возрастных особенностей. Для младшего школьного возраста характерным является проявления ловкости, быстроты, точности движений координации; для среднего школьного возраста ведущим является комплексное проявление двигательных качеств и овладение техникой отдельных видов спорта; школьники старших классов также развивают двигательные качества в комплексе, они в состоянии углубленно совершенствовать отдельные двигательные навыки. Хотелось бы отметить, что применение игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей и игра может применяться как средство совершенствования навыка.

И.М. Коротков отмечает, что практически ни одну игру нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде.

Подбору игр при организации занятий уделяется особое внимание. При этом необходимо исходить из следующих положений:

- а) игра должна иметь воспитательный и образовательно-тренировочный характер;
- б) в процессе игры должно укрепляться здоровье играющих, то есть игра должна иметь оздоровительную функцию;
- в) игра должна соответствовать анатомо-физиологическим и психическим особенностям участникам и их двигательной подготовленности;
- г) она должна быть доступно всем занимающимся и вызывать у них интерес.

Литература

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (Текст) / И.А.Аршавский. – М.: Наука, 1982.
2. Азарова, И.В. Темпы прироста силовых качеств детей младшего среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции (Текст): автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Азарова. – Омск, 1983.
3. Демчишин А., Мозола Р. "Подвижные игры". К.: – Сов. шк. – 1985 г. – 39 с.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
5. Демчишин А.А., Мухин В. Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.А. Подило

Мозырский районный исполнительный комитет

Формирование здорового образа жизни личности современного молодого человека становится особенно актуальным в настоящих условиях общественного развития. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому.

На сегодняшний момент сфера физической культуры представляет значительный интерес, поскольку молодежь является фундаментом на котором держится спорт. Именно молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами.

Физическая культура и спорт это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Для того, чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о массированной информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

В системе белорусского телерадиовещания создан спортивный канал, доступный широкой зрительской аудитории, производится значительное количество видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни белорусов важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни. Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в теле- и радиопередачах. Массовые коммуникации, интернет, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, средства массовой информации воздействуют

преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности.

Через социальные средства коммуникации распространяются знания, повышается физкультурное образование населения. С их помощью происходит понимание населением в целом и молодежью в частности социальной значимости физической культуры и спорта как для общества, так и для отдельной личности. Они могут служить первоначальным толчком, стимулом к занятиям физической культурой и спортом, выступать фактором, усиливающим и активизирующим потребность в продолжении активных занятий физической культурой и спортом, совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности, содействовать развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу.

Для молодежи, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Явление здорового образа жизни должно формироваться изначально из института семьи, потом из множества других факторов: важна поддержка государства в сфере спорта, туризма, СМИ, образования, организации досуга.

Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт для детей и молодежи – необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела, что абсолютное большинство психических и физических заболеваний так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность и занятия спортом улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность и т. д., то удалось бы не только приостановить физическую деградацию нации, но и значительно поднять уровень ее здоровья и работоспособности.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

А.А. Скидан, Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Введение. В настоящее время появился целый ряд современных физкультурно-оздоровительных систем, которыми занимаются преимущественно женщины. Особую популярность среди женщин зрелого возраста приобретает система «шейпинг» – целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой женщине исправить недостатки фигуры во всех областях, снизить вес, улучшить осанку и, конечно, приобрести красоту тела, к которой так стремятся современные женщины любого возраста [1, 2].

Педагогический эксперимент преследовал **цель** определения степени эффективности оздоровительной методики шейпинг для коррекции фигуры и укрепления здоровья женщин зрелого возраста и проводился в течение шести месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра.

Методика и организация. В эксперименте приняли участие 40 женщин, из них 19 в возрасте от 21–35 лет и 21 человек – 36–55 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-классик. Особенность проведения занятий в группах заключалась в применении с определенной последовательностью воздействия специально разработанных комплексов физических упражнений, способствующих целенаправленному изменению и коррекции форм тела женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп, относительно своего роста, имели превышение массы тела по сравнению с нормативными, и чем старше женщины, тем больше наблюдалось превышение: в группе 21–35 лет оно составило, в среднем, 3 кг, в группе 36–55 лет – 9 кг.

Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что между разными группами женщин зрелого возраста наблюдаются достоверные ($p < 0,05$) различия: чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. Установлено, что с возрастом происходит увеличение жировой массы, особенно явное после 35 лет, вследствие

снижения двигательной активности и гормональной перестройки ($p < 0,05$). В частности, перед экспериментом в группе 21–35 лет исследуемый показатель составил $30,2 \pm 3,3$ %, в 36–55 лет содержание жира на уровне $37,9 \pm 4,6$ %.

Данные обхватных размеров тела перед началом эксперимента в группе женщин 21–35 лет составили: (талия – $83,06 \pm 1,47$ см; ягодицы – $94,00 \pm 1,01$ см), и женщин 36–55 лет (талия – $87,5 \pm 1,1$ см; ягодицы – $110,0 \pm 2,0$ см).

Наиболее наглядным для женщин показателем коррекции фигуры является изменение толщины и распределения жировых складок на отдельных участках тела. Так, перед началом эксперимента в группе женщин 21–35 лет самая крупная складка располагалась на бедре ($26,4 \pm 0,2$ мм), затем на туловище сбоку ($22,1 \pm 0,4$ мм), на животе ($20,3 \pm 0,8$ мм) и на плече ($17,6 \pm 0,4$ мм) (см. табл. 2). Такая же последовательность определяется и у женщин 36–55 лет: на бедре ($30,2 \pm 0,6$ мм), на туловище сбоку ($28,3 \pm 0,3$ мм), на животе ($25,0 \pm 0,4$ мм) и на плече ($21,3 \pm 0,4$ мм). При этом необходимо отметить, что с возрастом толщина складок достоверно ($p < 0,05$) больше на всех исследуемых участках тела женщины.

В ходе шести месяцев занятий во всех возрастных группах наблюдается снижение показателя массы тела: в группе женщин 21–35 лет до $59,0 \pm 7,1$ кг, в группе 36–55 лет до $66,3 \pm 10,1$ кг. Тем не менее, это снижение пока не достигает достоверных различий, по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя.

Измерение жирового компонента показало, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше, однако наблюдаемое снижение также не носит достоверного характера ни в одной возрастной группе, поэтому в данном случае мы можем говорить лишь о тенденции к уменьшению данного показателя. Так, у женщин 21–35 лет жировой компонент снизился с $30,2 \pm 3,3$ % до $27,8 \pm 3,8$ %, у женщин 36–55 лет с $37,9 \pm 4,6$ % до $34,5 \pm 4,2$ % ($p > 0,05$).

А вот обхватные размеры талии у женщин всех возрастных групп характеризуются в основном достоверным снижением. Так, в группе 21–35 лет обхват талии уменьшился в среднем на 5,14 см, у женщин 36–55 лет на 7,74 см ($p < 0,05$). Объем ягодиц в группе женщин 21–35 лет снизился незначительно (на 0,61 см) и не достигает статистически достоверных различий ($p > 0,05$); в возрастной группе 36–55 лет на 6,54 см ($p < 0,05$).

Полученные результаты измерения толщины кожных складок свидетельствуют, что у женщин всех возрастных групп произошло достоверное изменение всех исследуемых частей тела. Так, в группе женщин 21–35 лет складка бедра уменьшилась на 5,6 мм ($p < 0,05$), кожная складка сбоку на туловище на 6,4 мм ($p < 0,05$), складка на животе на 4,1 мм ($p < 0,05$), а на плече на 3,3 мм ($p < 0,05$). В группе женщин 36–55 лет кожная складка на бедре уменьшилась в среднем, на 6,1 мм ($p < 0,05$), складка сбоку на туловище на 3,7 мм ($p < 0,05$), а на животе и на плече, соответственно на 4,4 мм и 3,6 мм ($p < 0,05$). При этом следует отметить, что у женщин в возрасте 36–55 лет величина кожных складок в конце эксперимента по-прежнему больше, чем в группе женщин 21–35 лет.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила всем женщинам скорректировать показатели своего тела.

По окончании педагогического эксперимента отмечено также достоверное отличие в исследуемом показателе функционального состояния женщин, в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Так, в группе женщин 21–35 лет средние показатели ЧСС составили $72,3 \pm 2,8$ уд/мин, в группе женщин в возрасте 36–55 лет $82,9 \pm 1,4$ уд/мин. Сравнение этого показателя с исходным показывает, что во всех возрастных группах средний показатель ЧСС стал меньше. Так, в первой группе зрелого возраста ЧСС уменьшилось на 3,9 уд/мин, а в группе женщин второй – на 3,3 уд/мин.

За время занятий также наблюдается снижение артериального давления: в первой возрастной группе женщин в среднем, систолическое давление снизилось со $117,06 \pm 3,51$ мм рт. ст. до $113,53 \pm 2,45$ мм рт. ст. ($p > 0,05$), диастолическое со $73,82 \pm 2,21$ мм рт. ст. до $70,29 \pm 1,57$ мм рт. ст. ($p > 0,05$). Во второй возрастной группе женщин в среднем систолическое давление понизилось со $125,9 \pm 4,06$ мм рт. ст. до $118,1 \pm 2,72$ мм рт. ст. ($p > 0,05$), а диастолическое со $80,0 \pm 2,08$ мм рт. ст. до $75,16 \pm 2,19$ мм рт. ст. ($p > 0,05$).

Динамика функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный в течение шести месяцев занятий по индивидуализированной методике шейпинг.

Выводы. В результате исследования выявлена эффективность влияния оздоровительных занятий шейпингом на показатели массы тела, обхватных размеров, процентное содержание жира. Установлено, что шейпинг является эффективным способом воздействия на коррекцию телосложения женщин разного зрелого возраста.

Также на основании проведенного анализа данных, полученных в результате экспериментального исследования, можно констатировать, что занятия шейпингом по предложенной методике способствовали не только улучшению показателей физического развития, но и функционального состояния женщин разного зрелого возраста.

Литература

1. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени [Текст] / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2 – С. 52.
2. Лось, Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий [Текст] / Е.Е. Лось, Т.А. Глазко. – Минск, 2013. – 50 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ И МАССАЖА НА УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОЛЬНЫХ

В.А. Соколов, Аль-Биени Фатхи Али

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Инсулиннезависимый сахарный диабет (II тип) – заболевание с наследственной предрасположенностью, основным патогенетическим звеном которого является нарушение рецепторного взаимодействия гормона инсулина с клетками, ведущее к нарушению обмена веществ.

Внешним фактором, способствующим к проявлению наследственной предрасположенности к этому виду диабета, является переедание, приводящее к развитию ожирения клеток, нарушению взаимодействия инсулина с клетками. При сахарном диабете II типа сочетание основной патологии с избыточной массой тела, ожирением является распространенным явлением и рассматривается как проблема социального характера.

Профилактика этого вида сахарного диабета связана с его ранними стадиями, когда не требуется медикаментозная коррекция, а изменения обменных процессов могут корректироваться алиментарным путем, как и избыток массы тела – оптимально подобранными по нагрузке физическими упражнениями, физиотерапевтическими методами воздействия.

Спортивная активность сопровождается существенными метаболическими затратами, ведущими к нормализации обмена веществ, так как жиры являются основными продуктами обеспечения организма человека энергией, используемой при двигательной активности.

Из физиотерапевтических процедур больным, страдающим сахарным диабетом, полезен массаж. В его основе лежит возбуждение отдельных нервных окончаний, рецепторов кожи, мышц, суставных сумок, которые рефлекторно связаны нервными центрами центральной нервной системы. Кроме того, массаж оказывает существенное влияние на кровоток, лимфатическую систему, улучшая крово- и лимфообращение, трофику массируемых тканей.

Целью настоящего исследования стало изучение влияния двигательной активности и массажа на функциональные показатели кровообращения.

В задачи исследования входило:

1. Определение влияния спортивной активности и массажа на функциональное состояние сердечной деятельности (частота сердечных сокращений) и гемодинамики (артериальное давление).
2. Влияние спортивной активности и массажа на биохимические показатели крови пациентов с сахарным диабетом II типа (уровень глюкозы, холестерина, триглицеридов, липопротеидов низкой и высокой плотности).

Материал и методы исследования.

Объектом исследования стали пациенты сахарным диабетом второго типа в количестве 30 человек, посещавших Центр реабилитации Жанзур г. Триполи в 2011–2012 гг.

Обследованные лица были разделены на три группы.

Первая экспериментальная группа состояла из 10 человек, которые занимались спортивной деятельностью и принимали медикаменты.

Вторая экспериментальная группа включала 10 пациентов, получавших медикаментозную терапию в сочетании с выполнением процедур массажа.

Контрольную (ориентировочную) группу составили пациенты с сахарным диабетом второго типа, получавшим соответственно только медикаментозное лечение.

По возрастному составу, массе тела, росту, длительности болезни между пациентами первой, второй экспериментальной и контрольной групп статистических различий не было.

Наблюдение длилось 8 недель.

В первой экспериментальной группе интенсивность двигательной нагрузки каждую неделю нарастала от начала эксперимента к его окончанию от 30% до 70% интенсивности с уменьшением повторений упражнений, но ростом длительности выполнений до 40 минут и времени отдыха от 30 секунд до 3 минут. Количество тренировок в неделю составило 3.

Распределение программы массажа во второй экспериментальной группе в течение 8 недель сводилось к следующему. Использовались основные приемы массажа. На 1, 4, 5, 8 неделях: выжимание, поглаживание, похлопывание, разминание. На 2, 3, 6, 7 неделях разминание заменялось инструментальным массажем. Нагрузка составила от 5 до 15%. Время выполнения от 3 до 5 минут. Количество повторов от 1 до 4. Время отдыха 10–15 минут. Количество процедур в неделю 3.

Медицинское обследование включало измерение частоты сердечных сокращений по пульсу в покое и после нагрузки, измерение уровня артериального давления. Производился забор венозной крови для определения уровня глюкозы, холестерина, триглицеридов, липопротеинов высокой и низкой плотности. Проводилась оценка динамики показателей углеводного и липидного обмена, что позволило выявить влияние спортивной активности и массажа на уровень исследуемых показателей.

Проведенные исследования позволили выявить положительную динамику со стороны большинства исследуемых показателей состояния кровообращения и лабораторного тестирования, что выразалось в их тенденции к нормализации или достоверном улучшении. В первой экспериментальной группе по сравнению со второй и контрольной группой полученные результаты были наиболее высокими.

Наблюдаемая нормализация состояния обследованных пациентов в практическом отношении позволяет использовать двигательную активность и массаж в качестве средств немедикаментозного воздействия на коррекцию обмена веществ.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А.В. Стародубцев., С.С. Старыгин., В.С. Старыгин

Бийский технологический институт (филиал) государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания и сбережения здоровья студентов.

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение со здоровьем населения.

Проблема формирования здорового образа жизни и развития образовательной системы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Центральное место в культуре здоровья и формировании здорового образа жизни занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья. Духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу.

- Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем человека.
- Психический компонент определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально - волевой сферы.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся: рациональное питание, быт, организация труда и отдыха.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь его с учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Под понятием "физическая культура" принято понимать комплекс мер по укреплению здоровья, развитию физических и психических свойств человека посредством двигательных упражнений в сочетании с рациональным использованием естественных факторов природы и проведением гигиенических мероприятий. Действенное оздоровительное значение физическая культура приобретает

тогда, когда она включает в себя совокупность различных двигательных нагрузок, систематически выполняемых студентами в свободное от учебы время, а не только в процессе занятий физкультурой.

История показывает, что общество испытывает постоянную потребность формировать необходимые в жизни человека двигательные навыки (ходьба, бег, плавание и т. п.), развивать до оптимальных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т. п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и других видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт.

Непременная истина – здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем здоровье предшествующего. Подводя итоги, необходимо указать общие цели и средства физической культуры в формировании здорового образа жизни:

1. Принцип оздоровительной направленности – один из основных принципов массовой физкультурной деятельности, вытекающий из целей и задач физической культуры в обществе. Это физическое развитие подрастающего поколения и молодежи, физическое совершенствование взрослого занятого населения, сохранение хорошей физической формы людей пожилого возраста.

2. Так как физическая культура является средством активного полноценного отдыха людей, особенно важное общегиgienическое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма.

3. Наконец, физическая культура для многих становится формой самовыражения. Физическая культура – естественный способ проявления личности в обществе.

4. Пожалуй, трудно найти более эффективное средство для снижения социальной напряженности в обществе, для профилактики асоциального поведения молодежи, чем занятия физическими упражнениями и вовлечение ее в круг лиц, заинтересованных спортом.

Необходимость радикальной перестройки физического воспитания продиктована резким обострением вопроса о здоровье населения.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом. Уровень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям к развитию личности.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

При регулярных занятиях физическими упражнениями психически позитивным является, кроме того, ощущение силы воли к занятиям, направленным на физическое совершенствование. Введение в программу своей повседневной жизни этого необходимого компонента образа жизни позволит более организованно выполнять свои обязанности в труде, быту, общественной деятельности.

Таким образом, физическая культура направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья населения как психофизической основы жизнедеятельности. Ускорение темпа жизни, усиление потока информации, расширение круга общения, активная трудовая и общественная деятельность вызывают психическое напряжение, которое требует разрядки. Регулярная активная физическая деятельность способствует "самообновлению" психической дееспособности человека. Также немаловажно постоянное ощущение бодрости и жизнерадостности.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МИОКАРДА К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ У СПОРТСМЕНОВ С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Е.М. Титова

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь

Для прогноза спортивных результатов, выявления признаков адаптации и дезадаптации к мышечным нагрузкам разной направленности необходим комплексный подход в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы на этапах годичной подготовки. Исследование биоэлектрической активности миокарда дает возможность индивидуализировать физические нагрузки при управлении тренировочным циклом спортсменов-паралимпийцев, а также учитывать эти данные при спортивном отборе.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 64 спортсмена-паралимпийца с глубокими нарушениями зрения (25 мужчин и 39 женщин). Из них 27 легкоатлетов, представителей ациклических видов спорта (15 мужчин и 12 женщин) и 37 спортсменов циклических видов спорта (10 мужчин и 27 женщин), занимающихся плаванием, велоспортом, лыжными гонками и легкой атлетикой. Возраст 23–48 лет, квалификация: МС, МСМК, ЗМС.

Для оценки биоэлектрической активности сердца были выбраны основные временные и амплитудные параметры функционального состояния миокарда: направление электрической оси сердца (угол альфа в градусах), внутрипредсердная (P, мс); предсердно-желудочковая (P-Q, мс); внутрижелудочковая проводимость (QRS, мс); электрическая систола желудочков (QT, мс); амплитудные параметры: P, мВ; Q, мВ; R, мВ; S, мВ; T, мВ; индекс Соколова-Лайона для левого (ГЛС) ($R_{V_5}+S_{V_1}$, мм) и правого (ГПС) ($R_{V_1}+S_{V_5}$, мм) желудочков.

Статистическая обработка материалов производилась с помощью программы Statistica 6.0. Определение достоверностей различий проводилось с помощью критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

Ациклические виды спорта.

В результате сравнительного анализа среднегрупповых значений показателей ЭКГ у мужчин, представителей ациклических видов спорта легкой атлетики (метание диска, толкание ядра, тройной прыжок), не выявлено достоверных изменений между периодами подготовки в годовом тренировочном цикле.

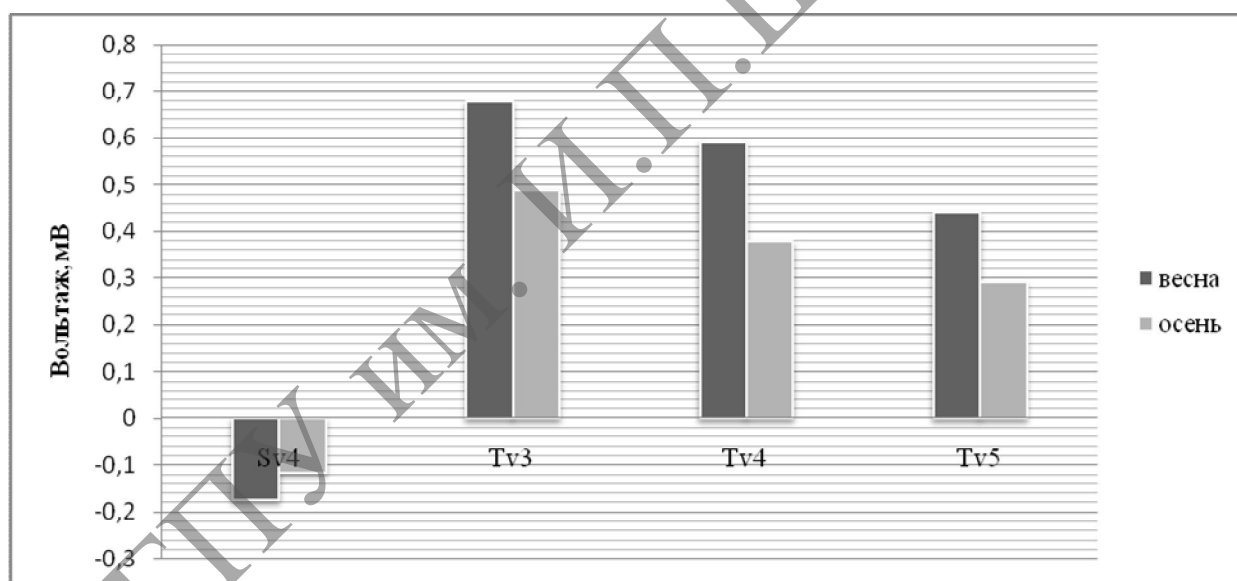


Рисунок 1. – Динамика ЭКГ – показателей в годичном цикле подготовки у женщин ациклических видов спорта

У женщин, представительниц ациклических видов легкой атлетики, выявлены изменения показателей, характеризующих состояние реполяризации (метаболизма) миокарда желудочков. Весной амплитуда зубцов Т в отведениях v_3 , v_4 , v_5 значительно выше. Наряду с этим выявлена высокая величина индекса Соколова-Лайона для «левого» сердца весной (соответственно, $49\pm 6,2$ и $35,5\pm 9,2$ мм), что характерно для гипертрофии левого желудочка (рисунок 1).

Циклические виды спорта.

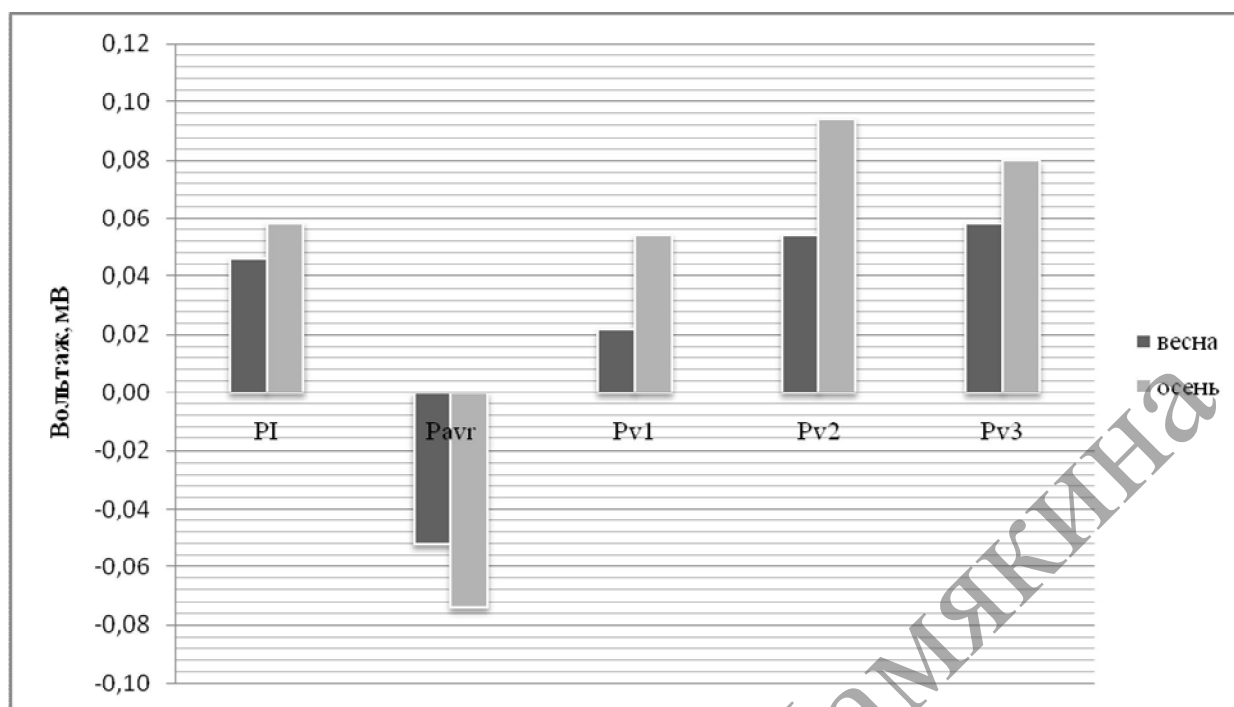


Рисунок 2. - Динамика ЭКГ– показателей в годичном цикле подготовки у мужчин циклических видов спорта

Как видно из представленных на рисунке 2 данных, у мужчин достоверные изменения коснулись амплитудных параметров ЭКГ, характеризующих состояние миокарда предсердий: весной зарегистрирована значительно меньшая амплитуда зубца P в отведениях, характеризующих биоэлектрическую активность «правого» сердца, чем осенью.

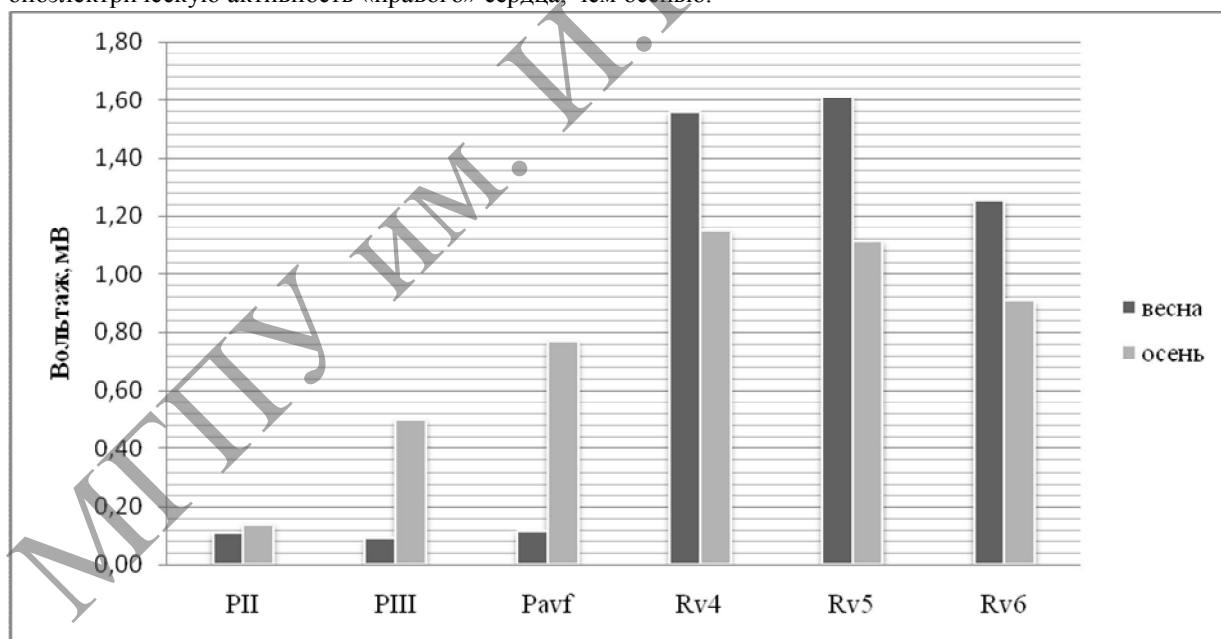


Рисунок 3. – Динамика ЭКГ– показателей в годичном цикле подготовки у женщин циклических видов спорта

У женщин весной амплитуда зубцов P в стандартных отведениях также ниже (рисунок 3). Наряду с этим, у женщин наблюдалось достоверное увеличение амплитудных показателей ЭКГ, характеризующих возбуждение (деполяризацию) левого желудочка (зубец R в отведениях V4, V5, V6). Такая адаптация косвенно свидетельствует о повышении сократительной активности миокарда левого желудочка весной.

Заклученне.

1. Для женщин ациклических видов спорта зарегистрировано усиление процессов реполяризации правого желудочка и более значимая биоэлектрическая активность миокарда (процесс реполяризации) левого желудочка в весенний период, что характерно при тренировке выносливости.

2. Весной у мужчин и женщин циклических видов спорта зарегистрирована низкая биоэлектрическая активность миокарда предсердий и высокая сократительная активность миокарда левого желудочка у женщин, что характерно для тренировки выносливости.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА АКТИВНІСТЬ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДЕЙ 55-65 РОКІВ

О.В. Федорук, С.Л. Попель

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасне суспільство і соціально-економічні умови життя вимагають від покоління людей у віці 55–65 років достатнього рівня функціональних резервів організму [2, 4]. Дослідження проведені за останні роки вказують на тенденцію до зниження рівня їх фізичної працездатності і соматичного здоров'я [1, 3, 6]. На думку окремих авторів [4, 5] однією з соціально значущих причин цього явища є гіпокінезія і значні психо-фізичні навантаження у людей передпенсійного віку. Нівелювання цих проблем на виробництві можливе тільки за умови усвідомлення необхідності конформації існуючого змісту сучасної системи оздоровчої фізичної культури і впровадження нових форм проведення рекреаційних заходів.

В якості оптимізації засобів фізичної рекреації людей похилого віку найчастіше обирають туристично-краєзнавчу роботу [1, 2, 5].

Мета роботи: експериментально перевірити ефективність впливу туристично-краєзнавчої роботи на мотивацію, рівень фізичного розвитку та функціональний стан організму людей похилого віку.

Методи дослідження: У дослідженні брали участь викладачі ВНЗ м. Івано-Франківська віком 55–65 років. Для досягнення поставленої мети проведено анкетування, тестування рівня фізичної працездатності, визначено фізичний розвиток, функціональні можливості кардіо-респіраторної системи та рівень соматичного здоров'я.

Результати дослідження. Встановлено, що застосування рекреаційних заходів у процесі впровадження корекційної програми позитивно вплинуло на окремі антропометричні показники людей похилого віку.

Так, у чоловіків і жінок ЕГ статистично вірогідно зменшилась маса тіла та окружність грудної клітки (ОГК), що має високий прямопропорційний кореляційний взаємозв'язок ($r = -0,78$) із зменшенням товщини шкірно-жирових складок. На нашу думку, динаміка змін показників маси тіла та ОГК людей похилого віку ЕГ залежала від спрямованості рекреаційних заходів. Так, при розвитку витривалості зменшувалась маса тіла і підшкірно-жировий шар. Зміни у масі тіла та ОГК чоловіків та жінок ЕГ призвели до змін показників індексів, що характеризують особливості будови тіла: відбулося статистично вірогідне покращення індексів Кетле і Пінне.

Застосування авторської програми призвело до статистично вірогідного покращення деяких функціональних показників основних систем організму людей похилого віку ЕГ. У них відбулося підвищення рівня економізації серцево-судинної системи (ЕССС), сили м'язів кисті руки та індексу соматичного здоров'я. Водночас динаміка змін інших показників статистично не вірогідна.

Слід зазначити, що зміни згаданих вище показників в ЕГ дала змогу суттєво збільшити суму балів та перейти на вищий функціональний рівень здоров'я. У КГ динаміка змін функціональних показників основних систем організму виявилася статистично не вірогідною ($p > 0,05$).

За результатами проведеного анкетного опитування було встановлено, що більшість чоловіків (90%) та жінок (85%) ЕГ після завершення педагогічного експерименту змінили своє відношення до туристично-рекреаційної роботи на „задовільно” та „добре”.

Висновок. Рекреаційні заходи позитивно впливають на організм людей похилого віку, покращують їхні морфофункціональні показники, підвищують рівень психо-моторних якостей та зміцнюють здоров'я. Надання людям похилого віку можливості вільного вибору виду рухової діяльності змінює на краще ставлення людей похилого віку до власного здоров'я, внаслідок чого активізується їх рекреаційно-оздоровча активність.

Перспективами для подальших досліджень. Виявлення частини людей похилого віку (чоловіки – 10%, жінки – 15%), які не змінили свого ставлення до рекреаційних заходів послужить мотивом для встановлення причин такого стану речей, які ми плануємо в подальшому науковому пошуку.

Література

1. Власов В.С. Эволюция представлений о туристско-рекреационном потенциале как основе формирования и развития туристско-рекреационных систем / В.С. Власов, Н.В. Шабалина // Курортное дело, туризм и рекреация. – 2009. – Т. 3, № 3. – С. 17–25.
2. Гакман А. Характеристика развития рекреации в Украине / А. Гакман // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 8. – С. 34–37.
3. Ладыгина Е.Б. 25-летний опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / Е.Б. Ладыгина, Г.И. Дубенская, Ю.Н. Лазарев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – Т. 2, № 38. – С. 28–30.
4. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 46–48.
5. Приступа Е. Рекреация, как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Лара Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 112–120.
6. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации / Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова, Г.И. Дубенская [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2009. – Т. 40, № 4. – С. 36–39.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ СТОПЫ И ГОЛЕНИ У ДЕТЕЙ 6–10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Л.Г. Харазян

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Введение. Вопросам формирования у детей с нарушениями зрения жизненно важных двигательных умений и навыков и развития связанных с ними двигательных способностей в тифлопедагогике пока еще не уделяется должного внимания.

В ходе исследования детей с нарушениями зрения нами было установлено, что они практически по всем показателям физического здоровья и физического развития уступают своим сверстникам из массовой школы [2]. В частности, низкий уровень функциональных возможностей стопы и голени у детей с нарушениями зрения является серьезным препятствием в овладении бытовыми, трудовыми и учебными навыками. Для таких детей стопа выполняет не только функцию удержания массы тела и перемещения его в пространстве, но и контроля, оценки и координации большинства выполняемых движений, что на фоне имеющегося дефекта здоровья становится еще более значимым. С учетом того, что кожно-механический и двигательный анализаторы являются доминирующими в процессе восприятия окружающей среды, у слепых и слабовидящих детей роль функциональных возможностей стопы возрастает.

Вышеизложенное указывает на необходимость разработки методики рациональной организации образовательного процесса по адаптивной физической культуре для целенаправленного развития у детей с нарушениями зрения двигательной способности стопы и голени.

Цель работы – совершенствование методики развития двигательной способности стопы у детей 6–10 лет с нарушениями зрения.

Материалы исследования и методы. На основе анализа научно-методической литературы и проведенных нами исследований была теоретически разработана методика развития двигательной способности стопы у детей с нарушениями зрения. Методика включает в себя физические упражнения направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стопы и на содействие профилактики её нарушений. Применяемые упражнения были разделены на группы:

- упражнения, выполняемые сидя без предметов и с предметами;

- упражнения, выполняемые стоя и держась за опору;
- упражнения в движении (ходьбе, беге, прыжках);
- упражнения с напряжением и расслаблением мышц стопы.

Экспериментальная методика была направлена на развитие двигательной способности стопы у детей 6–11 лет с тяжелыми нарушениями зрения, а также на укрепление связочно-мышечного аппарата стопы и на содействие профилактики её нарушений.

Двигательная способность стопы и голени до и после проведения педагогического эксперимента исследовалась с помощью методики, разработанной В.А. Барковым с соавторами [1], которая включала в себя измерение длины стопы (см), высоты подъема на носки (см), количества подъёмов на носки (раз), время стояния на носках (см) и дальность прыжка в длину с места толчком двух ног (см). Дополнительно определялось состояние поверхности свода стопы у испытуемых [1].

Для количественной обработки результатов тестирования был использован метод математической статистики. Достоверность отличий была определена путем расчета критерия значимости для зависимых непараметрических выборок – W критерий Вилкоксона.

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе ГУО «Гродненская специальная общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения». Исследование было направлено на определение эффективности экспериментальной методики и длилось в течение восьми недель с 27 февраля по 23 марта 2014 г. В нем были задействованы учащиеся с нарушениями зрения 1–4 классов в количестве 30 человек (14 мальчиков и 16 девочек).

Результаты и их обсуждение. После проведения педагогического эксперимента как у мальчиков, так и у девочек были выявлены достоверно более высокие результаты в тестах на максимальное количество подъемов на носки ($p < 0,01$) и на максимально возможное время стояния на носках ($p < 0,01$). В остальных тестах достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 -Количественная характеристика двигательной способности стопы и голени у мальчиков 6–10 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты	Мальчики (M±m)		W-критерий Вилкоксона	p
	до эксперимента	после эксперимента		
Высота подъёма на носки (см)	5,61±0,56	6,09±0,63	47	>0,05
Подъемы на носки (раз)	31,00±6,22	39,25±5,47	18	<0,01
Стояние на носках (сек)	19,75±5,10	26,38±4,01	17	<0,01
Прыжок в длину с места (см)	126,36±2,08	128,00±2,99	30	>0,05

Необходимо также отметить, что длина стопы у испытуемых соответствует их возрастной норме.

Таблица 2 -Количественная характеристика двигательной способности стопы и голени у девочек 6–10 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты	Девочки (M±m)		W-критерий Вилкоксона	p
	до эксперимента	после эксперимента		
Высота подъёма на носки (см)	5,18±0,46	5,32±0,48	28	>0,05

Подъемы на носки (раз)	91,43±26,10	99,21±26,01	11	<0,01
Стояние на носках (сек)	42,07±15,03	49,43±15,48	13	<0,01
Прыжок в длину с места (см)	125,63±2,45	127,93±2,11	27	>0,05

Заключение. Апробированная методика развития двигательной способности стопы и голени у детей 6–10 лет с нарушениями зрения включала в себя физические упражнения, обеспечивающие повышение работоспособности и выносливости мышц и связок стопы и голени, выполняющих опорную и демпфирующие функции. При построении методики, определении дозировки и интенсивности физических упражнений учитывался тот факт, что у детей с нарушениями зрения различные уровни зрительных функций, физического развития, физической и функциональной подготовленности, разнообразные двигательные нарушения.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии экспериментальной методики на развитие двигательной способности стопы и голени у детей с нарушениями зрения.

Литература

1. Барков, В.А. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени / В.А. Барков, А.И. Свириденко, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова // пат. 9389 U Респ. Беларусь: заявитель УО «Гродненский гос. университет им. Янки Купалы – № и 20121113, заявл. 17.12.2012; опубл. 30.08.2013 // Афіцыйны бюл. / Нац. Цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2013. – № 4. – С. 195.

2. Харазян, Л.Г. Анализ свода стопы у детей с нарушениями зрения / Л.Г. Харазян // Problemy Kultury Fizycznej w badaniach studentów: II Międzynarodowa naukowo-praktyczna konferencja studentów-młodych naukowców, Białystok, 14–15 grudnia 2013 r. / Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku; komitet redakcyjny: D. Kozłowska [i inni] – Białystok, 2013. – S. 108–110.

ВЛИЯНИЕ РЕЛИГИОЗНЫХ ВЗГЛЯДОВ НА СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРУССКОГО ПОЛЕСЬЯ В XVIII – XIX ВЕКА

С.В. Черкас

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Полесский край, который находится на юге Беларуси в качестве историка – географического региона, стал формироваться еще в стародавние времена. В свою очередь Полесский регион южной части Беларуси XVIII–XIX веков делился на более мелкие части: Западное Полесье, которое включало в себя Брестское и Пинское Полесье; Восточное Полесье, которое включало в себя Туровское, Припятское и Мозырское Полесье. Сегодня это значительная часть территории Брестской и Гомельской областей, часть Минской и Могилевской областей [3].

История учебных заведений Полесского региона тесно связана с историей церкви. Почти все местные органы образования находились исключительно в руках духовенства. Население Западного Полесья находилось преимущественно под влиянием Польши и католической церкви и было подвержено национальной дискриминации, следовательно, национальные учреждения для белорусов отсутствовали. К тому же в школах обучалась лишь седьмая часть детей школьного возраста, остальные дети не получали вообще никакого образования. Первые воспитательные учреждения были открыты лишь после 1795 года после вхождения Белоруссии в состав Российской империи [1, 4].

Все учебные заведения в то время делили на три категории:

1) учебные заведения, состоявшие в ведении Министерства народного просвещения; 2) духовно-учебные заведения; 3) крестьянские элементарные школы при приходских церквях [2].

Учебные заведения, состоявшие в ведении Министерства народного просвещения, до 1858–1859 годов состояли в подчинении минской губернской гимназии, за исключением заведений, находящихся в г. Слуцке и бывших под присмотром директора Слуцкой гимназии.

Все подведомственные учебные заведения можно разделить на пять групп: а) гимназии – в те года было пять семиклассных гимназий: в Минске, Слуцке, Новогрудке, Пинске и Мозыре;

б) дворянские уездные училища;

в) приходские училища;

г) женские учебные заведения;

д) еврейские учебные заведения.

– *Духовно-учебные заведения:* принимали детей для подготовки их обязанностям священно – служителей.

– *Крестьянские элементарные школы при приходских церквях* имели основной целью распространение грамотности среди народа. Каждая вновь утверждаемая народная школа под влиянием России особенно в западных областях белорусского Полесья, имела большее значение, чем народные школы в других областях Белоруссии. Народные школы в западных областях служили шагом не только к распространению образования среди коренного населения, но и к распространению православия и русской народности среди населения западных областей белорусского Полесья [2].

Характерной особенностью этого периода в развитии теории и практики физического воспитания являлось то, что этому уделялось внимание лишь в крупных городах Белоруссии и носило узкоклассовый характер.

В начале XX века появляются условия для выделения физической культуры в самостоятельный вид деятельности. Мысли о развитии физического воспитания молодежи через систему образования просматриваются в трудах многих белорусских ученых и общественных деятелей XIX века: И. Яленский, Ф. Карпинский, Я. Снядецкий и др.

В конце XVIII начале XX веков Беларусь находится в составе Российской империи. Социально-экономические и культурные изменения оказывают влияние и на физическую культуру. Появляется существенная заинтересованность народных масс в занятиях физической культурой. Физическое воспитание тесно связано с трудом и производством [5].

Литература

1. Зайцева, Н. В. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей в дошкольных учреждениях: монография / Н. В. Зайцева. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. – 251 с.

2. Зелезинский, И.И. Минская губерния / сост. И.И. Зелезинский. – Санкт-Петербург: Военная типография, 1864. Ч. 2 – 701 с.

3. Казлов, Л.Р. Беларуская Палессе на старажытных картах / Л.Р. Казлов. – Минск.: Арты-Фэкс, 2006. – 65 с. :ил.

4. Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР XVIII века – первая половина XIX века / Акад.пед.наук СССР. Институт общей педагогики. – М.: Педагогика, 1973. – 605 с.

5. Фізічная культура на Беларусі: Ад старажытнасці да пачатку XX ст.: вучэбны дапаможнік / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск: БДПУ, 1999. – 85 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МЕНЕДЖМЕНТ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О.М. Афонько

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Ключевые слова: модульно-рейтинговая технология обучения студентов дисциплине «физическая культура»; менеджмент качества образования на уровне кафедры физического воспитания.

Актуальность исследования. Президент Республики Беларусь, выступая 19 апреля 2013 года с Посланием к белорусскому народу и Национальному собранию, назвал приоритетные национальные проекты, в том числе «современное качественное образование». По мнению А.Г. Лукашенко, в текущем году необходимо «преодолеть отрыв профессионального образования от потребностей жизни и практики» [1, с. 2].

В этой связи важными задачами созданных на кафедре физического воспитания подструктур менеджмента качества образования являются: а) совершенствование функций контроля работы преподавателя на основе количественных параметров учебных достижений студентов; б) стимулирование работы преподавателя в направлении качества.

Мы полагаем, что критерии результативности обучения не должны чрезмерно интерпретироваться преподавателем и, главное, не должны характеризоваться расплывчатыми оценочными категориями, обозначенными в учебных программах, – где это оправдано. Результат образования должен «поддаваться количественному измерению» [2, с. 5].

Материалы исследования. Известно, что технология (педагогическая) – способ реализации на практике заранее спроектированной модели, обеспечивающий достижение целей образования. Наиболее прогрессивными, в полной мере использующими мотивационный компонент образования (внутреннюю мотивацию студентов) являются модульно-рейтинговые технологии (МРТ). Они включают два компонента – модульное обучение (программа) и рейтинг-контроль (Шевцова В.В., Короткова Б.А., Сладков С.Н., Афонько О.М.)

В ходе исследований, проведенных в УО МГПУ по теме НИР кафедры физического воспитания в период 2010–2013 гг. установлено, что для дисциплин цикла «Физическая культура» МРТ эффективна при «стандартизации» видов и критериев оценок результата учебной деятельности студентов по модулям теоретической и практической подготовки (таблица). Результаты эксперимента и опыт внедрения МРТ в учебный процесс в период 2010–2013 гг. выявили положения, на основе которых может базироваться система менеджмента качества обучения [2]: 1. Критерием качества деятельности преподавателя целесообразно считать положительную динамику (по семестрам) среднегрупповых показателей рейтинга студентов по десяти видам учебной деятельности. 2. Преподаватель обязан вести документацию в хронологической последовательности, подтверждающую факты выполнения студентами всех десяти видов учебной деятельности по программе дисциплины.

Таблица – Виды учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» на непрофильных педагогических специальностях

Модуль теоретической подготовки – деятельность по формированию знаний
1. Посещение занятий – выполнение видов деятельности по освоению знаний и умений.
2. Подготовка тезисов и доклады на практических занятиях по вопросам тем.
3. Контрольные работы по теории – по темам лекций и практических занятий.
4. Самосовершенствование: разработка под руководством преподавателя программы самостоятельных занятий; научно-исследовательская деятельность и другие формы.
Модуль практической подготовки – деятельность по формированию умений
5. Физическая подготовка – оценивается по тестам типовой программы дисциплины.
6. Техническая и тактическая подготовка – по определенным кафедрой видам спорта.
7. Положительная динамика показателей физической работоспособности в семестре.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка – проведение форм работы.
9. Участие в спортивных соревнованиях и оздоровительных мероприятиях.
10. Дополнительные занятия в спортивной секции и демонстрация роста достижений.

Анализ литературы по теории управления убеждает, что для эффективного управления качеством образования на уровне кафедры менеджмент должен действовать по следующему плану: 1) поиск управленческой информации, 2) оценка ситуации, 3) формирование и принятие управленческого решения, 4) контроль и корректировка хода работ исполнителей. При поиске управленческой информации может использоваться информация трех видов: а) поступающая «сверху» – от администрации вуза; б) «поступающая «снизу» – данные опроса студентов о качестве преподавания; в) поступающая «извне» – от преподавателей, лаборантов и других специалистов, и даже от технического персонала.

Цель сбора информации: знать все, что позволит верно оценить ситуацию для принятия управленческого решения о качестве преподавания. Необходимо иметь в виду, что нередко конфиденциальная информация оказывается самой важной, а открытая – лишь официальное прикрытие. В этой связи в аспекте темы нашего исследования целесообразно опираться на материалы учебной деятельности студентов.

Управленческое решение, как правило, имеет следующий вид:

1. Программа мероприятий – анализ планов работы, т.е. учебно-методических комплексов преподавателя на виды занятий по дисциплине «Физическая культура»: лекционные и практические. Уже на этом уровне менеджмент кафедры может предотвратить низкое качество обучения.

2. Для исполнения решения определяют тех исполнителей, которые способны выполнить программу обучения, исполнителей достаточно ответственных за достижение результатов – по требованиям программы.

3. Надо обеспечить исполнителей ресурсами, необходимыми для качественного выполнения работы. Применительно к дисциплине «Физическая культура», наличие ресурсов – это наличие спортивного инвентаря, мест занятий (аудитории, спортзала), технических средств обучения и т.п.

Практика показывает, что если таковые условия не созданы, то преподаватели внутренне не мотивированы к качеству образования. Проще говоря, отсутствие инвентаря, оборудования, мест занятий день за днем «провоцирует» преподавателя на невыполнение рабочих планов. В этой ситуации преподаватель находит для себя оправдание и «не стремится к качеству» обучения. К провокационным факторам относится и специфика студенческого контингента, «использующего» отсутствие условий занятий как аргумент для отказа от упражнений или отмены учебных требований.

Анализ материалов по технологии управления свидетельствует, что при недостатке ресурсов не следует предъявлять исполнителю требование проявить инициативу, а ресурсы должен найти руководитель, т.е. заведующий кафедрой или декан. Пока руководитель ищет ресурсы, дело не движется. Так что ресурсы дать необходимо. Если этого не сделать, качество работы кафедры будет невысоким, ибо преподаватель имеет «контр-аргумент» – на претензии менеджмента к качеству преподавания.

Контроль и корректировка хода работ со стороны менеджмента качества преподавания сводится к тому, чтобы с минимальным ущербом для результатов устранить трудности в работе преподавателей. В качестве коррекционной меры целесообразно проводить с помощью ведущих преподавателей практические семинары для остальных преподавателей. Заведующий кафедрой и комиссия менеджмента качества осуществляет контроль и корректировку как путем непосредственного наблюдения за ходом работ, так и через отчеты преподавателей – режим обратной связи.

Выводы

1. В результате исследований по теме НИР кафедры физического воспитания проведенных в период 2011–2014 гг. обоснована возможность повышения качества преподавания дисциплины «Физическая культура» на основе организации работы преподавателя по МРТ обучения.

2. Технология управления качеством образования на уровне деканатов может предусматривать меры стимулирования преподавателей, обеспечивающих качество обучения «по содержанию, а не по форме», ибо без гарантий качества цели развития университета недостижимы.

Литература

1. Модернизация экономики, информатизация общества, поддержка молодежи и ее привлечение к государственному строительству : материалы БелГа // Настаўніцкая газета. – 2013. – 20 красавіка. – С. 2.

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. / редкол. : В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 5–14.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРАКТИКЕ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

О.М. Афонько

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Актуальность. Одной из важных проблем профессиональной подготовки специалистов физической культуры является освоение студентами навыков практической реализации требований индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников. На практике индивидуальное и дифференцированное обучение требует высокого профессионализма вследствие многообразия признаков индивидуализации и в этой связи используется учителями крайне редко.

На уровне теории и методики разработка этого вопроса представлена широко и в различных аспектах. Купчинов Р.И. (2006) указывает на консерватизм преподавателей в отношении принципа индивидуализации и видит в нем потенциал качества учебного процесса. По данным Кузнецовой З.И. (2007) многолетняя практика физического воспитания, в основном ориентированная на «среднего» ученика, приводит к стандартности урока, что снижает интерес школьников к уроку.

Холодов Ж.К. (2003) предлагает учителю анализировать ряд критериев при создании подгрупп для дифференциации заданий в школе: состояние здоровья; уровень физической подготовленности; половые различия; уровень двигательной активности; психологические особенности детей.

В дополнение к изложенному Гордеев Н. (2009) предлагает учителю учитывать особенности методики индивидуального подхода: а) обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих; б) выбирать способ организации учебной деятельности для подгрупп; в) последовательность изучения материала соотносить с уровнем подготовленности каждого из отделений. Возникает вопрос: каким образом начинающему специалисту действовать непосредственно на практике в ходе решения задач физического воспитания школьников; как «технологически» воспользоваться разнообразными и вышеперечисленными рекомендациями дифференцированного подхода?

Известно, что технология (педагогическая) – способ реализации на практике заранее спроектированной модели, обеспечивающий достижение целей образования. Выясняется, что проблема разработки модельного проекта, учитывающего все многообразие признаков индивидуализации при решении задач урока физической культуры, очень актуальна, она имеет научную и методическую (практико-ориентированную) значимость.

Задача исследования: разработать и внедрить в практику преподавания модельный проект (МП) реализации принципа индивидуально-дифференцированного подхода к обучению школьников.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2013 г. на базе ГУО «СШ № 8 г. Мозыря» с участием студентов-практикантов ф-та ДиНО (5 курс) спец. «Дошкольное образование. Физическая культура». В исследовании, организованном по инициативе школы в рамках дипломного проекта студентки 5 курса Яворской Ю.В., приняли участие учитель и 47 учащиеся 4-х классов, в том числе 22 мальчика и 25 девочек.

Методы исследования: анализ литературы и средств Интернет; педагогического наблюдения; анкетирование; расчет коэффициента эффективности технологии обучения; математические методы.

Результаты исследования. На основе обзора научно-методической литературы для практики преподавания Яворской Ю.В. под руководством научного руководителя разработана МП-таблица учета индивидуальных признаков при решении типичных задач учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье». По результатам опроса студентов-практикантов и учителя физической культуры установлено, что МП помогает специалисту уточнить, какие признаки индивидуализации целесообразно учитывать при подготовке к уроку с той целью, чтобы правильно организовать процесс обучения в макро- и мезоструктурных компонентах урока. В таблице представлены фрагменты МП-таблицы.

Таблица – Распределение признаков индивидуального подхода к учащимся 4 класса при решении типичных задач урока по предмету «Физическая культура и здоровье»»

№	Программное содержание задач урока по предмету «Физическая культура и здоровье» для 4 класса	Признаки индивидуализации учебных заданий по содержанию и норме нагрузки								
		1*	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел «Знания»										
1	Формирование знаний о правилах поведения в местах занятий					*				*
2	Знания о правилах ЗОЖ учащегося					*				*

Продолжение таблицы

Раздел «Умения, навыки, способы деятельности»										
3	Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами			*		*		*		*
4	Обучение прыжкам в высоту и длину (с места и с разбега)	*	*		*			*		*
Раздел «Развитие двигательных способностей».										
5	Развитие координационных способностей в подвижных играх	*	*	*		*		*		*
6	Обучение технике лыжных ходов	*	*			*	*		*	*

1* – Состояние здоровья; 2 – Внешние признаки утомления; 3 – Уровень двигательной активности; 4 – Степень обученности движениям; 5 – Типологические психологические особенности (темперамент, характер); 6 – Индивидуальный уровень развития скоростно-силовых качеств; 7 – Координационные способности – ловкость; 8 – Уровень развития общей выносливости, физическая работоспособность; 9 – Признаки возрастно-половой дифференциации

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

В.А. Барков, Е.В. Бондарович

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

В последнее время часто наблюдается вполне объективная критика современного физического воспитания, особенно его организации и результатов в учебных заведениях. Высказывается мнение о том, что «многие школьные программы физического воспитания во всем мире находятся в глубоком кризисе», и даже говорится о «всемирном кризисе физического воспитания в школах» и других учебных заведениях, поэтому анализ существующих подходов к изучению его проблем следует признать весьма актуальным для теории и методики физического воспитания.

Целью нашей работы явилось изучение инновационных форм организации современного физического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой сложную систему, на которую оказывает непосредственное влияние социокультурная ситуация и экономические условия страны. Его развитие обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, государственным заказом, запросами семьи и самого ребенка, подростка, юноши и девушки. Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. Поэтому происходят процессы трансформации системы взглядов, определяющих его основы, целевые установки, содержание и педагогические технологии.

Физическое воспитание – это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровое и гармоничное развитие личности и её эффективную самореализацию в обществе. Основой развития физического воспитания являются принципы, характерные для всех систем образования: доступность, индивидуальный подход, деятельностный подход, культурологический подход, непрерывность, гуманизация и демократизация образования. В Республике Беларусь оно функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию. В связи с этим возникла необходимость разработки инноваций в области национального физического воспитания [3].

Основные направления осуществления инноваций в образовании связаны со спросом на технологические инновации, использование которых нацелено на совершенствование учебного процесса в контексте повышения его качества. Под технологическими инновациями мы понимаем инновации, направленные на разработку и внедрение новых средств и технологий обучения для более эффективного удовлетворения новых или прежних потребностей учащихся. Поскольку одним из приоритетных направлений совершенствования системы образования по-прежнему является его информатизация, разработка технологических инноваций сориентирована, прежде всего, на создание новых информационных технологий обучения.

Современные технологии обучения, базирующиеся на повсеместном использовании компьютерной техники, потенциально обладают колоссальными возможностями. Использование компьютерных учебных

пособий, разработка новых, оптимальных методик построения занятий повышает эффективность учебного процесса, оказывает содействие развитию когнитивных качеств учащихся, обуславливает возможность разработки инновационных направлений в привлечении информационных средств в область физической культуры и спорта. Одновременно имеет место комбинированная дискретная методика обучения, использование которой предусматривает работу с компьютерным учебным пособием, тестирование, выполнение практических задач с учетом спортивной специфики [1; 2].

Организация подготовки по физической культуре с использованием инновационных подходов в общеобразовательных учреждениях обеспечивает устойчивое формирование духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности. При этом инновации признаются существенным элементом развития образования и выражаются в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных инициатив и нововведений в образовательном пространстве, которые в совокупности приводят к изменениям в сфере образования с трансформацией его содержания и качества.

Инновационные инициативы возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности, в опробовании новых методик и приемов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп инициаторов, генерирующих новые социально-педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности.

В современном прочтении инновационные подходы в преподавании – модель образования, ориентированная на максимальное развитие творческих способностей и создание сильной мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной «образовательной траектории» (сферы направления, уровня, последовательности образования, типа и вида учебного заведения) и области профессиональной деятельности. У каждого образовательного учреждения свой индивидуальный путь развития. Инновационные методы обеспечивают не только получение базового образования с развитием индивидуальных способностей каждого учащегося, но и достижение определенного уровня допрофессиональной подготовки и компетентности выпускников.

Таким образом, применение инновационных компьютерных технологий в системе физического воспитания с различным контингентом занимающихся (дошкольниками, учащимися, студентами и др.) требует глубокого изучения взаимодействия человека и технических средств, разработки технологических инноваций и их дальнейшее внедрение в учебный процесс.

Литература

1. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8.
2. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
3. Столяров, В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА) В УО МГПУ им. И.П. ШАМЯКИНА

Ю.В. Блоцкая, Р.М. Rogovik, А.Н. Мурашко

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Значение физической культуры велико для всестороннего гармоничного развития человека, для его социального и профессионального формирования. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность.

Интерес к физической культуре и спорту у молодежи занимает высокое место в структуре интересов, но во многих случаях этот интерес остается пассивным, не реализованным в активной практической деятельности.

Для изучения данной проблемы необходимо выяснить отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту, определить их мотивы и потребности.

С этой целью нами был проведен социологический опрос студентов второго курса филологического факультета. Студентам было предложено указать положительное, отрицательное или

безразличное отношение к физической культуре, каковы их цели занятия физическими упражнениями, наиболее популярные упражнения и виды спорта для самостоятельных занятий.

Анализ результатов показал, что положительное отношение к физической культуре отмечают 83% опрошенных, 17% указывают отрицательное и безразличное отношение. Систематически самостоятельно занимаются всего 29% студентов, 64% – эпизодически, а 7% не занимаются вообще.

Основными причинами снижения интереса к систематическим занятиям студентами указываются недостаток свободного времени, недостаток хорошей спортивной базы и сроков работы секций, неумение правильно организовать свои занятия, отсутствие желания и интереса.

Данные по этому вопросу указаны в % отношении в диаграмме.



Целями занятий чаще всего у студентов выступают укрепление здоровья – 34%, улучшение фигуры – 27% (отмечено как девушками, так и парнями), личные интересы – 17%, приобретение полезных навыков – 7%.

Наиболее популярными упражнениями для самостоятельных занятий были выделены бег, спортивные игры, атлетическая гимнастика, фитнес. Среди видов спорта, которыми бы хотели заниматься студенты в свободное от учебы время, чаще всего отмечались аэробика и фитнес (девушки), восточные единоборства и атлетизм (юноши).

Таким образом, анализируя полученные данные можно сделать выводы:

- физическая культура и спорт занимают значительное место в жизни студентов. Однако их активность в этом направлении во многом связана с обязательными занятиями (посещение учебной дисциплины);
- для совершенствования процесса физического воспитания, повышения интереса к учебным занятиям следует учитывать интересы и желания занимающихся в рамках программы по физической культуре.

ФРИСБИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

М.М. Борисова

Московский городской педагогический университет

«Фрисби» дословно переводится как «пчелка», хотя на самом деле это ловля на лету «летающей тарелки» – пластикового диска. Летающий диск — общее название спортивного снаряда (фрисби), представляющего собой пластиковый диск с загнутыми краями диаметром 20–25 сантиметров. Диск сделан таким образом, чтобы при его полёте создавалась подъёмная сила, что позволяет бросать диски на значительные расстояния и с большой точностью.

Испокон веков человек мечтал летать. Поэтому многие придуманные игры связаны с полётами. В конце 40-х годов XX века в американском обществе была популярна тема неопознанных летающих объектов. Этим воспользовался Уолтер Фридерих Моррисон. Он придумал в 1948 году «летающую тарелку», которая внешне напоминала НЛО. Однако этот первый диск был неудачным. После ряда усовершенствований и экспериментов тарелка из пластика, сделанная Моррисоном в 1955 году, стала

неплохо летать над землёй и превратилась в ходовой товар, а в 1957 году с его согласия летающие тарелки начали выпускать под торговой маркой «PlutoPlatter» компании Wham-O в Сан-Габриэле.

В то же время студенты Йельского университета в свободное от учёбы время бросали друг в друга жестяными подставками для пирогов фирмы FrisbiePieCompany. Название «фрисби» было настолько популярно среди студентов, что представители Wham-O переименовали свои летающие тарелки на Frisbee.

Игра Фрисби развивает навыки бросания диска, а также умение ловить диск одной рукой. Тарелка, находясь в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей. Одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Упражнения в метании данного предмета развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища [1; 2].

В старшем дошкольном возрасте ребенок может овладеть элементарными умениями и навыками игры Фрисби. Дошкольники совершенствуют навыки метания фрисби на дальность от бедра и от плеча. Затем осваивают броски в парах из тех же положений. Бросок должен быть произведён с целью, чтобы партнёр мог поймать летящий предмет. Задача ребенка выполнить меткий и точный бросок. Расстояние для метания должно быть не меньше 5–6 м [4].

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому им предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечивает равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка и будет способствовать гармоническому развитию обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки [1; 3].

При обучении метанию в цель детям необходимо объяснить: прежде чем бросать, надо принять исходное положение, прицелиться и замахнуть. Амплитуда броска и сила замаха зависят от удалённости цели (партнёра по игре). Важно выработать слитность замаха и броска. Необходимо объяснить детям, как нужно производить движение кисти и выпрямлять руку энергичным и в то же время плавным движением по траектории вперед. Ловить летящий предмет рекомендуется двумя руками, накрывая его двумя ладонями. Педагог должен объяснить, что летящий навстречу предмет нужно «встречать»: проследить за направлением его полёта, и соответственно сделать шаг вперед, назад или в сторону, при необходимости подпрыгнуть или присесть [2; 4].

В дальнейшем навыки в метаниях данного предмета на дальность и в цель совершенствуют при выполнении интересных для детей заданий игрового характера [1; 4].

Игра Фрисби в четвёрках способствует большей сосредоточенности и концентрации внимания. Дети встают по углам квадрата. В игре используют два диска. На начало игры они находятся в руках стоящих по диагонали участников. Бросок выполняется одновременно по команде, участнику, стоящему по стороне квадрата, по часовой стрелке. Нужно стараться своевременно делать точный бросок и своевременно ловить, прилетающий диск, поворачиваться к следующему игроку и совершать следующий бросок так, чтобы у одного игрока не оказалось двух фрисби. Здесь важно взаимоотношение детей и чувство партнёрства.

Игра вчетвером по диагонали (также двух летящих объектов) не менее интересна детям и способствует развитию глазомера и соответственно меткости, ловкости и координации движения. Двое, стоящие по диагонали, совершают нижний бросок от бедра. Двое других – верхний бросок от плеча. Летящие фрисби не должны столкнуться. Верхний и нижний броски чередуются.

Элементы фристайл-фрисби отрабатываются в одиночной игре, стимулом которой может стать соревнование «Кто выше?». Здесь бросок выполняется от ступни (от земли, не касаясь её). Ребенок должен встать в исходную позицию, поставив одну ногу вперёд (ту же, что и бросковая рука). Опора на другой ногу. Наклоняясь слегка вперёд и вниз, производит плавное приседание с переносом опоры на другую ногу, одновременно выполняя энергичным движением руки замах, изначально отведённой назад, проводя её около ступни.

Фрисби держать ребром. Необходимо объяснить детям, что бросок выполняется строго вверх. Небольшое отклонение руки назад в положении вверху изменит траекторию полёта, и диск улетит назад. Цель броска не будет достигнута. В дальнейшем дети могут совершенствовать свои навыки игры на прогулке с родителями.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель сложнее, чем метание на дальность. Для успешного выполнения техники метания диска необходимо предварительно тренировать детей посредством общеразвивающих упражнений следующего характера: упражнения на внимание, упражнения в наклонах туловища и поворотах его в разные стороны с отведением руки, приседания и

полуприседания, упражнения с переносом тела со сменой опоры с одной ноги на другую, упражнения на укрепление и подвижность голеностопа, упражнения на развитие кистей рук, а также упражнения на укрепление мышц шеи [1; 2; 4].

Фрисби, как скоростной вид спорта, может быть травмоопасным, поэтому всегда при занятиях фрисби следует придерживаться таких правил, как не играть на мокрой траве, никогда не бросать диск на асфальте, не играть в холодную погоду.

Таким образом, использование игры Фрисби приучает старших дошкольников выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и навыки упражнений в метании.

Литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – С. 53–54.

2. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 1983. – С. 154.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 304 с.

4. Юшкевич, Д.Б. Метание в физическом воспитании дошкольников // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи: материалы Международной научно-практической конференции / Д.Б. Юшкевич. – Шуя, 2004. – С. 203–206.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.А. Борисок, В.Ф. Дранец, Я.В. Сырцова

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

При значительной и ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются, и среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Существующая потребность практиков (учителей, педагогов, тренеров) повышать двигательную активность детей и отсутствие дифференцированных и избирательных методов, направленных на решение этой проблемы, позволила сформулировать тему исследования: "Повышение двигательной активности на уроках «Физической культуры и здоровья» у младших школьников". Собственное экспериментальное исследование осуществлялось с февраля по март 2014 года. Оно было направлено на изучение двигательной активности учащихся младших классов, а также на определение эффективности исследования подвижных игр с целью повышения показателей двигательной активности. Базой исследования было ГУО СШ № 9 г. Мозыря, 4 «Б» и 4 «В» классы, в количестве 39 человек.

Цель работы: определить педагогические условия повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: пути и средства формирования мотивации к повышению двигательной активности на занятиях физической культуры и здоровья у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания.

2. Определить уровень двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.

3. Разработать систему игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры и здоровья и определить её эффективность.

Гипотеза: повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста будет результативнее, если будут выявлены, отобраны и систематизированы средства физического воспитания и внедрены различные режимы двигательной активности в процесс физического воспитания. Согласно нашей гипотезе, внедрение различных режимов двигательной активности в процесс физического

воспитания будет способствовать повышению интереса у детей к удовлетворению потребностей и мотивов в физической активности, развитию познавательной сферы.

В ходе исследовательской работы использовались следующие методы: анализ научной и учебно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), математическая обработка результатов.

На констатирующем этапе эксперимента были сформированы две группы: контрольная – учащиеся 4 «Б» класса (20 человек) и экспериментальная – учащиеся 4 «В» класса (19 человек).

Задача опытно-экспериментальной работы – выявить уровень двигательной активности младших школьников. Для этого нам необходимо определить общий уровень развития двигательных качеств ребят. Для определения уровня двигательных качеств младших школьников мы использовали индекс Шаповаловой (ИШ) [1, 77]. Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. У младших школьников были измерены необходимые параметры для нахождения ИШ: это масса тела, длина тела и количество подъемов туловища из положения лежа за 60 сек. После чего произвели подсчет ИШ по формуле:

$$\text{ИШ} = (\text{масса тела (г)} : \text{длина тела (см)}) * (\text{подъемы за 60 с} : 60)$$

После этого по таблице Индекса Шаповаловой определили количество баллов, а затем по баллам – уровень двигательной активности. После проведения в контрольном 4 "Б" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента были получены следующие результаты ИШ: преобладающим в классе является средний уровень двигательной активности – 40% (8 чел.), чуть меньше – 35% учеников класса – имеют уровень двигательной активности ниже среднего (7 чел.), у 15% учеников уровень выше среднего, и по 5% (по 1 чел.) набрали высокий и низкий уровни двигательной активности.

После проведения в экспериментальном 4 "В" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента были получены следующие результаты: для большинства детей характерен также средний уровень двигательной активности – 47,4% (9 чел.), чуть меньше – 26,3% класса уровень двигательной активности ниже среднего (5 чел.), у 10,5% учеников уровень выше среднего и низкий (2 чел.) и 5,3% учащихся (1 чел.) набрал высокий уровень двигательной активности.

Если мы сравним показатели, то увидим, что различия между наблюдаемыми группами на констатирующем этапе эксперимента не существенны.

В обоих классах имеются большие перспективы для работы по развитию двигательной активности. Повторная работа по диагностике двигательной активности была проведена в тех же 4 "Б" и 4 "В" классах, спустя 3 месяца после констатирующего этапа эксперимента. В течение этого времени на уроках физической культуры в экспериментальном 4 "В" классе осуществлялся разработанный нами комплекс игр и упражнений, направленный на развитие двигательной активности.

Полученные результаты экспериментальной работы в экспериментальном 4 "В" классе: высокий уровень двигательной активности – 15,8% учащихся (3 чел.), уровень выше среднего также стал выше – 21% (4 чел.), средний уровень двигательной активности – 42,1% класса (8 чел.), у 15,8% учащихся класса (3 чел.) уровень ниже среднего, а показатели с низким уровнем двигательной активности равен 5,3% учащихся (1 чел.).

В контрольном же 4 "Б" классе проводились уроки по физической культуре и здоровью по школьной программе. Высокий и низкий уровни двигательной активности остался прежним у 5% (1 чел.) учащихся, выше среднего у 25% (5 чел.), средний у 45% (9 чел.), уровень ниже среднего у 20% (4 чел.).

Если сравнить в контрольном классе результаты на констатирующем этапе эксперимента и на заключительном этапе, то можно сделать вывод, что показатели изменились незначительно: преобладающим был средний уровень двигательной активности, как до, так и после эксперимента, а вот в экспериментальном классе результаты констатирующего этапа эксперимента и контрольного существенно различаются, видно, что положительные показатели повысились.

Результаты контрольного эксперимента наглядно свидетельствуют об эффективности использования подвижных игр на уроках с целью повышения двигательной активности.

Таким образом, всё вышесказанное ещё раз подтверждает важность и необходимость повышения двигательной активности у младших школьников на уроках физической культуры и здоровья.

Литература

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: учебно-методическое пособие / Н.Л. Иванова. – М., 2010. – 81с.

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

А.А. Борисок, Е.А. Гаранина

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Физическая культура в дошкольных учреждениях – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Задачи физической культуры в дошкольных учреждениях в соответствии с учебной программой расширять диапазон адаптационных возможностей функциональных систем организма в процессе увеличения объема, интенсивности и разнообразия физических нагрузок; целенаправленно формировать физические качества; содействовать постепенному освоению техники движений; совершенствовать умение переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность; формировать качества личности, необходимые для сознательного бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; приобщать к идеям олимпийского движения через развитие избирательного интереса к определенному виду упражнений и спортивных игр.

В этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно при единых подходах к физическому воспитанию в дошкольном учреждении и дома.

На практике мы наблюдаем, что дети испытывают «двигательный дефицит», имеют излишний вес, нарушения осанки. Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье неосознанно подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение.

Цель исследования – заинтересовать родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни через вовлечение их в физкультурно-оздоровительный процесс.

Задачи исследования – изучить теоретические аспекты формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, стремления к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры; определить уровень физической подготовленности детей; провести анкетирование родителей для определения знаний по вопросам воспитания здорового ребенка; разработать программу для повышения компетентности родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Ожидаемые результаты: увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе; снижение заболеваемости до 10 пропущенных дней одним ребенком в год; активное участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе; повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад №17 г. Мозыря» в старшей группе (22 ребенка) с сентября 2013 года по май 2014 года.

На начальном этапе определили физическое развитие, уровень развития физической подготовленности детей, знания по основам здорового образа жизни. При проведении физкультурных досугов в игровой форме выявили поверхностное представление детей об основах здорового образа жизни. Как правило, дети копируют своих родителей. При выполнении задания «Как я провожу выходной день», 9,1% рассказали о спортивных играх с папой; 13,6% были в гостях; 22,7% смотрели телевизор и играли на компьютере; 40,9% были у бабушки и дедушки занимались решением бытовых вопросов и 13,6% не смогли рассказать, чем они занимались в выходной день.

Анализ результатов анкетирования родителей показали, что 13,6% не соблюдают режим дня в домашних условиях (все пускают на самотек); 9,1% чувствуют неуверенность в своих силах при организации игр, упражнений, прогулок на природу; 27,3% считают, что ребенок и так здоров от природы и физическая культура в домашних условиях не обязательна; и 50% родителей чувствуют огромный дефицит времени.

Для решения поставленной цели и задач мы использовали традиционные и нетрадиционные формы взаимодействия дошкольного учреждения с семьями воспитанников.

Традиційні форми: інформаційно-наглядні (матеріали на стендах, рекомендації); індивідуальні (бесіди, консультації); колективні (родительські збори, тематичні консультації).

Нетрадиційні форми: форми спільної діяльності (спільна спортивна діяльність і спільне творчість дітей і батьків) і просвітницько-профілактичні форми (анкетування, опитування, листи довіри) і наочно-пізнавальні (семінари-практикуми; дні здоров'я; консультування спеціалістами; буклети).

По результатам проведення дослідження, ми виявили, що основним механізмом для досягнення поставленої мети є форми спільної діяльності педагогів, дітей і батьків.

Спільні заняття по фізичній культурі 1 раз в квартал. Мета спільних занять по фізичній культурі – орієнтація сім'ї на виховання здорового дитини, гармонізація дитячо-батьківських відносин засобами фізичної культури і підвищення компетентності батьків в області фізичного розвитку дітей. Содержальна база фізкультурних занять пропонує застосування інноваційної методики «Гімнастика вдвоєм» (технологія М.Н. Попової «Навстрічу друг другу»). Відмінна особливість спільних занять в тому, що більшу частину часу дитина виконує завдання разом з батьком; батьки мають можливість спостерігати свого дитини в колективі ровесників. Ефективність спільних занять залежить від форм проведення і раціональної організації дітей і дорослих на заняттях.

Туристичні прогулянки-походи 1 раз в квартал. Під дошкільним туризмом розуміється організована рушійна діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання оточуючого світу і здійснювана в ігровій діяльності. Цей вид діяльності базується на методиці використання засобів туризму авторської програми «Туристята» Т.П. Зав'язової. Ця методика передбачає циклічне побудування діяльності, що передбачає взаємозв'язок трьох сезонних циклів (осіннього-зимнього-весняного). Кожен похід представляє організовану рушійну діяльність дітей і дорослих, її проведення в найближчому природному і соціальному оточенні в формі активного відпочинку. Загальна тривалість походу становить 2,5–3 години. Маршрути пересування продумуються так, щоб в кожному поході діти могли спостерігати одні і ті ж об'єкти в різні сезони.

Висновок нашого дослідження: у дошкільників виробилася стійка мотивація до систематичних занять фізичними вправами; діти орієнтовані на здоровий спосіб життя, мають міцні знання про засоби зміцнення здоров'я. Впроваджена система цілеспрямованих заходів по взаємодії дошкільного закладу з батьками і створенню єдиних умов для повноцінного фізичного розвитку в дошкільному закладі і в сім'ї привела до якісних змін в показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я дошкільників, зменшенню захворюваності.

ВІКОВА ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРОК В ПЕРІОД ВІД 7 ДО 16 РОКІВ

А.І. Босенко, Г.О. Дишель, Н.М. Зеніна, О.О. Садовник

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

Актуальність. Дослідження функціональних можливостей людини представляється особливо цікавим і актуальним з багатьох позицій як в науково-теоретичному, так і в практичному плані (О.С. Мозжухін, 1979–1983; Д.М. Давиденко, 1979–2011). Функціональні резерви є основою оптимальних адаптаційних реакцій, високих спортивних результатів, успішної трудової діяльності, особливо в умовах, що вимагають граничного рівня функціонування систем. Останніми роками функціональні резерви незмінно називаються однією з найважливіших складових здоров'я людини або його фізичного стану [1, 2, 12]. У зв'язку з цим вивчення функціональних резервів на окремих етапах онтогенезу, їх вікової динаміки є, безперечно, актуальним.

Одним з об'єктивних критеріїв функціональних резервів людини і дитини, зокрема, є рівень його фізичної працездатності. Найповніше уявлення про функціональні резерви дають дані фізичної працездатності, які одержані при тестуванні з граничними навантаженнями – роботі до відмови, особливо в умовах підвищеної мотивації [6; 9; 11; 13; 21]. В той же час тестування з використанням граничних навантажень викликає надзвичайні зрушення в регулюючих і забезпечуючих системах, є досить складним, вимагає виконання особливих умов і пов'язано з небезпекою негативних наслідків

[4, 11]. Особливо складні подібні дослідження в дитячому віці, що пояснює недостатню вивченість функціональних резервів дітей і підлітків і наявність в науковій літературі вельми мізерних даних, представлених в окремих роботах [6; 14; 21].

Більшість авторів вивчали і представляють відомості про фізичну працездатність дітей і підлітків, за даними дозованих навантажень [А.А. Гуминский, 1973; В.Е. Карасик, 1977; Л.И. Абросимова, 1980; И.В. Аулик, 1979; В.Д. Сонькин, 1979, 1987; С.В. Хрущев, 1980; D.M. Cooper et al, 1984; Л.Е. Любомирский, 1986; А.Г. Сухарев, 1991; А.С. Куц, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А. Романенко, 2005 та ін.]. Велика кількість досліджень подібного характеру супроводжується, на жаль, відсутністю єдиного підходу і, відповідно, суперечністю результатів, про що свідчить проведений нами аналіз літературних джерел.

Метою досліджень було вивчення функціональних можливостей дівчат шкільного віку при тестуванні навантаженням по замкнутому циклу. Приватними завданнями даної публікації є надання деяких результатів вивчення фізичної працездатності школярів і популяризація методу тестування зі зміною навантаження по замкнутому циклу.

Методи та організація досліджень. На думку відомих фахівців [4; 7; 11], одним з найбільш об'єктивних методів оцінки фізичної працездатності дітей і молоді є тестування з використанням навантаження, що плавно підвищується до певного рівня. При цьому підкреслюється пріоритетність безперервно зростаючих (рампових) фізичних навантажень на велоергометрі. Аналогічні дослідження на тротбані дають менш точні результати.

В даний час програма досліджень з навантаженням по замкнутому циклу і програми обробки отриманих результатів нами [7] модернізовані і переведені на комп'ютерну основу, що дозволило автоматизувати процедуру дослідження і в багато разів прискорити отримання результатів; за нашою програмою, це здійснюється за декілька секунд з отриманням в друкарському вигляді близько 30 показників. На базі лабораторії вікової фізіології спорту кафедри біології і основ здоров'я за представленою програмою було обстежено 281 дівчаток 7–16 років, школярок гімназії №1 м. Одеси. Всі обстежені були практично здорові. Матеріали досліджень проаналізовані за загальноприйнятими методами статистики з використанням факторного і регресійного аналізів

Результати досліджень і їх обговорення. Дослідження фізичної працездатності дівчаток 7–16 років за дев'яти показниками (Wрев, Tзаг, Азаг, PWC₁₇₀ і МСК абсолютні та відносні, індекс стомлення та коефіцієнт залишкових резервів) дозволяють констатувати неоднозначну вікову динаміку основних критеріїв. Отримані результати свідчать про збільшення з віком більшості абсолютних показників фізичної працездатності. Проте, ступінь приросту загального часу роботи (Tзаг.) був найвищим в групі дівчаток 9–10 років, а загального об'єму роботи – у 9–10 та 11–12 років.

Рекомендований ВООЗ для оцінки фізичної працездатності і рівня здоров'я показник PWC₁₇₀ у дівчаток 15–16 років досягнув 156,6 Вт і збільшився у порівнянні з 7-8-літніми більше ніж у 2 рази, у той час як зміни у порівнянні з групами 13–14 та 14–15 років були не суттєвими. Відносний, на 1 кг маси тіла PWC₁₇₀, мав інший характер змін. Від 10 до 12 років він суттєво (на 28%) збільшився, а від 12–13 до 14–15 років цей показник зменшився до 2,70±0,85 Вт/кг і практично стабілізувався надалі на цьому рівні. Така динаміка PWC_{170/кг} загальною признана і пояснюється відомим приростом маси тіла на завершальному етапі статевого дозрівання, процесами формоутворення у дівчаток.

Цікавим для характеристики функціональних можливостей людини, у тому числі і дітей, є показник потужності реверсу навантаження. Його значення мають тісний зв'язок з PWC₁₇₀ і тому можуть слугувати для прогнозу останнього. Він в середньому складає 78–87% від рівня PWC₁₇₀, за нашими попередніми даними, це співвідношення не залежить від віку і може бути встановлено більш точно при жорсткому дотриманні відповідної частоти серцевих скорочень при реверсі (повороту зміни потужності в сторону зменшення). Просліджується така залежність: чим вища ЧССрев, тим більше відсоток складає Wрев від PWC₁₇₀, що узгоджується з положенням точності прогнозу PWC₁₇₀ від значень ЧСС при другому навантаженні – чим ближче ЧСС до 170 уд/хв., тим вище надійність екстраполяції PWC₁₇₀.

Таким чином, використання показника Wрев для характеристики функціональних можливостей людини вимагає певного дотримання вимог тестування.

Аналіз показників аеробних можливостей дівчаток 7–16 років також свідчить про позитивну їх динаміку, що узгоджується з даними інших авторів [2; 12; 18]. Максимальне споживання кисню (МСК) становило у 14–15 років 3027,94±113,84 мл/хв. Відносні показники до маси тіла, у зв'язку з відміченою її суттєвою прибавкою в кінці пубертатного періоду, характеризуються меншими темпами приросту і відповідають середнім значенням за В.Л. Карпманом з співавторами [цит. за В.А. Романенко, 2005]. В той же час, дані В.А. Романенко [18] як для абсолютного, так і відносного МСК значно нижчі (в 1,37 рази оцінка «відмінно» і в 2,16 разів – оцінка «задовільно»). Неможливо припустити такої розбіжності оскільки раніш наведені PWC₁₇₀, що одержані нами і В.О. Романенко повністю співпадають, а прогноз МСК здійснювався в обох випадках за величинами абсолютного PWC₁₇₀. Наші дані, відповідно абсолютні і відносні, дорівнюють 3,03±0,114 л/хв і 53,94±1,96 мл/хв/кг, дані В.Л. Карпмана з співавт. –

відносні $54,3 \pm 5,4$ мл/хв/кг, дані В.О. Романенка – абсолютні 1,4–2,2 л/хв і відносні 26,5–38,5 мл/хв/кг. Виявлені розбіжності даних різних авторів відмічалися і раніше [Детская спорт. мед., 1991, с. 275], що може бути обумовлено застосуванням різних підходів в визначенні МСК (розрахунковий, за двома навантаженнями, прямий спосіб), регіональними особливостями, календарними термінами (деяким даним понад 50 років) і т. і. Тому при аналізі і оцінці аеробних можливостей людини взагалі і дітей, в особливості, необхідно враховувати багатофакторність більшості показників.

Висновки. Функціональні можливості дівчаток 14–16 років, які вступили у завершальний етап пубертатного періоду, за даними фізичної працездатності, характеризуються їх зростанням на 4,96–17,5% по відношенню до більш молодших груп (11–13 років), а по відношенню до дівчаток молодших класів (7–10 років) цей критерій збільшується у 2–2,5 рази. Абсолютні показники виявляють більші темпи зростання, відносні – менші, або тенденцію до стабілізації.

Аеробні механізми адаптації проявляють подібний тип змін, що узгоджується з даними багатьох авторів, які обґрунтовують подібну динаміку у нетренованих представниць жіночої статі досягненням піку розвитку киснево-транспортної системи в кінці підліткового віку з подальшою її стабілізацією, або навіть зниженням. Одержані нами дані МСК відповідають “середньому” чи “вище середнього” рівню розвитку.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

И.А. Букас

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Приоритетным направлением в реализации государственной политики является повышение качества жизни общества, состояние здоровья населения. Прежде всего, это связано с тем, что в последнее время увеличилось количество подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Кроме того, количество студентов, относящихся к специальному учебному отделению (СУО), из года в год увеличивается. По данным преподавателей МГУ имени А.А. Кулешова, число студентов с ослабленным здоровьем на разных факультетах составило от 30 до 50%. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенными являются нарушения опорно-двигательного аппарата и заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество студентов имеют слабое зрение [2].

Повышение эффективности физического воспитания в вузе является актуальной задачей. Возникает необходимость совершенствования учебных программ и разработки методик обучения двигательным действиям студентов СУО. В связи с этим основным требованием к оздоровительной тренировке в вузе является индивидуализация нагрузки, основанная на мониторинге физического состояния организма занимающихся. Индивидуализация и дифференциация учебно-воспитательного процесса рассматриваются как средства реализации индивидуально обусловленного оздоровительного процесса. Исследование динамики физического состояния студентов необходимо для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающихся физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Комплексный контроль рекомендуется проводить один раз в семестр. Специалисты рекомендуют для исследования физического состояния осуществлять мониторинг физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Мониторинг – процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществления контроля за характером происходящих событий, предупреждения негативных тенденций развития.

Целью данной работы является: исследовать динамику физического состояния студентов специального учебного отделения, на основании результатов индивидуализировать физическую нагрузку и рационально выстроить процесс физического воспитания. Для достижения поставленной цели были обследованы студенты СУО первого и второго курсов факультета иностранных языков ($n=42$ респондента).

По результатам медицинского осмотра было выявлено, что значительное число студентов СУО факультета иностранных языков имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз I–II степени, плоскостопие, остеохондроз и др.) – 41%, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания – 12%, мочеполовой системы – 11%, органов пищеварения – 10%.

Результаты показателей физического развития представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели физического развития студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	Рост, см	166,9	166,3
2	Вес, кг	56,3	56,7
3	ОГК в покое, см	81,2	81,6
4	ОГК на вдохе, см	86,1	86,8
5	ОГК на выдохе, см	80,6	81,2
6	Динамометрия кисти, кг	26,2	28,9

Из данных, представленных в таблице 1, следует: весоростовой показатель соответствуют среднему уровню развития студентов, показатели окружности грудной клетки имеют средние значения.

Кистевая динамометрия имеет тенденцию к улучшению показателей, что характеризует функциональное состояние двигательного аппарата в целом.

Результаты показателей функционального состояния студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Показатели функционального состояния студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	ЧСС, уд. мин. покое	89,7	90,4
2	АД (СД) мм. рт. ст.	109,5	111,0
3	АД (ДД) мм. рт. ст.	71,2	69,0
4	Коэффициент выносливости (КВ)	21,16 усл. ед.	22,38 усл. ед.
5	Проба Штанге, с	43,2	44,4
6	Проба Генчи, с	24,4	33,8
7	ЧД, кол-во раз в минуту	16,5	16,3

Результаты исследования свидетельствуют: показатели функционального состояния организма студентов в норме, однако реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку (оценка работоспособности сердца) у студентов СУО является удовлетворительной. Оценивая показатели дыхательной системы, следует отметить: средние показатели проб с задержкой дыхания соответствует нормативным, средний показатель частоты дыхания соответствует норме.

Результаты физической подготовленности студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков отражены в таблице 3.

Таблица 3. – Показатели физической подготовленности студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	Тест Купера ходьба-бег (12 минут), м	1323,5	1466,7
2	Челночный бег 4х9, с	11,8	12,6
3	Метание в цель, кол-во раз	2,7	2,6
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, кол-во раз	31,9	31,1

Из данных представленных в таблице 3, следует, что практически все показатели соответствуют среднему уровню физической подготовленности студентов. При этом высокий уровень развития отмечается такого качества, как выносливость, в среднем результат у студентов составил 1394,5 м, что соответствует оценке «хорошо». Представленные данные мониторинга позволяют сформировать банк

данных о физической подготовленности студентов. Среднестатистические данные о состоянии физической подготовленности могут являться основой для создания нормативов.

Мониторинг физического состояния и объективная оценка уровня физического здоровья позволяют разработать индивидуальную оздоровительно-профилактическую программу, способствуют определению оптимальных тренирующих нагрузок, комплексов упражнений для индивидуальных занятий, служить базой для дальнейшего совершенствования физического состояния студентов, повышения их физической работоспособности. Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является для студентов мощной мотивацией для совершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 45 с.
2. Старовойтова, Т.Е. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Радькова. – Могилёв: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2011. – 108 с.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК НАПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Н.Э. Власенко

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей воспитанников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу [8, 57]. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию [1, 54].

В узком смысле, применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений, понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [2]. Спектр фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Наряду с такими направлениями детского фитнеса, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и др. все большую популярность и востребованность приобретает футбол-гимнастика.

Эффективность применения гимнастических упражнений с футболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филлипова и др. рассматривают физические упражнения и подвижные игры с футболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения [1; 7; 8]. Е.Г. Сайкиной раскрыты теоретические основы футбол-аэробики, включающие характеристику средств и классификацию ее упражнений [7].

В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с футболами на организм детей с нарушениями речи. Результативному освоению каждого упражнения способствуют разработанные авторами специальные задания с использованием футбол-гимнастики, стихов и музыкального сопровождения, координирующих движения и речь, активизирующих артикуляцию и силу голоса. Авторами представлены методики разнообразных форм занятий с футболами (футбол-гимнастика, футбол-ритмика, футбол-сказки и др.) для детей разных возрастных групп, направленных не только на оздоровление, но и на гармоничное физическое и психическое развитие воспитанников [4].

Г.Г. Лукина, А.А. Потапчук обосновали эффективность упражнений с футболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут

сформировать у детей правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов [3; 5].

В содержание оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина) входят более 60 танцевальных комплексов упражнений фитбол-аэробики различной направленности. Упражнения данной программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, развитию двигательных способностей, а также содействуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия [6].

В работе с детьми дошкольного возраста используются следующие виды гимнастических мячей, различающихся по форме, диаметру, упругости, цвету:

– фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, т.к. позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами;

– круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм за исключением прыжковых движений;

– овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия;

– фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста;

– массажные гимнастические мячи имеют неровную, в форме пупырышек, поверхность, поэтому, кроме нагрузки на мышцы обеспечивают массажный эффект, улучшают обмен веществ и кровообращение.

Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста при условии методически грамотного использования ее широкого потенциала.

Литература

1. Борисова, М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М.М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. – Минск: БГПУ, 2012. – С. 53–55.

2. Власенко, Н.Э. Детский фитнес в системе образовательных услуг дошкольных учреждений: учеб. программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования / Н.Э. Власенко, М.В. Чечета. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. – 16 с.

3. Лукина, Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г.Г. Лукина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: сб. материалов науч.-практ. конф. – Спб., 2006. – С. 155–165.

4. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь; М. Сфера, 2009. – 176 с.

5. Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей / А.А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.

6. Сайкина, Е.Г. Танцы на мячах: Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.

7. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

8. Филиппова, С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников / С.О. Филиппова // Здоровье детей – здоровье нации: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф. 28–29 мая 2008 г. / Сост. М.Н. Попова. – СПб.: ЛОИРО, 2008. – С. 55–58.

ВЛИЯНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Горовой¹, С.М. Блоцкий¹, А.Г. Фурманов²

¹*Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина*

²*Белорусский государственный университет физической культуры*

В современной психологии спорта широко распространены исследования влияния представления движения на результат спортивного выступления. Планово повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка называется идеомоторной тренировкой (ИТ). Она прочно

вошла в арсенал средств психической регуляции и двигательного обучения (А.А. Белкин, Г.М. Соловьёв и др.) и может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Эффективность ИТ зависит от степени индивидуализации программ и сочетания с другими вспомогательными средствами: релаксацией, имитацией, просмотром киноколясок (В.П. Некрасов, М. Фишман, Б. Шелленбергер, Д. Люнц и др.).

Относительно новые направления - применение ИТ для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию и реализации средств физической рекреации (Д. Геллес, Р. Нойбауер, М. А. Ито, Ч. Б. Корбин и др.). В настоящей работе предпринята попытка рассмотреть возможность практического использования ИТ в процессе обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры.

Механизм воздействия ИТ выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

«Жизненность», или «реальность», представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во «внутреннюю реализацию» уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Прежде чем взяться за практическое исполнение конкретных учебных заданий, нужно составить возможно более ясное представление о предмете работы.

Начиная с опробования, процесс формирования двигательного представления идет «по спирали», так как преподаватель (тренер) и студент (ученик) вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательные представления. В этой связи обычно говорят о необходимости уточнения двигательного представления. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения в спортивной практике. Самые важные из двигательных представлений следующие:

- командно-двигательные, управляющие представления о действиях, «запускающих» и активно продолжающих движение;
- кинестезические представления об изменениях позы и напряжениях мышечного аппарата;
- тактильные представления о характере контакта со снарядом;
- зрительные представления об ориентации, вращении, пространственном перемещении тела;
- вестибулярные представления о положении тела в пространстве, характере вращения;
- слуховые представления о силе, характере, ритме контактного взаимодействия с опорой;
- временные, темпо-ритмические представления о движении;
- смысловые представления о физических, параметрических, системно-структурных свойствах движения и др.

Наряду с представленными выше основными двигательными представлениями в экспериментальной части настоящего исследования нами использовались отдельные положения разучивания гимнастических упражнений, основанные на теории «планово-поэтапного формирования действий», предложенной профессором П.Я. Гальпериным. Разработанная ученым теория хорошо поясняет некоторые особенности усвоения материала в гимнастике.

Представляем ряд этапов работы преподавателя (тренера) и студента (ученика) над новым гимнастическим упражнением:

- 1-й этап – получение возможно более полной информации о технике и методике разучивания данного гимнастического упражнения или ему подобных;
- 2-й этап – систематизация наиболее важных данных с выделением ведущих звеньев движения;
- 3-й этап – определение необходимых операций;
- 4-й этап – идеомоторная проработка движения, в ходе которой студент (ученик) обдумывает новое для него движение, мысленно представляя себе его собственное исполнение;
- 5-й этап – имитационная работа движения, когда посредством максимально доступных условий по форме и параметрам движений воссоздаются наиболее важные компоненты будущего движения;
- 6-й этап – углубленное разучивание движения, построенное на проработке каждой ранее выявленной операции;
- 7-й этап – совершенствование движения с выработкой двигательного навыка.

Выше приведенные основы ИТ и положения, касающиеся ее организации и проведения дают основания сделать вывод: преподаватель (тренер) должен отчетливо представлять себе основные компоненты двигательных представлений, так как это определяет методику его работы, конкретные направления воздействия на сознание и ощущения студента (ученика), а в конечном итоге, выбор определенных заданий, указаний, задач исполнения движения.

В экспериментальной части нашего исследования приняли участие 36 студентов (18 человек – экспериментальная группа, 18 человек - контрольная группа) 3 курса факультета физической культуры Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. Экспериментальная часть исследования проходила в рамках производственной практики – со 2 февраля по 8 марта 2014 года.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в три этапа:

1) производилась первоначальная оценка за технику выполнения гимнастического упражнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину: в экспериментальной группе оценка составила $6,8 \pm 0,14$ балла; в контрольной группе $6,65 \pm 0,2$ балла (таблица 1). Достоверных различий выявлено не было;

Таблица 1. – Сравнительные показатели технической подготовленности студентов в опорном прыжке ноги врозь через коня в длину (в баллах)

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
До эксперимента	6,65	6,8
После эксперимента	7,0	8,1

2) студенты экспериментальной группы обучались техническому выполнению опорного прыжка ноги врозь через коня в длину, используя методику ИТ;

3) проводилась оценка техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину и сравнительный анализ показателей в двух исследуемых группах студентов (таблицы 2,3).

Таблица 2. – Соотношение оценок за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину до эксперимента

Оценка	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	к-во студентов	% отношение	к-во студентов	% отношение
Отлично	1	6	1	5
Хорошо	7	39	5	28
Удовлетворительно	10	55	14	66
Неудовлетворительно	0	0	0	0

Благодаря использованию методики ИТ в экспериментальной группе были получены следующие результаты: в качественной оценке средний балл за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину равен $M=8,1 \pm 0,1$. Средний балл после проведения эксперимента повысился на 1,3.

Таблица 3. – Соотношение оценок за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину после эксперимента

Оценка	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	к-во студентов	% отношение	к-во студентов	% отношение
Отлично	3	17	1	6
Хорошо	13	72	10	44
Удовлетворительно	2	11	9	50
Неудовлетворительно	0	0	0	0

В контрольной группе средний балл за техническое исполнение опорного прыжка ноги врозь через коня в длину составил $M=7,0 \pm 0,1$. Увеличение составило 0,35 балла по сравнению с первоначальной оценкой.

Сравнительный анализ балльной оценки технического выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину позволил определить, что у студентов, обучающихся с использованием ИТ, средний показатель выше, чем у студентов, обучающихся по традиционной программе. Различия в полученных результатах являются достоверными.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что использование методики ИТ при обучении гимнастическим упражнениям способствует достижению более высокого уровня технического мастерства студентов.

РОЛЬ МУЗЕЕВ СПОРТА В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

В.В. Григоревич¹, Н.Н. Васько², С.К. Городилин³

¹ Гродненский государственный медицинский университет

² лицей №1 г. Гродно

³ Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

В последние десятилетия бурно создаются и развиваются музеи со спортивной направленностью. Под эгидой Международного олимпийского комитета создана Всемирная ассоциация музеев спорта (1989 г.). Безусловно, самым крупным международным музеем спорта является Олимпийский музей в Лозанне (Швейцария). Кроме этого, существуют национальные музеи спорта, другие территориальные экспозиции: комплексные или узкопрофильные.

Интересным представляется опыт педагогов-новаторов лицея №1 г. Гродно (директора А.П. Панцевича и учителя физкультуры Н.М. Васькова) по созданию музея спорта и экологического туризма в своем учебном заведении (рисунок 1).

Музей спорта и экологического туризма впервые в Республике Беларусь открыт на базе неспециализированного, неспортивного профиля учреждения образования. Музей создан силами администрации, педагогов, учеников, их родителей хозяйственным способом при активном содействии властей и известных спортсменов. На ремонт помещения, приобретение экспонатов, закупку оборудования и мебели не затрачено никаких бюджетных средств. Музей обустроен за один год. Первоначально планировался как музейная комната, но по количеству уникальных экспонатов вырос до музея в процессе подготовки к открытию.

Дизайн и интерьер музея спорта и экологического туризма является авторской разработкой педагогов лицея, уникален в своем роде и лишен академичности (шкаф – парусник, облегченные, но при этом просторные витрины, позволяющие просматривать экспонаты двумерно, использование объемных артобъектов – шайба).

Когнитивная функция музея спорта и экологического туризма не доминирует над рекреационной. Посетители не только не устают в музее, но и могут отдохнуть, благодаря интерактивным, настольным играм, туристическим снарядам, возможности просмотра спортивных соревнований на большом экране. Подробная информация, представленная на стендах, а также детальный этикетаж дают возможность посетителям знакомиться с музеем самостоятельно, без помощи экскурсовода.

Кроме своего основного назначения, музей спорта и экологического туризма используется учителями и учащимися для теоретических занятий по предмету «Физическая культура и здоровье», а также как рекреационная зона для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Туристическая часть музея может быть использована для уроков любого профиля на свежем воздухе в благоприятную погоду, а также для уроков по биологии (например, по видовому разнообразию) и факультативов по экологии, а также для тренировок на туристских снарядах при подготовке к туристическому слету.

Музей находится в помещении лицея №1 г. Гродно (адрес: бульвар Ленинского комсомола, 21) и проводит демонстрацию экспонатов для сторонних организаций по предварительным заявкам. На сегодняшний день основной фонд составляет 102 единицы хранения, а научно-вспомогательного фонда – 70 единиц хранения.

Основными коллекциями являются: история спорта Гродненщины (в том числе довоенная): олимпийцы Гродненщины; спортивная история учеников и учителей лицея, а также история туризма на Гродненщине.



Рисунок 1. – Музей спорта и экологического туризма лицея №1 г. Гродно

Одна из экспозиций (рисунок 2) содержит редкую книгу «Забавы и подвижные игры», изданную в Варшаве в 1934 г., почтовые открытки России и Германии начала XX века, фотографию «Курс инструкторов по физической культуре в Гродно (1938 г., фото студия Доминика Америки), фотографию выступления олимпийской чемпионки Ольги Корбут перед болельщиками на стадионе «Красное знамя» в Гродно и другие редкие фотографии.

Неподдельный интерес вызывают коллекция медалей и других наград чемпиона и призера Паралимпийских игр Александра Данилика, личные вещи и награды финалистки Лондонской Олимпиады 2012 года Натальи Корейво, коллекция автографов известных гродненских спортсменов.

Создатели музея собрали редкие экземпляры спортивной обуви, инвентаря и оборудования прежних лет. Безусловно, созданный музей спорта и экологического туризма лицея №1 г. Гродно несет большую образовательную ценность, воспитательное значение для школьников и может служить примером для других образовательных учреждений.



Рисунок 2. – Экспозиция музея

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

И.В. Григоревич, А.А. Кукель, О.П. Круталевич, Е.А. Туркина, Н.Г. Федорова, З.А. Шишкина

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Актуальность исследования. Физическая культура в высшей школе как учебная дисциплина направлена на поддержание социально обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни [1].

Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая, по сути и содержанию, является единственным предметом в обобщении и структурировании знаний в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека. Физическое воспитание в вузе призвано сформировать у молодежи специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению здоровья.

Физическая культура и спорт укрепляют здоровье, повышают физическую и умственную работоспособность, создавая базу для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в любой сфере [2].

Цель работы. Определить удовлетворенность студентов вуза предметом «Физическая культура» на основании критериев системы менеджмента качества.

Методы и организация исследования. В университете было проведено анкетирование, в котором приняли участие 210 студентов первого курса из 1018, что составляет 20,6%. Опрос проводился в марте 2014 года. Также проводилась статистическая обработка материалов и их анализ.

Результаты и их обсуждение

Объем учебной дисциплины «Физическая культура» 79,5% опрошенных юношей и девушек считают оптимальным (рисунок 1).

Также 78,1% студентов отмечают, что во время обучения в вузе они получили знания и навыки по физической культуре для самостоятельного использования их и практической реализации в свободное время.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствует формированию здорового образа жизни, о чем высказались 83,9% анкетированных.

Данная дисциплина важна для дальнейшей учебы, что отмечают 71,1% девушек и юношей, обучающихся в вузе.

И 63,6% студентов считают ее необходимой и важной для будущей профессиональной деятельности

Если рассмотреть эту группу факторов отдельно по факультетам (рисунок 2), то их средние показатели оказались в диапазоне от 60,4% на историческом факультете до 78,8% на математическом факультете.

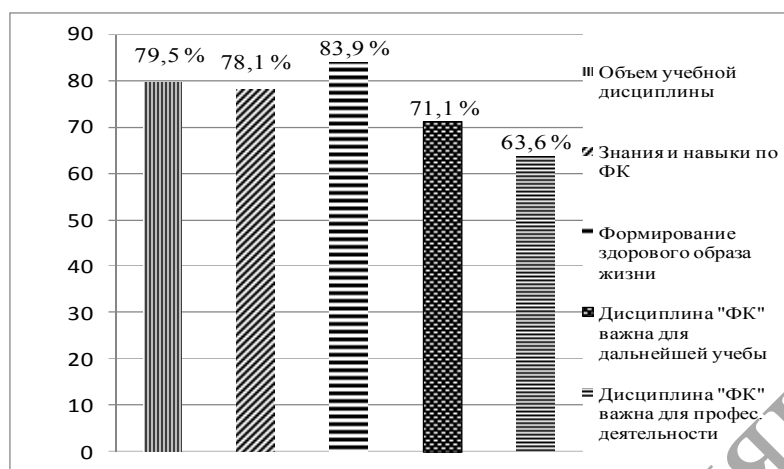


Рисунок 1. – Факторы учебной дисциплины «Физическая культура»

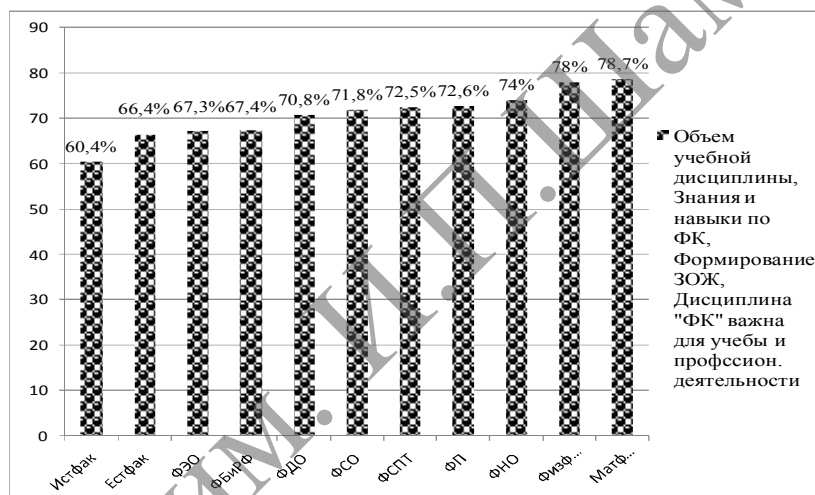


Рисунок 2. – Группа факторов учебной дисциплины «Физическая культура»

На всех факультетах по группе этих факторов качество образовательной услуги оценивается как «хорошее» (требования выполняются) в соответствии с системой менеджмента качества университета.

Таким образом, на основе результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. По группе факторов: «Объем учебной дисциплины» (79,5%), «Знания и навыки по физической культуре для самостоятельного использования и практической реализации их на практике» (78,1%), «Данная дисциплина важна для дальнейшей учебы (71,1%) и будущей профессиональной деятельности» (63,6%) – качество образовательной услуги оценивается как «хорошее» (требования выполняются, но имеются несущественные замечания).

2. По одному из факторов «Формирование здорового образа жизни» (83,9%) – качество преподавания оценивается как «отличное» (требования выполняются в полном объеме).

3. В целом удовлетворенность студентов первого курса качеством преподавания дисциплины «Физическая культура» по этим факторам составляет 70,9%, что позволяет характеризовать качество образовательных услуг как «хорошее» (требования выполняются, но имеются несущественные замечания) в соответствии с положением системы менеджмента качества университета.

Литература

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 208 с.

2. Ильич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.: ил.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ-ДО

З.Б. Губжкоков

ГБОУ детский сад № 374 ВОУО Департамента образования города Москвы

В настоящее время усилия работников дошкольных образовательных организаций направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий, альтернативных подходов и направлений к совершенствованию физического воспитания и образования детей. В процессе совершенствования двигательных умений и навыков, повышения объема двигательной активности, укрепления здоровья в современной дошкольной образовательной организации значительное место занимает дополнительное образование в направлении физическая культура, которая позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности [1; 2].

Наиболее распространенная форма организации дополнительных занятий физическими упражнениями в дошкольной образовательной организации — физкультурные секции. Исходя из условий и количества детей, желающих заниматься, выбирается один из вариантов организации секции: для каждой группы в отдельности, для всех детей старшего дошкольного возраста, для отстающих в усвоении программного материала, отдельно для девочек и мальчиков. Внутри секции выделяются группы по 10–15 человек. Занятия проводятся один–два раза в неделю по 30 мин [2].

В ходе занятий с детьми внедряются привлекательные формы двигательной деятельности, которые соотнесены с заботой о сохранении здоровья и повышением двигательной активности детей, интереса к занятиям физическими упражнениями: аквааэробика, фитнес- гимнастика, ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах, аэробика, степ-аэробика, игровой стретчинг, футбол-гимнастика, элементы спортивных игр (футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), боевые искусства [1, 3].

Одной из эффективных и современных технологий, применяемой в системе дополнительного образования, являются занятия каратэ-до.

Каратэ-до для детей, прежде всего, является системой психофизической подготовки. Занятия каратэ-до способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ-до под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредоточивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление и т.д. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Каратэ-до помогает выработать в ребенке такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогут ребенку находить общий язык в коллективе. Занятия каратэ-до влияют на формирование характера ребенка: он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Обучение детей связано с нравственным воспитанием, развитием его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости [1, 3].

Считается, что ребенок готов заниматься в группе каратэ-до с 5-летнего возраста. Детям, не достигшим 5 лет и имеющим желание учиться каратэ-до, все же лучше посещать индивидуальные занятия.

Для детей рекомендуется его бесконтактный вариант. При таком методе все приемы изучаются, но удары не наносятся. Просто они предельно точно рассчитаны так, чтобы сложилось впечатление контакта. На состязаниях в первую очередь оценивается техника движений, а не победа над соперником.

Занятия по каратэ-до в системе дополнительного образования дошкольной образовательной организации состоит из основных блоков:

- разминка;
- растяжка;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

На занятиях каратэ-до педагог (инструктор, тренер) не только показывает, но и описывает словами каждое движение, используя при этом понятный ребенку образ. Преподавание каратэ-до для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники каратэ-до и формирования необходимых двигательных навыков является кихон (ки – энергия, хон – основа). Кихон представляет собой простые последовательности техники для отработки.

Изучение техники с дошкольниками начинают с простого, а именно с отдельных элементов каратэ-до. Для того чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, киба-дачи, дзенкуцу-дачи, кокутцу-дачи) [2, 4].

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам агэ-уке, гэдан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным (чоку-цуки, маваши-цуки, шито-цуки, татэ-цуки, шуто) техникам руками, техникам ударов ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери, уширо-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ-до в движении постановка дыхания [4].

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ-до технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно с учетом возраста.

В данном виде восточного единоборства много резких движений, что это противопоказано при хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, любых болезнях в стадии обострения, при любых формах сколиоза и хронических заболеваниях позвоночника.

Итак, обучение основным элементам базовой техники каратэ-до в системе дополнительного образования дошкольных образовательных организаций способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу эффективно влияет на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Литература

1. Борисова, М.М. Использование основных элементов базовой техники каратэ-до в работе с детьми дошкольного возраста / М.М. Борисова, З.Б. Губжоков // Детский сад от А до Я. – № 1. – 2013. – С. 71–76.
2. Перекопская, М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом. Каратэ: автореф. дис. канд. пед. наук / М.А. Перекопская. – Челябинск, 2002. – 24 с.
3. Сашко, А. Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников / А. Сашко // Дошкольное воспитание. – № 4. – 1999. – С. 36–38.
4. Традиционное каратэ. – Нальчик: Кабардино-Балкарское общество книголюбов, 1991. – 233 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ю.П. Дойняк, Е.И. Дегтярева, Е.А. Масловский, В.Г. Ярошевич

¹ *Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

² *Гомельский государственный медицинский университет*

³ *Полесский государственный университет*

⁴ *Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

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.

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.

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 2013/2014 учебном году. Были обследованы девушки первого курса биологического, физико-математического, филологического факультетов УО «МГПУ им. И.П. Шамякина».

Для проведения эксперимента были определены контрольная (КГ) и экспериментальные группы (ЭГ). Ранжирование параметров объема тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток (ЭГ-1; ЭГ-2; ЭГ-3)

Группа	Семестр	Силовой фитнес	Легкая атлетика	Тренажеры	Аэробика
ЭГ-1	1	25	25	25	25
	2	30	30	20	20
	3	35	35	15	15
	4	40	40	10	10
ЭГ-2	1	25	25	25	25
	2	20	20	30	30
	3	15	15	35	35
	4	10	10	40	40
ЭГ-3	1	30	30	20	20
	2	40	40	10	10
	3	50	50	-	-
	4	75	25	-	-

Таблица 2. – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток (КГ)

Группа	Семестр	Легкая атлетика	Гимнастика	Спортивные и подвижн. игры	Аэробика
КГ	1	25	25	25	25
	2	20	20	30	30
	3	15	15	35	35
	4	40	10	40	10

В ЭГ-1 и ЭГ-2 в первом семестре всем вариантам обновленного содержания (силовой фитнес, легкая атлетика, тренажеры и аэробика) было уделено равнозначное внимание. Начиная со второго семестра, в ЭГ-1 акцент делался на силовой фитнес и легкую атлетику, а в ЭГ-2 – на тренажеры и аэробику. Содержание занятий в ЭГ-3 характеризовалось преимущественным использованием средств силового фитнеса – 75% и легкой атлетике – 25%. В 3-м семестре их соотношение было одинаковым (по 50%). После достижения максимальных значений в 3-м семестре приоритет был отдан средствам силового фитнеса.

Следующие этапы (2–4 семестры) – этапы избранного вида спорта. Виды спорта, включенные в учебные модули для девушек: аэробика, волейбол, баскетбол и настольный теннис. В зимний период занятия во всех последующих семестрах проводились по аэробике, 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).

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.

Анализ полученных данных показал, что средняя величина ИК в начале эксперимента у всех групп находилась на уровне «ниже среднего». После педагогического эксперимента показатели ИК у КГ

остались на прежнем уровне, у ЭГ 1– 3 показатели выросли до уровня «средний». Причем, наибольший прирост показателя ИК у ЭГ-3

Показатели СИ у обследуемых девушек находится на «низком» уровне до начала и после эксперимента. Но необходимо отметить, что прирост наблюдается только в экспериментальных группах, причем наибольший в ЭГ-1

Средние значения ИР показывают, что все результаты девушек до начала эксперимента соответствуют уровню «ниже среднего». Средние показатели ИР после эксперимента улучшились только в ЭГ 1– 3. В КГ показатель ИР ухудшился.

Показатели пробы Мартинэ в начале эксперимента у девушек как КГ, так и ЭГ 1– 3 находились на уровне «ниже среднего». После эксперимента Показатели пробы Мартинэ значительно улучшились в ЭГ 1– 3. В КГ показатель пробы Мартинэ ухудшился.

Сопоставление средних величин УФЗ студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что они соответствуют «низкому» уровню.

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 в сочетании с легкоатлетической направленностью.

ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Б.Т. Долинский, Г.С. Писаренко, Е.О. Садовник

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского

Происходящие преобразования в нашей стране, нестабильная ситуация в экологической, политической, моральной сферах, обуславливают непредвиденные изменения в сознании людей, в образе их жизни, что способствует значительному ухудшению физического, психического, морального, духовного, социального здоровья наших граждан, особенно это касается подрастающего поколения. Здоровье детей является острой проблемой сегодняшнего дня, поскольку при любых социально-экономических условиях оно определяет будущее государства, интеллектуальный, физический и моральный потенциал нации.

К сожалению, уже в раннем детстве наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей. В школу все чаще приходят дети, имеющие хронические заболевания, с плохими показателями как физического, так и психического здоровья. Таким образом, учителям начальной школы приходится иметь дело с практически больными детьми, а это требует перестройки их сознания по обеспечению здоровья учеников.

На современном этапе проводятся различные научные исследования, направленные на разрешение проблем ухудшения здоровья детей, подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: в области педагогики здоровья (Н. Абаскалова, Р. Айзман, Т. Акбашев, Ш. Амонашвили, А. Амосов, П. Анохина, Р. Баевский, И. Брехман, Э. Вайнер, Д. Давиденко, В. Дубровский, Г. Зайцев, Э. Казин, В. Колбанов, Г. Кураев, Ю. Лисицин, Л. Татарникова, А. Хрипкова и др.); здоровьесохранения (В. Загвязинский, Т. Шамова и др.); подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни (А. Вульфович, И. Герасимова, Т. Прокопенко и др.); формирование готовности студентов высших педагогических учебных заведений к осуществлению здоровьесберегающего обучения младших школьников (Л. Аллакаева, М. Меличева); формирование культуры здоровья учащихся начальной школы (Е. Новослободская) и т.д. Учеными отмечается, что именно в начальной школе учитель должен играть значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни, валеологическом воспитании подрастающего поколения, формировании у детей активного отношения к собственному здоровью.

Ухудшение здоровья учащихся младших классов, на наш взгляд, связано, прежде всего, с тем, что они перегружены учебой, им не хватает времени для построения рационального суточного, оптимального двигательного режима, закаливания, а также тем, что у них еще не сформированы здоровьесберегающие навыки, необходимые для развития и поддержания своего здоровья.

В частности, В. Сухомлинский указывал, что главная причина отставания в учебе – это плохое состояние здоровья. Скрытые, замаскированные детской жизнерадостностью, подвижностью заболевания, в частности сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, чаще всего являются следствием отклонений от нормального состояния здоровья. Состояние здоровья влияет на умственную деятельность ребенка. Особенно возрастает количество заболеваний в

период роста организма. Таким образом, отмечает ученый, необходимо соблюдать режим труда и отдыха: длительное пребывание на свежем воздухе, сон при открытой форточке, своевременный отход ко сну и ранний подъем, хорошее питание [3].

Учитывая вышесказанное, сегодня в начальной школе читается такой предмет, как «Основы здоровья и физическая культура», основной целью которого является сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся, формирование ценностного отношения к своему здоровью и окружающему миру.

Учебно-воспитательная деятельность в начальной школе должна быть направлена на образование в области здоровья, на привлечение учителей, учащихся и их родителей в программы укрепления здоровья, которые будут помогать соблюдать здоровый образ жизни; на формирование культуры здоровья детей путем внедрения здоровьесберегающих технологий. Таким образом, мы приходим к выводу, что одним из путей улучшения здоровья младших школьников является внедрение в учебно-воспитательный процесс начальной школы здоровьесберегающей деятельности.

С. Кондратюк считает, что процесс формирования у младших школьников здорового образа жизни предусматривает соединение трех направлений воспитательного воздействия. Первое направление заключается в ознакомлении и расширении представлений учащихся о здоровом образе жизни, что возможно при условии обогащения содержания всех учебных предметов физиологическими, биоритмологическими, медицинскими и гигиеническими знаниями. Второе направление связано с координацией влияния воспитывающих субъектов (педагогов, медицинских работников и психологов, родителей) с целью формирования у младших школьников здорового образа жизни. Третье направление предполагает усовершенствование организационно-педагогических условий воспитания у младших школьников здорового способа жизни путем создания в учебно-воспитательных учреждениях службы управления воспитанием здорового способа жизни. Исследователь акцентирует внимание на том, и с этим нельзя не согласиться, что эффективность воспитания здорового способа жизни у младших школьников значительно повысится, если: в содержание воспитания здорового способа жизни младших школьников будут интегрироваться научные достижения педагогики, психологии, медицины и биоритмологии; воспитательная методика будет основываться на принципе природосоответствия; будут осуществляться личностно-деятельностный и диалогический подходы к воспитанию у младших школьников здорового образа жизни [1].

Образование в области здоровья на основе навыков, по мнению ученых (В. Гаврилюк, О. Гречишкина, Л. Животовская, А. Миценко, О. Савонова, С. Страшко и др.), является подходом, который предполагает использование опыта внедрения множества методик обучения, с акцентом на методику активного участия, и имеет целью развитие знаний, формирование отношения и специальных навыков, необходимых для деятельности, направленной на соблюдение здорового способа жизни и создание соответствующих условий жизни. Таким образом, приходят к выводу ученые, образование в области здоровья на основе навыков должно объединять усвоение необходимых знаний, формирование определенного отношения и конкретных навыков, необходимых для положительного поведения, сохранения и развития здоровья. Именно эта триада, на их взгляд, «знания – отношение – навыки» определяет содержание обучения в сфере здоровья на основе навыков.

В своем учебно-методическом пособии «Социально-просветительские тренинги по формированию мотивации к здоровому образу жизни и профилактики ВИЧ/СПИДа» ученые (Н. Адамчук, Т. Воронцова, Н. Максимова, В. Пономаренко, С. Страшко) делают попытку классифицировать здоровьесберегающие навыки. Рассмотрим их.

Жизненные навыки – это способность к адаптивному и положительному поведению, которая дает возможность индивидам эффективно решать проблемы и преодолевать ежедневные трудности (по определению ВОЗ). В частности, жизненные навыки, по их мнению, можно рассматривать в качестве группы психосоциальных компетенций и навыков межличностного общения, которые помогают людям принимать обоснованные решения, разрешать проблемы, критически и творчески мыслить, эффективно выстраивать социальные контакты и здоровые отношения, сочувствовать, продуктивно организовывать свою жизнь, вести здоровый образ жизни.

Социальные навыки, то есть способствующие социальному благополучию, – это навыки, в большей мере направленные на поведение личности в социуме; они предполагают наличие у личности навыков активного общения с окружающими людьми (ровесники, учителя, родители, коллеги и т.д.); проявлять сочувствие, сопереживание; разрешать конфликтные ситуации, соответственно вести себя; навыки совместной работы и деятельности с другими людьми.

Психологические навыки, по мнению ученых, можно разделить на интеллектуальные, которые предполагают наличие навыков самосознания, самооценки, анализа возникающих проблем, принятия ответственных решений, навыков критического и логического мышления, определения жизненно

важных целей и программ. К психологическим навыкам относятся также и эмоциональные навыки – управления стрессами, навыки самоконтроля, мотивации на успех, формирование воли и т. д.

Физические навыки, то есть навыки, определяющие физическое благополучие: навыки рационального питания, двигательной активности и закаливания, санитарно-гигиенические навыки, навыки рациональной организации труда и отдыха [2].

Не отрицая предложенной классификации навыков здорового образа жизни, мы все-таки считаем, что в младшем школьном возрасте эта классификация несколько иная, более простая. Именно на классификацию здоровьесберегающих навыков у младших школьников и определение форм и методов их формирования в начальной школе и будет направлено наше дальнейшее исследование.

Литература

1. Кондратюк, С.М. Интегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. канд. пед. наук: спеціальність 13.00.01 «Загальна педагогіка» / С.М. Кондратюк. – К., 2003. – 20 с.

2. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В. Страшко [та інш.]; за ред. С.В. Страшка // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., переробл. і допов. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.

3. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну / В.А. Сухомлинский. – К.: Радянська школа, 1985. – 557 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ У КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.А. Драпов, О.Л. Юраго

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Введение. Профессиональное мастерство военнослужащего немислимо без овладения целым комплексом прикладных двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения задач по предназначению. Эти навыки формируются и совершенствуются в процессе учебных занятий по физической культуре. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование у курсантов навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, развитие физических качеств, двигательной координации, воспитание психических качеств.

В технической подготовке курсантов сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки курсантов и наряду с этим входит в практическое содержание занятий. Базовые движения и действия составляют основу технической оснащённости. Без них невозможно эффективное преодоление препятствий.

Преодоление препятствий включает в себя приемы, которые различаются формой, техникой выполнения, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на исключительное многообразие, все они в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, так как в основе их выполнения лежат объективно существующие закономерности. Наличие многообразия ситуаций в преодолении препятствий увеличивает время принятия военнослужащим решений (возрастает его латентный период реакции), тогда как скоротечность ситуаций требует их сокращения. Кроме того, высокая напряжённость, возникающая в процессе преодоления препятствий, в большинстве случаев приводит к искажениям в оценке принятия правильных технических решений.

Цель исследования: совершенствование методики формирования навыков в преодолении препятствий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие методы формирования навыков.
2. Обосновать методику формирования навыков в преодолении препятствий.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа источников научной и учебно-методической литературы по вопросам методики совершенствования навыков преодоления препятствий, опроса ведущих специалистов и собственных педагогических наблюдений очевидно: методика формирования навыков в преодолении препятствий, состоит из следующих разделов:

- ознакомление с условиями и правилами выполнения упражнения, мерами безопасности при преодолении препятствий с оборудованием полосы препятствий;

- изучение стартовых движений, бега до преодоления отдельных препятствий и бега после преодоления препятствий;
- изучение техники преодоления отдельных препятствий;
- совершенствование техники преодоления отрезка полосы препятствий в определенный временной интервал, нескольких отрезков полосы препятствий в определенную норму времени, всей полосы препятствий на скорость;
- совершенствование техники преодоления всей полосы препятствий после бега на 100 м в определенную норму времени.

Главенствующая роль при обучении и совершенствовании технических действий принадлежит правильному подбору средств и методов, обеспечивающих оптимальное развитие двигательных-координационных способностей курсантов в сочетании с общей физической подготовкой.

При изучении техники бега на полосе препятствий особое внимание уделяется старту, стартовому разбегу, бегу по препятствиям и бегу по дистанции. В зависимости от степени подготовленности военнослужащих занятия первоначально организуются на общеевойсковой полосе препятствий, затем – на международной (без преодоления препятствий выше 3 метров) и только после этого – на международной полосе в полном объеме.

Ознакомление техникой преодоления отдельного препятствия, как правило, начинают с изучения техники преодоления горизонтальных, затем изучают технику преодоления вертикальных препятствий и, наконец, препятствий с узкой опорой.

При ознакомлении обучаемых с техникой преодоления препятствия преподавателю необходимо показать различные способы преодоления данного препятствия, объяснить основы техники, обратив особое внимание обучаемых на необходимость сильного разбега, мощного толчка перед преодолением препятствия и техничного приземления, согласованной работы рук, ног и дыхания. При изучении и совершенствовании техники преодоления препятствия следует использовать подготовительные прыжково-беговые упражнения. Поочередно в парах обучаемые преодолевают препятствие. После каждой попытки преподаватель указывает на ошибки каждого, после чего приступает к совершенствованию техники преодоления препятствия потоком. Препятствие преодолевается в медленном темпе, главное внимание уделяется свободному разбегу и правильной технике преодоления. Постепенно темп тренировки увеличивается, упражнения по преодолению препятствия многократно повторяются. Только интенсивной тренировкой достигаются правильная координация движений, ловкость и быстрота. В той же последовательности осваивается техника преодоления и других препятствий, затем техника преодоления отрезков полосы и полосы в целом. При этом курсанты должны стремиться сохранять ритм и увеличивать темп бега, то есть сохранять строго определенное количество шагов между препятствиями и уделять внимание согласованной работе рук, ног, корпуса и дыханию. При изучении техники бега на 100 метров и преодоления полосы препятствий основное внимание уделяется повороту и финишированию. После этого приступают к освоению техники преодоления полосы препятствий в сочетании с бегом. При этом целесообразно периодически проводить контрольный бег, прикидки по времени преодоления отдельных отрезков полосы препятствий и полосы в целом.

При обучении технике преодоления отдельного препятствия следует обратить внимание обучаемых на то, что исходным положением для преодоления препятствия является место завершения преодоления предыдущего препятствия (место соскока или выхода из препятствия), а окончанием преодоления препятствия является ускорение до следующего препятствия.

Выводы.

1. Для повышения эффективности методики формирования навыков преодоления препятствий рекомендуется объединять ее с методами технической и специальной подготовки.
2. Чтобы методика совершенствования технических действий стала более эффективной, она должна быть ориентирована на ознакомление, разучивание и тренировки навыков выполнения упражнений.
3. Для достижения высоких результатов в преодолении полосы препятствий при построении тренировочных занятий необходимо ориентироваться на хорошую беговую и прыжковую подготовку, а также развивать хорошее чувство ритма при беге и преодолении отдельных препятствий.
4. Чем выше уровень общей физической подготовленности военнослужащего, тем легче развить у него общую, скоростную и специальную выносливость.
5. Для уменьшения времени, необходимого на решение текущих технических задач и повышения устойчивости курсантов к системе возникающих сбивающих факторов, необходимо создавать учебно-тренировочные модели, копирующие вероятные тактические ситуации, и системно совершенствовать все варианты их решения.
6. Рекомендуется применять различные варианты фартлека, интервальный и переменный методы тренировки.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

О.В. Зайцева, П.А. Абрамович

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Наиболее распространены среди школьников такие заболевания, как неврозоподобный и церебрастенический синдромы, вегето-сосудистая дистония, функциональная кардиопатия. Проведенные исследования показали, что около 25–30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми [1].

Движения — сильный биологический стимулятор растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития. Болезнь нарушает нормальное развитие ребенка. Неизбежное ограничение подвижности является одним из проявлений любого заболевания. Вынужденный покой всегда неблагоприятно сказывается как на общем состоянии больного ребенка, так и на течении местного патологического процесса. Большое внимание стоит уделять физическому воспитанию школьников, находящихся по состоянию здоровья в специальной медицинской группе. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Движения, применяемые в любой форме, до тех пор, пока они адекватны физиологическим возможностям детского организма, будут являться оздоровительным и лечебным фактором.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся [2].

К уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования:

1. Обучение рациональному дыханию.

Дети, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох — через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и

при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к учащимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться дети всех 3-х возрастных групп (младшей, средней и старшей) с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных детей состоит в следующем: на уроках физкультуры они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые дети. Уроки в специальных медицинских группах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Для детей младшей возрастной группы целесообразно широко использовать на занятиях подвижные игры, для старших — элементы танцев. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя — все это создает у учащихся положительный настрой.

Комплексное использование средств, методов и форм организации занятий с детьми с ослабленным состоянием здоровья не только способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, но и содействует формированию здоровья личности [3].

Литература

1. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. — Санкт-Петербург: Союз, 1997. — 256 с.
2. Рипа, М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова; под ред. М.Д. Рипы. — М.: Просвещение, 1988. — 175 с.
3. Велитченко, В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе / В.Н. Велитченко // Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: метод. пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин. — М.: Высш. шк., 1986. — 72 с.
5. Фонарев, М.И., Лечебная физкультура при детских заболеваниях / М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева. — Л.: Медицина. Ленинградское отделение, 1981. — 320 с.
6. Цвек, С.Ф. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / С.Ф. Цвек, В.С. Язловецкий. — К.: Здоровье, 1983. — 152 с.
7. Сердюковская, Г.Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников / Г.Н. Сердюковская. — М.: 1979. — 184 с.
8. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. — М.: Медицина, 1991. — 272 с.

УМЕНИЕ СДЕЛАТЬ ВЕРНЫЙ ВЫБОР СПОРТСМЕНОМ-СТУДЕНТОМ В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЙ ДИЛЕММЕ

Е.Е. Заколотная

Белорусский государственный университет физической культуры

Спортивная деятельность может способствовать, но может и препятствовать духовному развитию человека. Во время соревнований соперники используют различные приемы, чтобы вывести друг друга из душевного равновесия. 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 [1–3].

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.

Обычно в экстремальных обстоятельствах как раз и проявляется то, насколько у конкретного человека сформировано его ценностное поле, насколько оно устойчиво или являет собой только то, что нанесено как слой социальной пыли на его биологическую сущность. Экстремальные ситуации являются нормой в сфере спортивной деятельности, поэтому спортсмену приходится чаще других делать выбор, к которому он не всегда готов [3].

Цель исследования заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих выбору верного решения в ситуации духовно-нравственной дилеммы.

Методы, организация исследования: анализ и синтез научно-методической литературы и опыта решения названной проблемы, анкетирование, анализ воспитывающих ситуаций в притчах.

Исследование проводилось в период с 2012 по 2014 годы на учебных занятиях по дисциплине «Педагогика». В исследовании приняли участие 640 студентов БГУФК.

Изучение философии Китая позволяет убедиться, что мастера слова или живописи (как правило – великие мудрецы), были еще и выдающимися мастерами единоборств. Они утверждали, что духовное развитие должно идти параллельно с физическим. Тело нужно упражнять, поскольку оно является инструментом постижения мира. В Японии в войнах воспитывают осознанность, бдительность с помощью фехтования, стрельбы из лука. Отечественные педагоги также считают, что одним из эффективных средств решения задач духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения являются занятия физической культурой и спортом. Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно-волевых качеств личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный и здоровый, должен быть терпимым, уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна, уметь делать выбор между добром и злом [3].

Важнейшее средство воспитания – анализ воспитывающих ситуаций, которые составляют основу метафорических произведений. Методы воспитания (убеждения, стимулирования, воспитывающих ситуаций) в органичном сочетании со средствами физической культуры и спорта могут быть эффективными в восстановлении традиций духовности, нравственности, здорового образа жизни

Существуют и другие средства и методы нравственного воспитания, например, притчи, сказки, басни. Притча может служить тем творческим инструментом описания ситуации, который предложит альтернативу, поможет увидеть ситуацию в другом свете, укажет новые способы устранения проблемы, поможет сделать верный выбор. Притчи всегда проникают в область бессознательного, активизируют потенциальные возможности человека и представляют собой не жесткое указание, не директиву – они только лишь намекают, направляют, наставляют. Символ, метафора, аллегория всегда соответствуют культурно-историческому пространству и времени и потому, в отличие от жесткого языка терминов, направлены на понимание иной культуры, что помогает избежать проблемных ситуаций.

Предлагаемая в статье авторская методика нравственного воспитания в сфере спортивной деятельности прошла апробацию и внедрена в учебно-воспитательный процесс студентов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК). Суть методики нравственного воспитания студентов заключается в использовании воспитывающих ситуаций, основой которых являются сказки, притчи, басни, пословицы, поговорки на лекциях и практических занятиях по дисциплине «Педагогика».

На учебных занятиях студенты, прослушав, казалось бы, неявно касающуюся темы занятия притчу или сказку, формулировали из нее нестандартные выводы по обсуждаемой теме, находили множество смыслов, часто неожиданных даже для преподавателя, переводили притчу, сказку или басню в пословицы и поговорки.

На вопрос анонимной анкеты: «Что больше всего запомнилось на лекциях по дисциплине «Педагогика», ежегодно от 95% до 98% студентов отвечали: «работа с притчами в конце занятий». Многие считают, что благодаря такой работе, они научились быстрее размышлять, принимать верное решение в непростых жизненных и профессиональных педагогических ситуациях, делать верные выводы в короткое время, что очень важно в спорте (особенно в игровых видах и единоборствах).

Все спортсмены, которые защищают честь своей страны на Олимпийских играх, тренируются по 8–10 часов в день. У них просто нет времени на другую работу, а у студентов на учебу. По причине невозможности получения полноценного образования в период подготовки к ответственным стартам спортсмены не всегда могут быть образцом для подражания. Однако соревновательная деятельность предоставляет возможность самоутверждения личности, воспитывает волю и способность к концентрации усилий, что при умелом педагогическом управлении может быть эффективным средством нравственного развития личности [2]. В контексте духовного воспитания будущего педагога в процессе личностно-профессионального развития целесообразным представляется организация тесных междисциплинарных связей в процессе обучения, которые будут способствовать формированию целостного мышления как студентов, так и педагогов, постижению взаимосвязи и взаимозависимости мироздания и человеческой жизнедеятельности.

Выводы. Умение работать с притчами позволит будущим специалистам в сфере спорта повысить эффективность учебно-воспитательного и тренировочного процессов, выработать иммунитет к нестандартным педагогическим (часто конфликтным) ситуациям, характерным для спортивной деятельности, связанной с постоянными перегрузками и стрессами, будет способствовать принятию верных решений в проблемных ситуациях.

Литература

1. Визитей, Н.Н. Основные тенденции влияния спорта на личность / Н.Н. Визитей. ANALYTIC-BOOK. – 1989 // Нравственный потенциал современного спорта: материалы 4 Всесоюзного методического семинара (г. Суздаль, 10–12 марта 1988г.) – Москва, 1989. – С. 7–15.
2. Духовность. Спорт. Культура / сост. и ред. В. Столяров, А. Егоров. – М.; Смоленск: Рос. акад., образования, Гуманитар. Центр «СпАрт» РГАФК, Смоленская олимп. акад., 1997. – Вып. 4, Ч. II: Проекты, программы, технологии (отечественный и зарубежный опыт). – 195 с.
3. 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЕТАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. Для укрепления здоровья и гармоничного развития личности в условиях развития современного общества отмечается всё возрастающее значение физической культуры и спорта.

Одним из средств физического воспитания, в значительной степени способствующим решению данной проблемы, являются разноплановые сложнокоординационные точностные двигательные действия метательного характера, которые применяются в физическом воспитании учащихся общеобразовательных учреждений во всех классах.

Метание мяча носит стереотипный (стандартный) ациклический характер и требует, как и любое метательное движение, весьма сложных координаций и различных сочетаний движений мышц пояса верхних конечностей, туловища, ног [2].

Метание производится на дальность и в цель. Признано, что метание в цель повышает уровень развития координационных способностей, связанных с точностью движений.

Практическими специалистами отмечен большой интерес детей к метанию мяча в цель, которое не требует от детей большой степени сосредоточения внимания на отдельных движениях броска.

Некоторые исследователи предлагают на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» давать возможность бросать детям мяч как правой, так и левой рукой, так как тренировка обеих рук в начальном периоде формирования двигательного навыка метания более эффективна по сравнению с традиционной тренировкой только одной рукой [1].

Анализ литературных источников показывает, что, несмотря на наличие разноплановых исследований по изучению координационных способностей школьников, недостаточно изучен вопрос о возрастной динамике развития целевой точности движений учащихся на примере метания малого мяча в различные виды целей.

Определение и выявление возрастной динамики целевой точности движений (на примере метания малого мяча в вертикальную цель) в зависимости от возраста и пола школьников позволяет учителям физической культуры более эффективно планировать и применять средства для улучшения у них координационных способностей, проявляемых в точностных двигательных действиях метательного характера.

Цель исследования – определение особенностей возрастной динамики развития целевой точности движений школьников и школьниц 6–17 лет.

Организация исследования. Для контроля за состоянием целевой точности движений проводилось метание малого мяча в вертикальную цель. Метание проводилось таким образом:

Условия: площадка, рядом с которой имеется глухая стена. Мишень – щит размером 1x1 м с кругом диаметром 40 см посередине. Мишень установлена вертикально, нижний край на уровне глаз среднего по росту ученика. На расстоянии 5 м от мишени мелом проводится линия, с которой метают. Для метания использовали 6 мячей.

Проведение: испытуемый свободно стоит у линии метания в 5 метрах от мишени. Ему предлагалось бросить в мишень три мяча ведущей рукой, затем три мяча неведущей рукой. Результаты всех шести бросков заносились в протокол. Попадание в круг оценивалось в 2 балла, попадание в щит – в один балл, промах – в 0 баллов.

Указания на способы метания школьникам не давались с тем, чтобы не нарушить привычную форму движения, так как всякие указания заставляют ученика задуматься о форме и характере движений; учащийся отвлекается от основной цели, и привычная для него форма движения нарушается, что мешает чистоте исследования.

В исследовании приняли участие школьники основной медицинской группы, всего – 499 человек. Исследования проводились на базе государственного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты о возрастном развитии целевой точности движений в метании малого мяча школьников и школьниц в возрасте 6–17 лет представлены в таблице. Установлено, что результаты в метании малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель мальчиков и девочек из года к году улучшаются, но улучшение на протяжении всего младшего школьного возраста неодинаково.

Наибольшие темпы прироста изучаемого показателя отмечены в период от 8–9 до 9–10 лет. Показатели девочек и мальчиков среднего школьного возраста носят волнообразный характер, достигая наивысших результатов в 11–12 лет. Девушки и юноши старшего школьного возраста достигают наивысшего результата в метании ведущей рукой малого мяча в вертикальную цель в 16–17 лет. Статистически значимые различия между показателями девушек и юношей наблюдаются в 15–16 лет.

Практически аналогичная картина наблюдается в показателях метания малого мяча в вертикальную цель неведущей рукой.

Таблица. – Возрастная динамика показателей метания малого мяча в вертикальную цель у школьников 6–17 лет

Возраст, лет	Статистические параметры					
	Школьницы		Школьники		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Ведущая рука						
6–7	0,78	0,57	1,01	0,54	1,577	>0,05
7–8	1,13	0,62	1,25	0,62	0,733	>0,05
8–9	2,15	0,84	2,89	0,95	3,142	<0,05
9–10	2,78	1,02	3,41	0,98	2,398	<0,05
10–11	2,85	0,38	2,82	0,48	0,242	>0,05
11–12	3,40	0,72	3,45	0,38	0,330	>0,05
12–13	2,83	0,48	2,78	0,33	0,462	>0,05
13–14	2,25	0,35	2,24	0,54	0,083	>0,05
14–15	2,50	0,52	2,62	0,41	0,975	>0,05
15–16	2,83	0,60	3,20	0,64	2,271	<0,05
16–17	3,48	0,62	3,64	0,75	1,328	>0,05
Неведущая рука						
6–7	0,64	0,31	0,82	0,42	1,856	>0,05
7–8	1,10	0,65	1,08	0,51	0,206	>0,05
8–9	1,60	0,52	1,84	0,42	3,894	<0,05
9–10	1,80	0,41	2,10	0,65	2,091	<0,05
10–11	2,10	0,35	2,30	0,42	1,970	>0,05
11–12	1,68	0,42	2,12	0,37	4,233	<0,05
12–13	1,75	0,38	1,71	0,45	0,321	>0,05
13–14	2,05	0,45	1,91	0,42	1,224	>0,05
14–15	1,42	0,31	2,10	0,47	6,505	<0,05
15–16	2,33	0,48	2,45	0,51	0,922	>0,05
16–17	2,15	0,61	2,20	0,37	0,375	>0,05

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что у школьников и школьниц показатели точности двигательных действий метательного характера находятся на невысоком уровне, что требует внесения изменений в учебный процесс при обучении точностным метательным движениям и развитии координационных способностей детей школьного возраста.

Литература

1. Локштанов, В.И. Методика формирования метательного навыка у девушек с учётом функциональной асимметрии рук : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.И. Локштанов. – М., 1981. – 19 с.
2. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М. : Физическая культура и спорт, 1975. – 208 с.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Д.А. Игнатович, Г.Н. Мойсеенко, В.Г. Желнерович

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Актуальность. Физическая культура и спорт являются важным фактором разностороннего и гармоничного развития личности.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является волейбол.

Игра в волейбол используется не только как важное средство общей физической подготовки студентов. Занятия волейболом способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями. В игре также проявляются и положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Задачи исследования. В нашей работе были поставлены задачи: проанализировать развитие таких качеств личности, как коллективизм и товарищество среди студентов-волейболистов.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, обобщение полученных материалов и их анализ. В анкетировании приняли участие студенты, занимающиеся в сборной команде университета по волейболу. Были предложены вопросы, позволяющие определить степень коллективизма и товарищества у каждого члена команды.

Результаты и их обсуждение

Как объект педагогического анализа, коллективные отношения есть закономерный результат направленного формирования коллективных качеств личности студентов путем организации «отношений-обобщений» в процессе общественно значимой совместной спортивной деятельности. Спортивная деятельность влияет на формирование личности студента неоднозначно: при одних условиях она способствует совершенствованию положительных качеств, при других может создать почву для проявления отрицательных черт личности. Это объясняется тем, что воспитывает студентов не само участие в спорте, а те отношения, которые складываются в коллективе в процессе деятельности.

В деятельности спортивного коллектива важное значение имеет взаимодействие партнеров, опирающееся на инициативу и творческую активность каждого игрока. Однако в команде возможны противоречия, основанные как на психических, так и на физических свойствах и качествах личности.

На вопрос «Переживаете ли вы, когда команда проигрывает?» 85% опрошенных ответили «да». Это показывает, что спортсмены-волейболисты анализируют свои действия, переживают за результаты команды.

71% студентов-волейболистов готовы жертвовать личным временем в интересах команды. Это показывает сплоченность коллектива, чувство долга друг перед другом и своей командой. На этот же вопрос 29% дали отрицательный ответ. Но это преимущественно были новички команды, у которых ещё очень слабо сформировано чувство товарищества.

Безвозмездно помогать товарищу по команде готовы 100% респондентов. Этому способствовали совместные тренировки, которые сблизили спортсменов, у них появились общие интересы, многие стали хорошими друзьями.

Условия игры приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

Таким образом, воспитание коллективизма и товарищества у студентов, занимающихся волейболом, происходит благодаря совместным тренировкам, участию команды в соревнованиях.

В спортивном коллективе формируется личность со всеми признаками и закономерностями коллективной деятельности. Общие цели членов команды должны быть направлены на совершенствование спортивного мастерства. Достижение их возможно при сплоченном коллективе, отличительной чертой которого являются положительные взаимоотношения.

Заключение. Систематические занятия волейболом воспитывают у занимающихся этим видом спорта трудолюбие и упорство, развивают чувство долга и гордости за свой коллектив. Тренировки, выступления на соревнованиях содействуют выработке таких ценных качеств, как смелость и настойчивость, решительность и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Через занятия волейболом воспитывается подрастающее поколение в духе коллективизма, дружбы и товарищества, развивая чувство ответственности перед своим коллективом.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ 1–4 КУРСОВ БНТУ

Н.А. Квятковская, Н.Г. Демидович, Л.В. Казакова

Белорусский национальный технический университет

Сохранение здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее острых проблем современного общества. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, за последнее десятилетие в студенческой среде наблюдается рост заболеваний. В настоящее время количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), в нашей стране составляет около 35% от общего количества обучающихся в учреждениях высшего образования.

Для определения динамики количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и выявления наиболее распространенных заболеваний нами было проведено исследование на базе Белорусского национального технического университета. С этой целью были проанализированы медицинские справки студентов 1–4-го курсов факультета информационных технологий, автотракторного и приборостроительного факультетов. Всего в исследовании было задействовано 738 юношей и девушек.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (рисунок 1). Так на 4-м курсе к СУО отнесен 151 человек, на 3-м – 170, на 2-м – 192 и на 1-м – 225. Следует отметить, что общее количество студентов, поступивших в университет с 2010 по 2013 год, постоянно уменьшалось.



Рисунок 1. – Динамика количества студентов, отнесенных к специальному учебному отделению

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Всех студентов делят по группам заболеваний по следующим нозологическим нормам:

- группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;
- группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза, нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Результаты исследования позволили определить, что среди студентов первого курса 50% (111 человек) испытуемых имеют заболевания группы «А», 5% (12 человек) – группы «Б», 18% (42 человека) группа «В». Еще 27% – имеют несколько заболеваний. Из них 50 человек по два заболевания и 10 – по три и более заболеваний (рисунок 2).

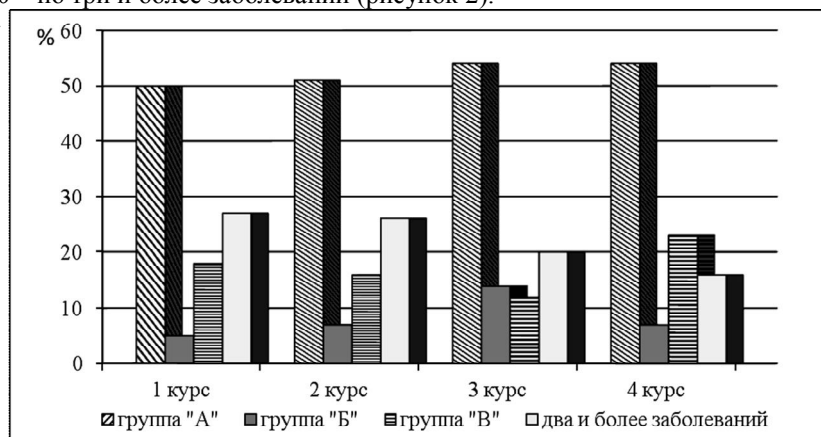


Рисунок 2. – Распределение студентов 1–4 курсов по заболеваниям

На втором курсе 51% учащихся (97 человек) относятся к группе «А», 7% (14 человек) – к группе «Б», 16% (31 человек) – к группе «В» и 26% – имеют несколько заболеваний из разных групп (36 человек по два и 14 – по три и более заболеваний).

54% (92 человека) студентов третьего курса относятся к группе «А», 14% (23 человека) – к группе «Б», 12% (21 человек) – к группе «В». Имеют несколько заболеваний – 20% (30 человек по два и 4 – по три и более заболеваний).

Среди студентов четвертого курса 54% (81 человек) по заболеванию относятся к группе «А», 7% (10 человек) – к группе «Б», 23% (35 человек) – к группе «В» и 16% – имеют несколько заболеваний из разных групп (23 человека по два и 2 человека – по три и более заболеваний).

Таким образом, выявлена общая тенденция к увеличению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом наиболее распространенными являются заболевания группы «А». Меньше всего встречаются заболевания группы «Б». К сожалению, наблюдается стабильное увеличение количества студентов, которые имеют по два и более заболеваний, отнесенных к различным группам.

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ ИНСТИТУТОВ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

А.В. Ключников¹, А.Г. Нарский²

*¹Государственное учреждение образования
«Лицей при Гомельском инженерном институте»*

Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь

²Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Одной из приоритетных и важнейших для человеческого сообщества потребностей является обеспечение безопасности его жизнедеятельности, поэтому от уровня профессиональной деятельности работников Министерства по чрезвычайным ситуациям во многом зависит сохранение материальных ценностей государства и самой большой общечеловеческой ценности – жизни и здоровья человека [1, 2].

Для современного этапа развития профессионального образования ведущей направленностью является подготовка грамотного и всесторонне развитого специалиста-профессионала. Поэтому для реализации государственной политики, направленной на повышение безопасности жизнедеятельности и оздоровления нации, обеспечения социального заказа на совершенствование научно-методического обеспечения физической культуры необходимы программы, учитывающие будущую специфику профессиональной деятельности курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь.

Анализ специальной научно-исследовательской и методической литературы, результаты наших предварительных исследований позволили разработать методику организации и управления физическим воспитанием курсантов инженерных институтов МЧС, включающую пять взаимосвязанных блоков:

- сбор первичной информации (первичное определение уровня физической подготовленности, первичное определение уровня физического развития и первичное определение уровня функционального состояния);
- разработка плана учебного процесса (постановка задач на данный этап подготовки, разработка структуры учебного процесса, разработка учебной программы на текущий этап);
- разработка содержания программы (подбор средств, методов и форм учебного процесса, планирование объема и интенсивности физической нагрузки, практическая разработка планов-конспектов);
- комплексный контроль (выявление текущего уровня физической подготовленности, выявление текущего уровня технической подготовленности, выявление текущего уровня физического развития и функционального состояния);
- коррекция содержания учебной программы (анализ результатов комплексного контроля, сравнение текущих достижений с запланированными результатами и на основании этого внесение необходимых корректив в учебный процесс).

Для проверки эффективности разработанной нами методики был организован и проведен педагогический эксперимент. Экспериментальным фактором являлось различное построение учебного процесса курсантов по направленности средств подготовки и их процентного соотношения.

Курсанты первого курса были разделены на две однородные группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа (28 человек) занималась согласно программе по дисциплине

«Физическая культура» для специальности 1-94.01.01 – «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций». Основу подготовки в контрольной группе составляли:

1) комплексная подготовка с использованием в качестве основных средств из видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, атлетическая гимнастика (в объеме 65% от общего количества учебных занятий);

2) специальная подготовка – плавание и водно-спасательная подготовка, самооборона (в объеме 16% от общего количества учебных занятий);

3) спортивно-техническая подготовка – виды пожарно-спасательного двоеборья (в объеме 19% от общего количества учебных занятий).

В экспериментальной группе (26 курсантов) учебный процесс был организован на основании результатов предварительных исследований и включал:

1) разностороннюю физическую подготовку с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта, направленную на преимущественное развитие ведущих двигательных способностей (в объеме 43% от общего количества учебных занятий, из них около 30% времени отводилось на дальнейшее совершенствование комплексной двигательной подготовленности и развитие ведущих физических качеств, и около 13% времени – на два-три компонента отстающих двигательных способностей);

2) специальную подготовку – плавание, самооборона (в объеме 6% от общего количества учебных занятий);

3) спортивно-техническую подготовку – виды пожарно-спасательного спорта (в объеме 51% от общего количества учебных занятий, из них около 40% – целостное выполнение видов пожарно-спасательного двоеборья и около 11% – совершенствование эффективности технического мастерства выполнения видов пожарно-спасательного двоеборья).

Комплексный контроль специализированной подготовленности проводился в обеих группах в начале и конце учебного года. Применялись общепринятые методы педагогического и врачебно-медицинского контроля, а также программа контроля, разработанная в ходе предварительных констатирующих исследований.

По результатам проведенного исследования было установлено, что применение разработанной методики организации и управления учебным процессом по дисциплине «Физическая культура» курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь, основанной на преимущественном развитии ведущих физических качеств и целостном выполнении пожарно-спасательного двоеборья за период годичного педагогического эксперимента, позволило курсантам экспериментальной группы статистически достоверно превзойти своих сверстников из контрольной группы в:

– сумме пожарно-спасательного двоеборья на 10,9% (при $p < 0,001$).

– отдельных видах пожарно-спасательного двоеборья: преодолении 100-метровой полосы препятствий – на 5,59% (при $p < 0,01$); подъеме по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни – на 11,07 % (при $p < 0,01$);

– коэффициенте эффективности технического мастерства: при преодолении 100-метровой полосы препятствий – на 10,16 % (при $p < 0,01$); при подъеме по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни – на 7,69 % (при $p < 0,05$).

Литература

1. Аварийно-спасательная подготовка : учебное пособие / Э.Р. Бариев [и др.]; Министерство по чрезвычайным ситуациям РБ. – Гомель : ГИИ, 2007. – 152 с.

2. Природные опасности и общество / В.А. Владимиров [и др.]. – М. : Крук-Престиж, 2002. – 245 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ

В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов. При этом проблема физической подготовки является одной из важнейших в системе общей подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

В детском возрасте, когда происходит формирование важнейших систем и функций организма, очень важно учитывать периоды, наиболее благоприятные для развития определенных физических качеств. Выявление закономерностей их развития необходимо для правильной организации физического воспитания детей, подростков и юношей.

Эффективность обучения основным движениям, т.е. формирование необходимых двигательных умений и навыков, обеспечивают, прежде всего, двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

Поэтому невозможно воспитать гармонично развитую, здоровую личность без решения проблемы развития двигательно-координационных способностей еще в дошкольном возрасте.

Под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Возраст 12–13 лет является благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложнокоординированных упражнениях.

Применительно к школьному возрасту группа авторов (П. Хиртц, Г. Людвиг, Ж. Вельниц, 1981) выделяют следующие способности к координации: способность к равновесию, ориентировке в пространстве, воспроизведению ритма, реакциям и дифференцированиям.

Основными упражнениями развития координации движений являются: ходьба и бег; простейшие сочетания изученных упражнений; прыжки (в длину с разбега, в высоту); выполнения на память упражнений; лазанья; метания теннисных мячей; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча с обводкой препятствия; полушпагат на скамейке [4].

По мнению Ляха В.И. для становления координационных способностей (КС) очень важен период с 10 до 12 лет, когда еще можно исправить недостатки, допущенные при развитии КС в младшем школьном возрасте. Позже это сделать непросто.

С 12 лет развитие КС протекает дифференцированно и противоречиво. У мальчиков некоторые показатели КС продолжают заметно улучшаться, особенно с 13 до 14 лет (КС в циклических и ациклических локомоциях, акробатических упражнениях, баллистических движениях с акцентом на дальность). Это связано с параллельным ростом силовых и скоростно-силовых способностей.

В данный период жизни детей развитие КС необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках и внеклассных занятиях учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, циклические упражнения (ходьба, бег, лазанье, перелезание и подлезание), ациклические упражнения (прыжки в длину с места и разбега, в высоту), упражнения в равновесии, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, подвижные и спортивные игры, элементы единоборств [3].

Платонов В.Н. отмечает, что в структуре координационных способностей следует выделять восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, временных и пространственных характеристик движений собственного тела и различных его частей в их сложном взаимодействии, понимание стоящей двигательной задачи, формирование плана и конкретного способа выполнения движения. Он выделяет следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве; произвольное расслабление мышц; координированность движений.

При планировании работы, направленной на повышение координационных возможностей, необходимо учитывать следующие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения (подхода, задания), количество повторений одного упражнения (подхода, задания), продолжительность и характер пауз между упражнениями (подходами, заданиями).

При совершенствовании координационных возможностей применяются упражнения различной степени сложности: от относительно простых, стимулирующих деятельность анализаторов, нервно-мышечного аппарата и готовящих организм к более сложным движениям, — до сложнейших упражнений, требующих полной мобилизации функциональных возможностей спортсменов.

Для подготовки юных спортсменов достаточно эффективны задания относительно невысокой (40–60% максимального уровня) и умеренной (60–75% максимального уровня) координационной сложности [5].

По мнению Волкова Л.В., младший школьный возраст является основным периодом активного формирования ловкости у представителей всех уровней физического развития. Значительный,

достоверный прирост в развитии ловкости наблюдается с 8 до 9 и с 11 до 12 лет, что и является предпосылкой для увеличения объема нагрузки в данных возрастах [1].

Эффективным средством воспитания ловкости служат подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические прыжки, метания. Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами [2].

Таким образом экспериментальные исследования свидетельствуют, что целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, приводит к тому, что дети и спортсмены

- значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями;
- на более высоком уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы;
- быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в большом спорте;
- успешнее совершенствуют технику и тактику;
- постоянно пополняют двигательный опыт.

Литература

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта подростков / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804с.

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

М.Г. Кошман¹, В.Н. Осянин², В.В. Кошман²

¹ Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

² Белорусский государственный университет транспорта

В настоящее время изменения в образовании идут в направлении смены образования, понимаемого как познание мира, образованием, понимаемым как создание мира, его проектирование, преобразование и конструирование. Иными словами, мир, который постигался как нечто объективно существующее, постигается как нечто, созданное и создаваемое людьми, как продукт и результат усилий и замыслов людей, как историческое и личностное образование, как результат мыследеятельности [1]. В проектной культуре человек осознает себя единственным субъектом существующего мира, несущим ответственность за свои решения и действия и вносящим смысл в окружающий мир. Проектное образование – это воспитание и развитие самоопределяющейся личности, обладающей проектным отношением к миру и способной к сотрудничеству с другими людьми [2; 3].

Крупнейший теоретик по этой научно-методологической проблеме Г.Л. Ильин выделяет несколько аспектов, отличающих проективное образование от традиционного. Первый аспект характеризуется потерей ведущей роли педагога в образовательном процессе. Учащийся становится ведущим субъектом процесса образования, он сам отбирает нужную ему информацию, сам определяет ее необходимость, исходя из замысла проекта. Педагог оказывает ему консультацию, помощь, поддержку в учебно-познавательной деятельности.

Во втором аспекте отмечается, что в проективном образовании нарушается главное условие традиционно понимаемого образования – наличие готовых, систематизированных знаний, подлежащих усвоению. В проективном образовании знания могут носить случайный, несистематизированный характер, могут быть неистинными и противоречивыми. Их систематизация, приведение в порядок, установление истинности и непротиворечивости – дело и забота самого учащегося. Он не усваивает готовые представления и понятия, но сам из множества впечатлений, мнений, знаний и понятий строит свой проект, свое представление о мире.

Третий аспект представлен специфическими особенностями проективного образования, выражающиеся в том, что основным элементом учебного процесса становится не знание, а информация.

Можно определить специфичность проективного образования как возможность развития способности учащегося создавать и извлекать знания из получаемой информации, т.е. использовать не только готовые знания, но и “полуфабрикат”, каким зачастую является информация. Отношение к истине как к сущности, являющейся атрибутом самой личности, свойственно, прежде всего, проектной культуре. В проектной культуре невозможна истина, независимая от воли и сознания людей. Напротив, она существует именно в силу зависимости от людей, в меру их веры в ее осуществление и до тех пор, пока эта вера или убеждение сохраняются. Таким образом, истинность этого мира определяется его соответствием тому, что должно быть, образцу, проекту [2].

Задача образования, особенно вузовского, должна состоять не в том, чтобы дать всем общие знания, но в том, чтобы дать каждому те знания, которые позволят стать уникальным специалистом, собственником приобретенных знаний и умений. Проектное образование позволяет осуществить персонализацию образования (вместо индивидуализации обучения) на основе личности – значимых проектов и тем самым способствует реализации концепции личности как члена нового, информационного общества, носителя проектной природосообразной культуры [2].

Данный тип образования должен пронизывать всю образовательную систему. По мнению ряда ученых, непрерывное проективное образование необходимо рассматривать как выражение смены образовательной парадигмы, отражающей переход к природосообразной культуре и превращение образования в непрерывный процесс жизнедеятельности личности. Важнейшей задачей проективного образования является формирование проективного научного мышления как основы научного мировоззрения в проектной природосообразной культуре. Это проектирование в образовании может осуществляться в разных формах. Прежде всего, как:

- ♦ проектирование собственной жизни, как планирование жизни, предполагающее определение жизненных целей, ценностей и этапов их достижения, короче говоря, биографическое проектирование. Образование при этом выступает как средство достижения социального статуса;

- ♦ проектирование профессиональное, при котором система координат задается профессией (родом занятий), с которой обучающийся связывает свою жизнь. Образование в этом случае выступает как средство приобретения и повышения профессиональной квалификации;

- ♦ собственно концептуальное проектирование, предполагающее создание технического, научного или социального проекта, замысла, идеи, с реализацией которых связывается жизнь обучающегося. В этом случае образование служит непосредственно созданию новых понятий, концепций и знаний, становится непосредственно производительным видом социальной деятельности [1–3].

Для осуществления этих видов проектирования (особенно последнего, который является наиболее значимым) в образовательном пространстве университета будущие спортивные педагоги должны владеть проектной культурой. Проектная культура спортивного педагога является важнейшей проблемой профессиональной культуры в современном обществе. В настоящее время ее развитие не отвечает выдвигаемым требованиям к становлению нового типа профессионализма у будущих специалистов. Под проектной культурой специалиста мы понимаем часть общей профессиональной культуры, которая отражает меру и способ преобразовательного отношения к практике, выражающегося в повышении её эффективности. На основании современных исследований в области социального проектирования и, исходя из культурантропологии и сущности проектной деятельности, методологии этапности образовательного проекта, нами были выделены в проектной культуре будущих спортивных педагогов следующие компоненты: мыследеятельностный, деятельностный, личностный и социальный. Нормативная структура содержания этих компонентов позволит осуществить замысел (мыследеятельностный), разработать (деятельностный и личностный), реализовать (личностный и социальный) и осуществить рефлексию различных проектов в физкультурном пространстве (мыследеятельностный).

Таким образом, рассмотренные выше сущностные характеристики проективного образования являются теоретическими конструктами, позволяющими осуществлять его реализацию в физкультурном пространстве. Прослеживается тесная взаимосвязь между осуществлением проективного образования и формированием у будущих специалистов природосообразной проектной культуры на основе эволюционного подхода и культуросообразности. Все это позволяет критериально (неслучайно) осуществлять преобразовательное действие в физкультурно-спортивной практике и тем самым будет способствовать улучшению качества физкультурного развития личности в человекообразных системах.

Литература

1. Алексеев, Н.Г. Предисловие / А.Н. Алексеев // Проектное сознание: руководство по программированию и проектированию в образовании для систем стратегического управления / Ю.В. Громько. – М.: Институт учебника Paideia, 2010. – С. 3–8.
2. Ильин, Г.Л. Теоретические основы проективного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01; 19.00.01 / Г.Л. Ильин; Владимирский государственный университет. – Рязань, 2003. – 21 с.
3. Михайлов, Ф.Т. Образование и культура / Ф.Т. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 16–21.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ И ГОРНЫЙ ИНЖЕНЕР

С.А. Кришталь, О.А. Усаченок, А.В. Фомин, Н.Т. Красько

Белорусский национальный технический университет

Физический и умственный труд являются основными формами труда, имеющими большое разнообразие видов. Однако эти формы редко проявляются в «чистом» виде. Обычно считается, что труд специалистов высшей квалификации является в основном умственным, творческим, управленческим трудом, а физическим трудом заняты подчиненные и исполнители. Но практически это бывает редко, так как труд может иметь и смешанные формы.

Программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений предусматривается раздел ППФП, однако в нем содержатся лишь общие рекомендации, которых недостаточно для воспитания и развития профессионально важных физических качеств и навыков, необходимых специалисту.

Таким образом, возникла необходимость в поиске такой формы учебной работы по физическому воспитанию с профессиональной направленностью, которая сочетала бы преимущества существующих подходов и в то же время была бы лишена характерных для них недостатков.

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще всего производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений.

При подборе отдельных прикладных упражнений следует уделить особое внимание упражнениям на выносливость. Основа выносливости – хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения, положительно влияющий на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу физиологических систем, тем самым, повышая общую и профессиональную работоспособность, улучшая самочувствие [3].

Выпускников специальности технология машиностроения готовят для производственно-технологической, проектно-конструкторской и научно-исследовательской деятельности. После окончания университета выпускники специальности получают квалификацию инженера и подготовлены для успешной работы на предприятиях различных форм собственности, в проектно-конструкторских и научно-исследовательских организациях в должностях технологов, руководителей участков, цехов.

Эффективность труда инженера-технолога во многом зависит от его индивидуальных особенностей к продуктивной умственной и физической работе, степени выносливости и способности быстрого восстановления после работы. Доказано, что низкий уровень работоспособности организма приводит к быстрому утомлению и переутомлению людей, большому количеству ошибок, срывов в их работе, снижению их творческой активности.

Большое значение для успешной производственной деятельности инженера-технолога имеет хорошее состояние в первую очередь его сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, которые чаще всего подвержены заболеваниям. Многократно показано, что специфичность труда инженеров особенно часто приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки в определенном виде спорта является одним из действенных средств достижения высокой общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении устойчивости центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма против утомления. Собственно, под выносливостью и понимается способность организма человека преодолевать наступающее утомление, что является одной из первостепенных задач инженера-технолога для качественного выполнения поставленных задач.

По воздействию на организм плавание занимает особое место среди различных физических упражнений благодаря необычной внешней среде – воде. Работа дыхательного аппарата пловца имеет свои особенности. Гидравлическое давление на верхнюю часть туловища и сопротивление воды во время движения сжимают грудную клетку и живот пловца. Выдох у пловца при спортивном плавании также затруднен, так как совершается в воду. Все это способствует развитию у пловцов дыхательной мускулатуры, подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких.

Деятельность сердечнососудистой системы пловца находится по сравнению с занимающимися «наземными» видами спорта в более выгодных условиях. Большую роль в этом играет горизонтальное положение тела пловца, массирующее влияние обтекающей тело воды. Систематические занятия плаванием способствуют пропорциональному развитию мускулатуры, повышают функциональную способность органов дыхания и кровообращения, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, имеют действенный закаляющий эффект [1].

Решение задач освоения месторождений полезных ископаемых Беларуси (калийные соли, железо, уголь и др.) требует подготовки национальных инженерных кадров по целому ряду горных специальностей. Необходимость концентрации усилий в области освоения природных ресурсов послужила причиной открытия в Белорусском национальном техническом университете факультета горного дела и инженерной экологии.

Для успешной работы горным инженерам важно развитие таких качеств, как сила, общая выносливость, быстрота реакции, смелость, решительность, коммуникативность, повышенная сопротивляемость температурным и токсическим воздействиям

При подборе средств физического воспитания в целях профессионально-прикладной физической подготовки имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволяет более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Полученные в исследовании выводы не претендуют на исчерпывающее решение рассматриваемой нами проблемы. Накопленный в ходе исследования теоретический и практический материал требует постоянного переосмысления, обновления, дополнения и переработки.

При условии дальнейшей разработки проблемы необходимо уделить внимание вопросам совершенствования технологий воспитательно-образовательного процесса, поиску новых форм, средств и приемов, отвечающих принципам программной подготовки будущего специалиста технического профиля.

Литература

1. Стрельцова, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В.А. Стрельцова // Теория и практика физической культуры. 2003. – №4. – С. 16 – 19.
2. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С. 97.

МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ КАЧЕСТВОМ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.А. Кукель, О.П. Круталевич, И.В. Григоревич, Т.В. Хорошилова

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Качество высшего образования имеет определяющее значение для успешного развития любой страны в наступившем веке. Революционное изменение технологий, опирающихся на высочайший уровень интеллектуальных ресурсов, и связанная с этим геополитическая конкуренция ведущих стран мира за такие ресурсы становятся важнейшими факторами, определяющими не только экономику, но и политику нового века.

Одной из актуальных проблем в современной системе высшего профессионального образования является проблема качества преподавания учебных дисциплин в вузе. Она лежит в основе образования сегодняшних студентов.

В мировой практике исследования мнения студентов о качестве преподавания впервые было проведено среди студентов Гарвардского университета в 1920-е гг., с 1950-х годов оценка труда преподавателей студентами была повсеместно внедрена в практику американских вузов, с 1970-х гг. и в деятельность европейских вузов [1].

Первым принципом менеджмента качества, положенным в основу стандартов ГОСТ ИСО 9001–2001 и Всеобщего менеджмента качества (TQM), является ориентация на потребителя. К потребителям деятельности высшего учебного заведения относят как внешних (работодатели, государство и общество в целом), так и внутренних (студенты, преподаватели, руководство вуза) [2]. Определение степени удовлетворенности внутренних потребителей является одной из главных задач менеджмента качества. Такая оценка необходима для корректировки действий в образовательных процессах вуза и внесения изменений в управление организацией, образовательные программы и технологии обучения. Информация о существующих потребностях и ожиданиях потребителей может быть получена, например, с помощью их анкетирования через определенные промежутки времени или по окончании изучения отдельных дисциплин. Немаловажное значение имеет автоматизация процесса анкетирования, позволяющая осуществить компьютерную обработку анкет, математическую обработку результатов анкетирования.

Цель исследования: анализ удовлетворенности внутренних потребителей качеством предоставляемых образовательных услуг на кафедре физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Танка.

Задачи: выявить степень удовлетворенности студентов процессом обучения по дисциплине «Физическая культура».

По окончании курса обучения по дисциплине «Физическая культура» (в конце семестра) анонимно проведено анкетирование 210 студентов первого курса. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица – Удовлетворенность качеством преподавания дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Оценочные показатели	Степень достижения удовлетворенности (среднее значение по критерию %)
1.	ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ:	
1.1	Профессионализмом преподавателя, при проведении занятий по ФК?	87,0
1.2	Формирование преподавателем мотивационно - ценностного отношения к ФКи спорту у студентов?	78,6
1.3	Отношением преподавателя к студентам?	88,1
2.	ВОВЛЕЧЕНЫ ЛИ ВЫ:	
2.1	В активную работу на занятиях по ФК?	79,0
2.2	В физкультурно-оздоровительную работу помимо обязательных занятий? (спортивные секции, самостоятельные занятия физическими упражнениями)	53,4
3.	СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:	
3.1	Объем учебной дисциплины по ФК оптимальный?	79,5
3.2	Вы получили знания и навыки по ФК для самостоятельного использования и практической реализации в неурочное время?	78,1
3.3	Физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствует формированию здорового образа жизни?	83,9
3.4	Данная дисциплина полезна для дальнейшей учебы?	71,1
3.5	Данная дисциплина полезна для будущей профессиональной деятельности?	63,6

Индекс удовлетворенности качеством преподавания дисциплины «Физическая культура» составил 76,2% (качество образовательных услуг оценивается как «хорошее»).

Исследование, целью которого является оценка студентами качества преподавания дисциплины, является важным инструментом повышения качества преподавания в вузе. По результатам анкетирования на кафедре были осуществлены корректирующие действия. Таким образом, метод анкетирования, представляющий собой способ обратной связи между преподавателями и студентом-потребителем, является одной из эффективных мер оценки качества образовательного процесса и помогает выявлять и проводить корректирующие действия для улучшения качества подготовки обучающихся в вузе.

Литература

1. Дмитриева, А.В. Мониторинг удовлетворенности качеством образования / А.В. Дмитриева. Обеспечение качества высшего образования: европейский и белорусский опыт: материалы Междунар. науч.-практ. конференции. – Гродно, 2007. – С. 3–4.
2. Системы менеджмента качества. Требования: СТБ ISO 9001–2009.– Введ. 01.01.11. – Минск: Межгосударственный совет по стандартизации, метрологии и сертификации: Белорус. гос. ин-т стандартизации и сертификации, 2010. – 39 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.М. Куликов

Белорусский государственный технологический университет

В настоящее время практически нет ни одной сферы деятельности людей, которая не испытывала бы возрастающего влияния научно-технического прогресса. Создание компьютерной техники не самоцель, прежде всего, оно направлено на использование компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, образовании для реализации социально значимых задач. В этой связи представляют научный интерес и вопросы развития практики использования компьютерных

технологий в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и его самым важным реализующем звене – кафедры физического воспитания.

Предмет нашего исследования состоит в том, чтобы разработать современные информационные технологии управления работой кафедры физического воспитания и спорта. Система управления, в общем виде, состоит из управляющего субъекта, обладающего современными техническими устройствами, и объекта управления, связанного каналами прямой и обратной связи. Управляющая информация поступает на объект управления по прямой связи, в результате чего изменяется состояние объекта, и информация об этом изменении по каналу обратной связи поступает управляющему субъекту, т.е. преподавателю физического воспитания, заведующему кафедрой, декану и т.д. На основании поступивших данных, а также ранее накопленной информации предлагаются новые более объективные управляющие воздействия. Такой цикл обмена информации поддерживает нормальный режим работы кафедры.

С точки зрения педагогического процесса управляющим звеном является администрация учебного заведения, заведующий кафедрой, преподаватель, которые определяют цель и задачи управления учебным процессом по физическому воспитанию. Разрабатывают перспективный план учебно-воспитательного процесса. Дают указания на выполнение тех или иных разделов учебной программы. Последняя представляет собой самую важную управляющую информацию, которая по каналу прямой связи действует на объект управления – студентов. Выполнение физических упражнений является главной составляющей данного управления. Разработка структуры, элементов автоматизированной системы управления (АСУ) явилась основной задачей нашего исследования.

Поскольку образовательный учебный предмет физическое воспитание – это одна из дисциплин единого учебного плана высшей школы, призванная формировать специальные знания, умения и навыки по использованию средств физической культуры с целью обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма студентов; их телесного и интеллектуального самосовершенствования. Исходя из этого требования, АСУ физическим воспитанием в высшем учебном заведении должна предоставлять студентам возможность получать информацию (знания), позволяющую осознать жизненную необходимость приобретения на основе знаний прикладных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения в целях достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Как известно, в любой системе различают вход и выход. В нашем случае входом является оптимально организованная мышечная деятельность, воздействие на организм студентов физическими нагрузками. Выход – это психофизиологическое и физическое состояние студентов, зарегистрированное приборами и педагогическими тестами. Оценка и коррекция физической подготовленности студентов находят свое применение главным образом в деятельности преподавателя физического воспитания, где может быть использована как средство педагогического контроля, который позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал педагогов и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

Как показали результаты исследования, применение АСУ в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию позволяет более эффективно формировать представление о возможностях организма студентов; оперативно реализовывать элементарный мониторинг за состоянием собственного здоровья, а также самостоятельно и грамотно создавать и использовать программы самосовершенствования; своевременно оценивать уровень развития таких двигательных качеств, как скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость. Кроме того, следует выделить архиважную направленность АСУ, обеспечивающую целенаправленную передачу обучаемым системных знаний из области физической культуры, формирование способов познания, создание и осуществление программ физического самосовершенствования. Разработанная АСУ позволяет получать интегральную оценку уровня физической подготовленности; сохранять данные тестирования в памяти ЭВМ; проводить их статистическую обработку; выводить на монитор список всех студентов, участвовавших в тестировании; осуществлять оперативный поиск студентов по фамилии; систематизировать студентов по различным критериям; проследить изменение результатов контрольных упражнений на протяжении одного учебного года и всех лет обучения в ВУЗе.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Р.И. Купчинов

Минский государственный лингвистический университет

Основополагающие положения теории и практики двигательной подготовки человека разработаны выдающимся представителем отечественной науки, известным врачом, анатомом, педагогом П.Ф. Лесгафтом. Обобщив мировой опыт, он в конце XIX века опубликовал работы, отражающие основы учения о физическом воспитании и подготовки кадров: "Руководство по физическому образованию детей

школьного возраста" в 2-х частях (1888, Ч. 1-я; 1901, Ч. 2) и "О физическом образовании в профессиональной школе" ("Труды Комиссии по техническому образованию 1889–1890", СПб., 1891)

Исторически сложилось так, что после революции 1917 года многие преобразования в стране проходили под лозунгом «Мы старый мир до основания разрушим...». Этот лозунг и другие позволяют предположить, что название 1-го Всероссийского съезда «Физическая культура, спорт и подготовка допризывной молодежи», проведенного в апреле 1919 года в Москве, узаконило понятие «Физическая культура и спорт». С этого времени до сегодняшних дней в сфере человеческой деятельности установившимися (принятыми) понятиями являются: физическая культура и спорт, физическое воспитание. При этом большая группа авторов отмечает, что понятие "физическая культура" главенствующее и наиболее объемное. Остальные понятия выражают различные стороны физической культуры как массового, сложного по структуре и многообразного по форме социального явления, а также различные стороны этого явления.

Такой подход к двигательной подготовке человека составляет основу системной ошибки, потому что культура как общая, так и физическая является результатом воспитания (т.е. телега в данном случае стоит впереди лошади).

Для подтверждения системной ошибки в подходе к системе организованной двигательной подготовки человека (физическое воспитание, спортивная тренировка) используем научные положения систематики. Систематика (от греч. *systematikos* – упорядоченный, относящийся к системе) – область знания, в рамках которой решаются задачи упорядоченного определенным образом обозначения и описания всей совокупности объектов, образующих некоторую сферу реальности. Опираясь на данные и теоретические положения биологической систематики, системная ошибка связана с определением вида деятельности и ее последовательности.

Для уточнения отношения между культурой и воспитанием рассмотрим их терминологические понятия. Одно из первых научных определений культуры дал английский этнограф Э.Тейлор в 1871. В последующие годы в научный оборот введено множество других определений понятия «культура». Специалисты насчитывают более 250 его определений в настоящее время. Наиболее употребляемое – совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни (*С.И. Ожегов*). В данном определении культуры – достижение является следствием.

Воспитание как процесс относится к педагогической деятельности, основу которой составляет передача взрослыми жизненного опыта и знаний, умений и навыков предыдущих поколений последующим – детям.

Всесторонний анализ с использованием современных научных знаний теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов к проблеме педагогической деятельности дает достаточно оснований считать, что воспитание и обучение – два относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Физическое образование иногда отождествляют с учебным предметом физика – наука о веществе и энергии. Терминологически физика толкуется как одна из основных областей естествознания – наука о свойствах и строении материи, о формах ее движения и изменения, об общих закономерностях явлений природы; физический – относящийся к деятельности мышц, мускулов и живых существ, телесный. На современном уровне развития науки следует говорить о психофизическом образовании (*ПСИХО...* *Первая часть сложных слов со значением:* относящийся к психике, к психологии), которое направлено на целостное формирование организма человека, включающее взаимосвязанные физиологические, биохимические и психические процессы жизнедеятельности, направленные на двигательную подготовку, которая обеспечивает полноценное здоровье.

Психофизическое образование – составная часть общей жизнедеятельности человека и общества, одна из сфер биологосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом физического, духовного и умственного развития человека, направленная на формирование полноценного здоровья (психофизическое состояние), развитие двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

Психофизическое образование представляет собой определяющую систему для реализации главной своей функции – формирования полноценного здоровья, воспитания личности, развития функциональных возможностей и двигательных способностей человека, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры. Основным системообразующим фактором для представления данной системы в ее иерархической упорядоченности является целесообразно организованная разнообразная двигательная подготовка в форме физических упражнений, отличающихся друг от друга по количественным и качественным показателям (объема и интенсивности), координационной сложности и психологической напряженности, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, двигательные способности и соревновательная деятельность. Это содержание определяется структурой целей, которая в свою очередь полностью зависит от общей цели подготовки в сфере деятельности психофизического образования, от

упорядоченной последовательности решения задач, от тех реальных средств и методов, которыми располагает система.

К сожалению, сегодня мы, специалисты, занимающиеся организованной двигательной подготовкой человека, в своем большинстве не можем или не желаем понять те изменения, которые произошли в психофизическом состоянии подрастающего поколения. Мы вспоминаем прошлое, привычное, не желая считаться с тем, что вчера это вчера, а сегодня новые реалии, приравнять прошедшее к настоящему и тем более к будущему невозможно, сколько ни старайся.

По этому поводу уместно вспомнить высказывание К. Маркса и Ф. Энгельса: «Люди преклоняются перед пустыми названиями и отрицают действительность, не хотят ничего о ней знать, противятся признанию того, что действительно существует, что сами создали; они обманывают самих себя, пользуются условным языком с искусственными категориями, из которых каждая – пасквиль на действительность; они трусливо цепляются за пустые абстракции лишь бы не признаваться себе в том, что в жизни, на практике дело идет о совсем других вещах».

Теория и педагогическая практика дают основание считать, что система психофизического образования связана с организацией шести взаимосвязанных подсистем (компонентов): 1) физическое воспитание, 2) профессионально-прикладная физическая подготовка, 3) спортивная деятельность, 4) подготовительно-профилактическая подготовка, 5) малые формы занятий физическими упражнениями (активный отдых), 6) самостоятельные индивидуальные, групповые и семейные занятия. Компоненты системы физического образования отличаются по целям, задачам, направлениям, подходам к организации учебно-тренировочного процесса и прогнозируемой его результативностью. Каждая подсистема, находясь во взаимосвязи с остальными подсистемами, может описываться как самостоятельная система. Все системы, находясь во взаимосвязи, имеют определенный «статус», то есть они могут исполнять роль управляющей системы или управляемой, функционировать как субъект и объект с помощью прямых и обратных связей.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Т.Ю. Логвина

Белорусский государственный университет физической культуры

Одной из актуальных задач современной жизни является сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения. Условия развития индустриального общества способствуют увеличению заболеваемости детского населения, снижают качество физического здоровья. По данным ряда исследований, до 20% детей условно относят к категории «практически здоровых», 60% и более имеют различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания. Как правило, при наличии отклонений в состоянии здоровья или заболеваний у детей родители стараются освободить их от физкультурных занятий, нанося тем самым еще больший вред здоровью. Одним из решающих факторов, способствующих формированию у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, является подготовка высококвалифицированных руководителей физического воспитания, педагогов, тренеров для работы в системе дошкольного образования. Профессиональные компетенции специалистов способствуют организовать физическое воспитание, направленное на нормализацию естественных процессов роста и развития детского организма, повышение общей и умственной работоспособности детей, профилактику функциональных нарушений и их коррекцию средствами физической культуры.

В Белорусском государственном университете физической культуры осуществляется подготовка специалистов по направлению специальности «Физическая культура (дошкольников)». После окончания обучения специалисты работают в должности руководителей физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, учителями физкультуры в школах, тренерами в клубах и группах по интересам. Приоритетным направлением кафедры физического воспитания дошкольников является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы с детьми, начиная с раннего возраста, в сфере физического воспитания. Интегрированные знания и умения выпускников позволяют обучать детей двигательным действиям, проводить все формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольников. В профессиональные обязанности руководителя физического воспитания входят умения организовать физкультурно-оздоровительную работу, заниматься воспитанием физических качеств у детей разного пола, возраста и состояния здоровья, оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Важным является умение анализировать особенности организации и содержания физического воспитания

детей раннего и дошкольного возраста, реализовать знания по дошкольной педагогике и психологии, разрабатывать индивидуальные «физкультурные рецепты», демонстрировать комплексные занятия «Школы осознанного родительства», проводить разъяснительную работу с родителями о влиянии занятий физическими упражнениями на процессы развития и образования детей. В образовательном процессе с детьми особое внимание уделяют вопросам, связанным с формированием и укреплением здоровья детей, расширению функциональных возможностей растущего организма и формированию адаптации детского организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Основными направлениями деятельности кафедры являются разработка научно-методического обеспечения преподавания учебных дисциплин, проведение научных исследований, организация внеучебных спортивно-массовых мероприятий для студентов, детей дошкольного возраста и членов их семей, подготовка спортсменов-разрядников из числа студентов, проведение мониторинга физического состояния детей в базовых учреждениях дошкольного образования, повышение квалификации специалистов отрасли физической культуры и спорта по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста. Воспитательная работа направлена на подготовку специалистов, обладающих профессиональными знаниями и практическими умениями в области физического воспитания. Преподаватели кафедры разрабатывают образовательные стандарты, учебные программы, учебно-методические комплексы, проводят научно-исследовательскую работу, организуют научно-методические объединения в университете, с руководителями физического воспитания города и республики, участвуют в проведении курсов повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров, рецензируют материалы научных исследований и диссертационных работ. Кафедра тесно сотрудничает с факультетами физического воспитания различных вузов республики в сфере учебной, учебно-методической и научно-исследовательской деятельности, расширяет и укрепляет связи с учреждениями дошкольного образования в организации непрерывной практики для студентов, проводит научные исследования совместно с лабораторией дошкольного образования Национального института образования. На протяжении всего периода своего существования сотрудники кафедры работают в направлении научного обоснования, построения и содержания физкультурно-оздоровительных занятий для системы дошкольного образования. Отличительной особенностью кафедры физического воспитания дошкольников является постоянное внимание к развитию популярных видов спорта и, в первую очередь, скалолазания. Студенты кафедры добиваются самых высоких результатов в скалолазании, выполняют разряды, от юношеских до «мастеров спорта», получают судейские категории. В процессе учебы обучающиеся имеют возможность повысить уровень спортивного мастерства и выполнить квалификационные разряды по легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, скалолазанию, стрельбе и др., совершенствовать профессиональное мастерство в популярных видах оздоровительной физической культуры.

В современном обществе существенно возросла потребность в специалистах, всесторонне подготовленных к творческой профессионально-педагогической, физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Кафедра стремится удовлетворить этот социальный запрос, постоянно повышая требования к качеству подготовки своих выпускников. Выпускники кафедры востребованы во всех регионах страны, практически формируют и сохраняют фундамент «здоровья нации», определяют здоровое будущее страны. Для этого имеется необходимое научно-методическое обеспечение учебного процесса, современная материально-техническая база, высококвалифицированные, профессиональные сотрудники. На кафедре созданы условия для научно-исследовательской деятельности студентов. Под руководством опытных преподавателей студенты кафедры становились победителями и призерами республиканских и международных конкурсов студенческих научных работ. Многие из них продолжают обучение в магистратуре и аспирантуре университета. Главным итогом деятельности кафедры является выпуск около полутысячи высококвалифицированных специалистов, большинство из которых успешно работает в отрасли физической культуры и спорта и системе образования.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

И.Ю. Максименя

Белорусский государственный университет физической культуры

Ловкость является сложнокоординированным качеством, которое необходимо ребенку для успешного формирования и использования двигательного опыта. Она начинает формироваться у детей в период внутриутробного развития, и дошкольный возраст является сенситивным для направленного

воздействия на воспитание и совершенствование этого психофизического качества. Ловкость неоднородна по своей структуре и включает несколько компонентов: проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»; проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки; проявляемая в упражнениях с предметами, «предметная» ловкость; проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников; проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий участников [3].

Для освоения движений ребенку необходимы различные формы двигательной активности и специально подобранные упражнения. Спортивные пособия и инвентарь, соответствующие возрасту, помогают конкретизировать разучиваемые движения и способствуют более качественному выполнению задания.

Одним из перспективных направлений организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста становится скалолазание. На учебно-тренировочных занятиях в секции дети приобретают двигательные умения и навыки, необходимые в жизни. Систематические занятия формируют потребность в общении, самореализации, увеличивают диапазон двигательных действий, воспитывают положительные качества личности, помогают научиться работе в паре, нести ответственность за свои действия и согласовывать работу с партнером, группой, командой.

Существенным фактором для достижения оздоровительной направленности занятий по дополнительному образованию скалолазанием является оптимальная физическая нагрузка, которая определяется с учетом индивидуальных особенностей развития детей, уровня их физического развития, физической подготовленности, мыслительных процессов, координационных способностей. Одним из основных средств воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста являются подвижные игры [1].

Физические качества у детей развиваются во время движений и статических напряжений в повседневной жизни и в процессе специально организованной двигательной деятельности. На занятиях по дополнительному образованию по скалолазанию приходят дети с разным уровнем физической подготовленности, физического развития, опыта систематических занятий физическими упражнениями. Для формирования устойчивого интереса к выбранному виду спорта в разновозрастных группах детей тренировочный процесс проводят в игровой форме.

Правильно организованные физические нагрузки способствуют воспитанию физических качеств с учетом сенситивных периодов развития. Постепенное увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности нормализует функции сенсорных систем, улучшает пространственную и мышечную координацию, улучшает память, мышление. Адекватные нагрузки стимулируют процессы роста и развития детского организма, укрепляют мышечную массу, формируют мышечный корсет, воспитывают правильную осанку и обеспечивают контроль над правильным положением тела в пространстве, при стабильном сохранении статических и динамических поз [2].

Основное внимание при подборе подвижных игр и упражнений уделяют особенностям физической подготовленности и возрасту детей. Детям в возрасте до семи лет предлагают игры, способствующие развитию координационных способностей, и игровые упражнения, способствующие постепенному увеличению амплитуды движений, улучшению растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Все движения дети выполняют на уменьшенной площади поверхности. В работе участвует большое количество мышечных групп, что благоприятно сказывается на развитии вестибулярного аппарата, способствует гармоничному развитию крупных мышц, в том числе и мышц-антагонистов сгибателей и разгибателей. Примером таких игр может служить игра «Тише лезешь, дольше будешь», в которой дети по условному сигналу во время траверсного лазания принимают статическое положение. В игре «Капуста» дети учатся проявлять ловкость: во время продвижения траверсом ребенок должен, не сходя со стены, надеть на себя одежду, которая находится на различных участках дистанции. Во время игры в «Выбивалы» юные скалолазы, находясь на стенке, пытаются увернуться от мяча или поймать «запаску». В командной игре «Горячая картошка» побеждают те, кто за ограниченное время, находясь на стене, смогли больше других команд разыграть мяч. В зависимости от уровня физической подготовленности детям предлагают выполнять упражнения на разном рельефе, на различном расстоянии друг от друга. Игра «Руки-ноги-голова» увлекает детей возможностью по-новому выполнять простые знакомые движения в измененных условиях. Для обучения правильной постановке ног и рук на различных зацепах при движении траверсом в одну сторону дети надевают на руки объемные перчатки, а при продвижении в обратном направлении обувают шлепанцы большого размера.

Для детей младшего школьного возраста подбираются игровые задания с усложненными правилами. Игра «Охотник и белки» превращает лазание по стенным зацепам в увлекательную эмоциональную забаву, в которой «охотник» пытается поймать периодически перебегающих со стенки на стенку «белок». Игра «Передай другому» помогает во время выполнения лазания акцентировать внимание детей на точность передачи предмета.

В тренировочном цикле целесообразно чаще чередовать игровые задания. Правила игры «Кто пан, а кто пропал» стимулируют проявление координационных способностей у начинающих скалолазов.

По первому сигналу тренера дети добегают до стены и начинают продвижение вверх, по второму сигналу движение прекращают. Победителем является тот, кто успел залезть выше. Игру в «Хвостик» проводят во время траверсного лазания. Дети «убегают» от водящего, который забирает прикрепленные к поясу платочки. В игре «Проснись и стукни» при горизонтальном лазании дети, не сходя с дистанции, по команде тренера дотрагиваются ногой до пола как можно быстрее.

В результате использования в учебно-тренировочном процессе подвижных игр и заданий для воспитания и совершенствования координационных способностей занятия по скалолазанию способствуют формированию творчески мыслящих детей, способных ориентироваться в окружающей обстановке, активно преодолевающих встречающиеся трудности, проявляющих выдержку, самообладание, доброжелательное отношение к товарищам, пытающихся достигнуть поставленной цели. Освоение двигательных умений в игровой форме на начальном этапе обучения спортивному скалолазанию может быть полезным для лиц, имеющих особенности в физическом развитии и делает возможным создание «уголков скалолазов» в школьных, внешкольных и дошкольных учреждениях.

Литература

1. Валенко, И.Э. Картотека подвижных игр / И.Э. Валенко. – Мозырь, 2008. – 93 с.
2. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. – М., 2006. – 127 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М., 1982.

КОМПОНЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА ЭНТРОПИИ

С.В. Малахов, А.П. Балабан, Г.В. Поляков

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Понятие энтропии введено в научный обиход немецким ученым Рудольфом Клаузиусом в качестве характеристики меры, степени беспорядка. С помощью энтропии стало возможным оценить такие качественные понятия, как порядок (или структура) и беспорядок (или хаос). Энтропия является функцией состояния системы и служит мерой преобразования, изменения системы в процессе ее эволюции [1, 5, 6]. В настоящее время наметилась тенденция использования этого термина и в других научных областях. В отличие от остальных термодинамических величин энтропия довольно быстро перешагнула границы физики. Так, концепции физической и информационной энтропии стали применяться по отношению к лингвистическим и биологическим, финансовым и налоговым, числовым и экономическим, социальным, военным и др. системам. Понятие энтропии является многозначным, невозможно дать ему единственное точное определение. Наиболее общим является следующее: *энтропия* – мера неопределенности, беспорядка, хаотичности [2; 4; 5; 6 и др.].

Принцип энтропии в обучении движениям – это совокупность эмпирических и гносеологических обобщений, служащих основанием для последующих практических действий, направленных на решение конкретных двигательных задач [3]. Именно в индивидуализации обучения проявляется регулятивная функция принципа энтропии – в качестве требования противодействия энтропии как феномену. Индивидуальный подход педагога к обучаемому обеспечивает фокусирование процесса в направлении негэнтропии, то есть в направлении упорядоченности, организованности, слаженности. Активизация роли педагога реализует условие «открытости системы» как на макроуровне, так и на микроуровне. На макроуровне педагог обращает на себя внимание всей группы студентов, формируя в их представлении своими собственными действиями новый зрительный образ изучаемого движения, наиболее близко соответствующий модели разучиваемого движения. На микро-уровне педагог побуждает обучаемого отвлечься от ненужных в данный момент, освоенных ранее, умений и сконцентрировать своё внимание на изучении нового движения, создавая зрительный образ с учётом его индивидуальных особенностей, способностей, темперамента.

При взаимодействии с обучаемым педагог:

- исследует исходный уровень подготовленности своего подопечного (эмпирическая составляющая);
- выявляет ключевые моменты, отправные позиции, степень двигательной одарённости, а также наиболее отчётливо проявляющиеся проблемы в предстоящей работе (гносеологическая составляющая);

- определяет наиболее эффективные пути и способы решения двигательных задач (технологическая составляющая).

В процессе реализации принципа энтропии как основы индивидуализации обучения плаванию, то есть в процессе использования средств и методов в зависимости от конкретных условий и обстоятельств, мы выделяем три основных компонента: *методологический, дидактический и прикладной* [3].

Методологический компонент обусловлен наличием процесса и результата взаимодействия субъектов и объектов обучения, который сопровождается созданием – или формированием – специфического образовательного пространства. Специфику этого образовательного пространства определяют, прежде всего, сами данные объекты и субъекты, ибо существование образовательного пространства вне взаимодействия педагогов и учеников невозможно. Передача знаний и умений от педагога к ученику определяется спецификой конкретного образовательного пространства, материально могущей быть представленной:

- наличием средств и условий, необходимых для успешного протекания процесса взаимодействия субъектов и объектов; оптимизированных методов и способов решения образовательных задач в зависимости от конкретных средств и условий образовательного пространства;

- наличием способов (критериев) оценки успешности взаимодействия субъектов и объектов обучения и возможности оптимизировать образовательное пространство посредством «обратной связи» по результатам взаимодействия субъектов и объектов обучения.

Дидактический компонент может быть охарактеризован следующими ключевыми признаками:

- наличием предварительной определённости цели и задач процесса и, в то же время, предварительной неопределённостью характера взаимодействий субъектов и объектов процесса;

- неопределённостью и уникальностью каждого вида и рода взаимодействия субъектов процесса. Эти неопределённость и уникальность взаимодействий обуславливаются, в свою очередь, рядом объективных и субъективных факторов. К объективным факторам могут быть отнесены те, например, которые связаны с непрерывностью и последовательностью процесса взаимодействия, каждая из стадий которого неизбежно поступательно выводит один из субъектов взаимодействия на качественно новый уровень. К субъективным – все остальные, не связанные непосредственно со взаимодействием субъектов в рамках образовательного пространства (состояние здоровья, настроение, особенности целевых установок в конкретном временном диапазоне и т.п.);

- определённой протяженности во времени взаимодействия субъектов и неопределённостью результатов взаимодействия субъектов, то есть – с успешностью процесса взаимодействия.

Прикладной компонент технологий реализации принципа энтропии в обучении плаванию напрямую связан с возможностью применения на практике, в обычной жизни, в специально созданных либо случайно сформировавшихся условиях тех умений и знаний, которыми овладел обучаемый в результате прекращения действия части образовательного пространства в плоскости «субъект – объект».

Непосредственно прикладной эффект реализации принципа энтропии характеризуется, в первую очередь, формированием жизненно важного навыка – навыка плавать, то есть перемещаться в воде в заданном направлении и способностью менять направление и скорость перемещения в зависимости от внешних и внутренних обстоятельств. Общий прикладной эффект зависит, прежде всего, от того, насколько богат и разнообразен двигательный арсенал обучаемого, а также от степени разносторонности развития его физических качеств - его физической подготовленности.

Литература

1. Дианова, Г.А. Термин и понятие: проблемы эволюции (к основам исторического терминоведения) / Г.А. Дианова. – М.: Еврошкола, 2000. – 160 с.
2. Каплуненко, А.М. Концепт – Понятие – Термин: Эволюция семиотических сущностей в контексте дискурсивной практики / А.М. Каплуненко // Азиатско-Тихоокеанский регион: диалог языков и культур. Иркутск, 2007. – С. 115–120.
3. Малахов, С.В. Индивидуализация обучения плаванию детей 4–5 лет на основе принципа энтропии / С.В. Малахов. – Минск: Бестпринт, 2013. – 131 с.
4. Осипов А.И. Энтропия и ее роль в науке / А.В. Уваров // Соросовский Образовательный Журнал. – 2004. – № 1. – С. 70–78.
5. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс, 1986. – 432 с.
6. Седов, Е.А. Одна формула и весь мир. Книга об энтропии / Е.А. Седов. – М.: Знание, 1982. – 174 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ

Е.А. Молочко, Н.Г. Соловьёва

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Состояние здоровья людей выступает одним из факторов экономического, политического и социального развития общества. В силу этого Национальная система образования в Республике Беларусь ориентирована на содействие в реализации основных задач социально-экономического и культурного развития общества, а также на сохранение и повышение его физического потенциала. Физическая культура и спорт являются важнейшими формирующими и воздействующими на здоровье факторами, способствующими более качественному и полному раскрытию способностей человека, достижению им мастерства в любом виде профессиональной деятельности. Сложившиеся к настоящему времени методики занятий физической культурой не всегда эффективны, а сохраняющаяся в последнее время тенденция к снижению физических показателей учащихся выступает одним из посылов к пересмотру образовательных технологий в области физического воспитания подрастающей молодежи. На пути решения данной проблематики необходимо более широко внедрять альтернативные и инновационные методы оздоровления. Одним из таких подходов можно рассматривать метод биомеханической стимуляции (БМС) [1, 2].

Биомеханическая стимуляция – относительно молодое направление в физической культуре и спорте, основанное на рефлекторных реакциях скелетных мышц в виде цепи малых и быстрых произвольных сокращений в ответ на индуцированную механическую стимуляцию [3]. С момента своей разработки метод БМС приобрел заслуженный авторитет в области увеличения силы скелетно-мышечной системы и координации, нормализации функций нервной системы, восстановительного и лечебного средства в спортивной медицине, а также в различных спортивно-оздоровительных коррекционных и релаксационных направлениях, профилактике и лечении ряда заболеваний воспалительного и дегенеративного характера [4]. БМС генерирует физиологический тремор, посредством которого и оказывает терапевтическое воздействие на организм. БМС положительно влияет на метаболические процессы и детоксикацию: увеличивает кислородную емкость, крово- и лимфоток, интенсифицирует окислительно-восстановительные реакции и выведение продуктов распада. Метод БМС эффективен в обеспечении проприоцептивной обратной связи при формировании координационных двигательных актов, поддержании плотности костной ткани, мышечного тонуса, гибкости, психогенной релаксации [3, 4].

В силу означенного выше целью работы выступил анализ показателей физического развития учащихся, использующих в ходе формирования физических качеств метод биомеханической стимуляции.

Исследования проводились на базе средней школы № 44 г. Минска среди учащихся, занимающихся в гимнастической секции (n=20): 1-ая группа (экспериментальная) – учащиеся, в методике развития силовых способностей которых применялся аппарат Назарова; 2-ая группа (контрольная) – учащиеся, использующие традиционную методику развития силовых способностей. В ходе педагогического тестирования оценивался уровень физической подготовленности (в баллах) по следующим силовым упражнениям: бег 20 м, прыжок в длину, лазание по канату, горизонтальный вис спереди на кольцах, крест на кольцах, крест в стойке на руках, горизонтальный упор на кольцах, бланш на кольцах, отжим в стойке на руках. Разработанная методика физической подготовки включала применение БМ-стимулятора с вибрацией регулируемой частоты в 20 Герц в области позвоночника и локальных мышечных групп спины и брюшного пресса. Сравнительный анализ силовых показателей осуществлялся методом вариационной статистики.

В ходе проведенного исследования было показано, что метод БМС существенно улучшает уровень физического развития учащихся при значительном сокращении временного диапазона в их подготовке. Так в экспериментальной группе средний балл по показателям силовых качеств по окончании составил 9,0 баллов по сравнению с 7,8 баллами в контрольной (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей силовой подготовки

№ Средний балл	Бег 20 м	Прыжок в длину	Лазание по канату	Вис спереди на кольцах	Крест на кольцах	Крест	Горизонтальный упор на кольцах	Бланш на кольцах	Жим в стойке на руках
Оценка силовой подготовленности контрольной группы (в баллах)									
В начале эксперимента									
6,0	6,4	6,7	6,5	6,3	5,8	5,5	5,6	6,4	5,2

Продолжение таблицы

В конце эксперимента									
7,8*	7,6	7,7	7,3	7,7	7,0	8,1	8,1	8,0	8,4
Оценка силовой подготовленности экспериментальной группы (в баллах)									
В начале эксперимента									
6,5	6,3	7,1	6,3	6,8	5,7	6,0	6,4	7,0	6,5
В конце эксперимента									
9,0*#	9,0*#	8,8 *#	9,1 *#	9,0 *#	9,2 *#	9,1 *#	9,0 *#	9,0 *#	8,8*

* – показатели достоверны в пределах группы; # – показатели достоверны между группами (при $p < 0,05$).

Во время БМС скелетная мускулатура работает подобно собственной вибрации, но с максимальной амплитудой и минимальными энергетическими затратами [3]. Механическое воздействие на сократительные элементы мышц строго ориентировано: импульсы посылаются параллельно мышечным волокнам, по ходу их естественной мышечной активности. БМС приводит к увеличению нейромышечной эффективности, усилению синхронизации моторных единиц и сокращению синергических мышц, подавлению мышц-антагонистов [1, 4]. В частности, в экспериментальной группе был отмечен большой прирост силовых параметров – на 38%, тогда как во 2-ой группе – на 30% ($p < 0,05$). У учащихся, прошедших сеансы БМС, значительно выше были показатели развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах. Прирост в силовых упражнениях лазание по канату, горизонтальный вис спереди на кольцах, крест на кольцах, крест в стойке на руках, горизонтальный упор на кольцах и бланш на кольцах в 1-ой группе составил 44%, 32%, 61%, 52%, 40% и 29%, соответственно; во 2-ой группе – 12%, 22%, 21%, 47%, 44% и 25%, соответственно ($p < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование подтверждает эффективность использования разработанной методики силовой подготовки на основе метода биомеханической стимуляции в повышении уровня специальных физических качеств. Метод биомеханической стимуляции улучшает уровень силовой подготовленности учащихся при сокращении временного диапазона в их подготовке и может быть использован в качестве эффективного средства развития и повышения уровня физических качеств учащихся в ходе их физического воспитания.

Литература

1. Орлова, С.В. Биомеханическая стимуляция как средство повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студенток: автореф. дис. канд. пед. наук по спец-ти 13.00.04 / С.В. Орлова. – Улан-Удэ, 2007. – 23 с.
2. Михеев, А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец-ти 13.00.04 / А.А. Михеев. – Минск, 2004. – 25 с.
3. Назаров, В.Т. Развитие силовых качеств спортсменов методом биомеханической стимуляции / В.Т. Назаров, Г.А. Спивак // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 12. – С. 29–37.
4. Фелдман, С. Биомеханическая стимуляция: феномен профессора Назарова / С. Фельдман, Б.М. Маринова // Массаж. Эстетика тела. – 2008. – № 1. – С. 19–22.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ГИМНАСТИКИ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Г.И. Нарскин¹, С.Л. Володкович¹, Е.Н. Ярчак²

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

²Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Следует подчеркнуть, что проблема здоровья студенческой молодежи оказалась особенно актуальной в связи с неблагоприятной экологической и экономической обстановкой, нерациональной организацией питания, учебы, отдыха, наличием вредных привычек, ограниченными возможностями для занятий физической культурой и спортом, низкой двигательной активностью.

Необходимо отметить, что студенты являются основным резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой потенциал в ближайшие годы, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь.

Основываясь на данных анкетного опроса, проводимого нами среди студенток 1–3 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, мы выяснили, что большинство опрошенных (44%) выбирают для занятий в вузе спортивные игры, как правило, волейбол, баскетбол, теннис; 30% желают заниматься ритмической гимнастикой и шейпингом; 12% выбрали плавание. Хотят заниматься общефизической подготовкой 8%. Другими видами спорта – 6%. При этом ведущими мотивами, побуждающими студенток заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» (43%), «оздоровление» (30%), «отвлечься от неприятных мыслей» (13%), «чтобы не возникло конфликта с преподавателем» (10%), нечто другое (4%).

Результаты наших исследований позволяют утверждать, что использование нетрадиционных средств физической культуры (танцевальной аэробики шейпинга, калланетики, пилатеса и ряда других) способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья.

Для того, чтобы экспериментально проверить эффективность комплекса Пилатес, мы на основании анализа состояния здоровья, физической, функциональной и двигательной подготовленности сформировали экспериментальную и контрольную группы с учетом отсутствия достоверных отличий между ними. Всего в эксперименте приняло участие 42 студентки. Эксперимент проводился в течение двух месяцев.

Контрольная группа студенток занималась по общепринятой программе. Для экспериментальной группы была разработана своеобразная структура занятия физической культуры с оздоровительной направленностью, предусматривающая последовательное обучение и применение комплексной системы упражнений Пилатес. Два раза в неделю в рамках занятия физической культуры около 40–50 минут времени мы отводили на комплекс Пилатеса, куда входили разминка, специальные упражнения, в том числе дыхательные, и заминка. Комплекс упражнений был рассчитан на укрепление и растяжку мышц шеи, туловища, рук, бедер и ног. Каждое упражнение длилось от тридцати до ста секунд, где в той или иной степени были задействованы мышцы определенной группы.

Необходимо добавить, что студенткам экспериментальной группы было рекомендовано два дополнительных занятия в неделю, которые они выполняли самостоятельно.

Следует отметить, что Пилатес – это гимнастика, основанная на растягивающих упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, делаются акценты на нескольких проблемных областях, целенаправленно подбираются упражнения для осанки, позвоночника, бедер.

Предпочтение этой комплексной системе упражнений мы отдали не случайно. Аэробика или популярный сейчас шейпинг для человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, лишний вес, слабую физическую подготовленность – слишком интенсивные комплексы упражнений. Пилатес, хоть и стоит в одном ряду с шейпингом и аэробикой, приносит, скорее, лечебный эффект. Он включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения.

Автор этой гимнастики – Джозеф Пилатес утверждает, что при внимательном изучении теоретической части и методических рекомендаций к каждому упражнению можно понять особенность и отличие этой системы от упражнений традиционных.

Необходимо знать, что:

- 1) до разучивания комплекса следует освоить технику дыхания;
- 2) на начальном этапе обучения точно следовать методическим указаниям, которые предусмотрены для каждого упражнения с целью освоения правильной техники выполнения упражнений (ЧСС не более 130 уд/мин);
- 3) соблюдать основное условие правильного выполнения упражнения, которое выражается в отсутствии расслабления мышц на протяжении выполнения упражнения за счет медленного темпа движения и их плавности (воздействию последовательно или одновременно должны подвергаться все группы мышц);
- 4) соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем – более сложные);
- 5) добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения;
- 6) первые выполнения сопровождать строгим контролем за правильностью движений с указанием допущенных ошибок и их исправлением;
- 7) увеличение дозировки следует начинать только после уверенного и правильного выполнения разученных упражнений.

Эффективность экспериментальной программы нами оценивалась по результатам контрольных тестов, направленных на определение уровня физического развития студенток (определялись длина и масса тела, ОГК на вдохе и выдохе, динамометрия правой и левой кисти); функционального состояния (АД систолическое и диастолическое, ЧСС в покое, проба Штанге, проба Генчи, индекс Рюффье) и двигательной подготовленности (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения сидя на гимнастической скамейке, глубина наклона туловища из положения стоя, бег 500 м, и 100 м.)

Текущий контроль процесса коррекции фигуры у девушек экспериментальной группы осуществлялся путем измерения кожно-жировых складок, измерения окружности плеча, предплечья, талии, бедер, голени, а также массы тела.

Анализ полученных результатов показал, что за время эксперимента у участниц как контрольной, так и экспериментальной группы была отмечена положительная динамика результатов. Однако в большей степени она была выражена у студенток, занимающихся в экспериментальной группе.

Так, ЧСС и АД в покое у студенток этой группы снизились до нормальных величин. ЖЕЛ увеличилась в среднем на 0,55л, отмечается уменьшение времени восстановительного периода после дозированной физической нагрузки (проба Рюффье). Результаты свидетельствуют об улучшении деятельности кардио-респираторной системы не только в состоянии покоя, но и при выполнении физических нагрузок. Эти данные дают возможность говорить об оздоровительном эффекте занятий в экспериментальной группе.

Следует отметить, что по результатам тестирования физической подготовленности не выявлено достоверных межгрупповых отличий, за исключением показателей силы мышц брюшного пресса и гибкости, которые были выше у студенток экспериментальной группы.

Показателен тот факт, что уменьшение кожно-жировых складок, окружности талии, бедер, а также массы тела за время эксперимента, положительно сказалось на отношении к занятиям, где только у студенток экспериментальной группы повысился интерес к самостоятельным занятиям, которые не на словах, а на деле смогли изменить свой внешний вид.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют расширить программное содержание занятий для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, повысить их эффективность апробированным комплексом упражнений, улучшить функциональную и физическую подготовленность организма, укрепить здоровье и содействовать появлению уверенности, оптимизма, стремления к самосовершенствованию, умения организовать себя на достижение поставленной цели.

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ПО СЛЕДАМ ОЛИМПИАДЫ», ПОСВЯЩЕННОГО ЗИМНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ-2014 В Г. СОЧИ

С.Н. Нарскина

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 48 г. Гомеля»

Олимпийское движение во все времена являлось неотъемлемой частью культуры человечества, поэтому изучение его истории является частью образования любого культурного человека.

Олимпийские игры, проводимые раз в четыре года, всегда вызывают огромный интерес всех любителей спорта, собирают множество участников, привлекают внимание средств массовой информации.

Педагогами ясли-сада № 48 большое внимание уделяется физическому воспитанию и здоровому образу жизни детей. Ведь укрепление здоровья нашего подрастающего поколения через спорт, рациональное физическое воспитание, дополненное смыслом социальных общечеловеческих ценностей, делают работу необходимой и значимой, а формирование представлений об олимпизме является частью не только физического, но и эстетического, патриотического, нравственного воспитания ребенка.

Накануне Олимпийских игр в Сочи наше дошкольное учреждение осуществляло подготовку к этому торжественному мероприятию. Начиная работу по организации спортивно-массового мероприятия «По следам Олимпиады», нами была поставлена цель формировать у детей дошкольного возраста начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни;
- познакомить с доступной для детей информацией из истории олимпийских игр;
- формировать у воспитанников дошкольного учреждения интерес к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма;
- воспитывать дружбу между детьми разных национальностей;

– сохранять и укреплять здоровье детей через двигательную активность и повышение уровня физической культуры.

На заседании творческой группы был разработан ряд мероприятий, проводимых с воспитанниками, родителями и сотрудниками дошкольного учреждения:

1. Выставка совместных рисунков детей и родителей на тему: «Олимпиада глазами детей».

2. Проведение спортивно-массового праздника на базе дошкольного учреждения для воспитанников старшей и средних групп по теме: «В гостях у Олимпиады».

3. Посещение музея спортивной славы Гомельщины и кабинета Олимпийского образования на базе факультета физической культуры Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, просмотр тематических мультипликационных фильмов.

4. Встреча за круглым столом с Чемпионом мира, призером чемпионатов Европы, мастером спорта международного класса по прыжкам на батуте Александром Яцковым.

В преддверии зимних Олимпийских игр-2014 в г. Сочи в нашем дошкольном учреждении прошел ряд интересных и познавательных мероприятий: цикл занятий по теме «Юный олимпиец», фотогалерея портретов белорусских спортсменов «Наша гордость», выставка совместных рисунков детей и родителей «Олимпиада глазами детей» и проведение спортивно-массового праздника «В гостях у Олимпиады».

В ходе проводимых мероприятий юные участники познакомились с тем, где зародились олимпийские игры; с олимпийской символикой – с пятью всемирно известными сплетенными кольцами, которые обозначают дружбу между пятью континентами; узнали о различных современных олимпийских видах спорта, а также о выдающихся спортсменах Гомельщины. Воспитанники дошкольного учреждения участвовали в различных эстафетах, отвечали на вопросы об олимпийских играх, совместно с педагогами и родителями сочиняли девизы для своих команд.

На базе Гомельского государственного университета также было проведено множество интересных мероприятий.

Детишки совместно с родителями и педагогами сада посетили музей спортивной славы Гомельщины, в котором представлено большое количество архивных документов о наших известных спортсменах, их наградах и победах. На сегодняшний день в музее находится более 50-ти наградных кубков и ваз, коллекция подлинных медалей чемпионов мира, Европы и Беларуси, более 100 грамот и дипломов, а также спортивный инвентарь выдающихся спортсменов Гомельщины: весло Л. Гейштора, кимоно И. Макарова, лыжа Д. Осипова и др. Воспитанники нашего дошкольного учреждения смогли не только окунуться в атмосферу великого спорта, но и прикоснуться к его достижениям.

Встреча со спортсменом также произвела огромное впечатление на детей и их родителей, а также педагогов нашего дошкольного учреждения. Все присутствующие с большим интересом задавали вопросы и внимательно слушали Александра Яцкова о его детских годах, становлении в спорте, успехах и достижениях. Детишки увлеченно рассматривали его награды, некоторые даже примеряли медали на себе. После общения со спортсменом был организован просмотр видеоролика тренировок и выступлений Александра на Чемпионате мира.

Все присутствующие получили большой заряд энергии, бодрости и позитива, массу положительных эмоций и впечатлений. Кроме этого, преподаватели факультета физической культуры Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины вручили нашим детишкам раскраски на олимпийскую тематику.

Таким образом, как показал опыт нашей работы, проведение мероприятий, посвященных знаменательным олимпийским датам, позволяет формировать у детей элементарные представления и знания об олимпизме и олимпийских играх, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом, осуществлять духовно-нравственное, культурно-эстетическое, патриотическое воспитание ребенка.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ СВОДА СТОПЫ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ДЕТСТВА

В.Г. Никитушкин, Ю.И. Разинов

*Московский городской педагогический университет,
Педагогический институт физической культуры и спорта*

Всё большее распространение получают различные патологии опорно-двигательного аппарата, среди которых одно из ведущих мест занимает плоскостопие (от 30% до 70% всех деформаций стоп) (Егорова С.А., 2010). Первое десятилетие XXI века – период улучшения качества диагностики и лечения болезней костно-мышечной системы, так как болезни опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест среди заболеваний. По данным ряда авторов, от 16 до 85% всех ортопедических

заболеваний опорно-двигательного аппарата составляют статические деформации стопы. Многими авторами показано влияние физической культуры на формирование сводов стопы, способствует снижению вероятности нарушения осанки и в целом личности ребенка.

Актуальность исследования. Проблема плоскостопия в детских садах актуальна. В период первого детства своды стопы не сформированы, поэтому необходимо подбирать нагрузку в соответствии с принципом возрастной адекватности. Контроль за состоянием сводов стопы, гармоничности развития необходимо начинать с раннего возраста.

Цель исследования – разработать рекомендации по реабилитации физического развития и формированию сводов стопы детей 5–7 лет при использовании средств адаптивной физической культуры.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи** исследования:

1. Оценить уровень физического развития и гармоничности развития.
2. Изучить динамику изменения физического развития и сводов стопы у детей первого детства.

Благодаря своему сводчатому строению стопа выполняет опорную, рессорную и локомоторную функции.

Стопа представляет собой сложный биомеханический комплекс, состоящий из мелких суставов, связочного и мышечного аппарата. В биомеханическом отношении стопа – это система арок, образованных сводами стопы. В норме отмечаются три опорные точки стопы: пятка головки I и V плюсневых костей. Различают следующие своды стопы: внутренний продольный свод, наружный продольный свод стопы, поперечный свод. Сводчатость стопы обусловлена развитием функции большого пальца и связок. Нормальная форма стопы – стопа опирается на наружный продольный свод. При этом внутренний свод представляет собой рессору, которая обеспечивает эластичность походки.

Отличие детской стопы по сравнению со взрослой в том, что детская стопа короткая и широкая, а в пяточной области сужена. Пальцы у детей расходятся в стороны, в то время как у взрослых они расположены параллельно и плотно прилегают друг к другу. До 3–4 лет на подушке стопы имеется жировая подушка и в связи с этим невозможно определить наличие плоскостопия. До 5–6 лет стопа ребенка – каркас, который состоит из мышц и хрящей, окостеневающих со временем.

В нашем исследовании было проведено тестирование детей и определены гармоничность уровня физического развития и формирования сводов стопы.

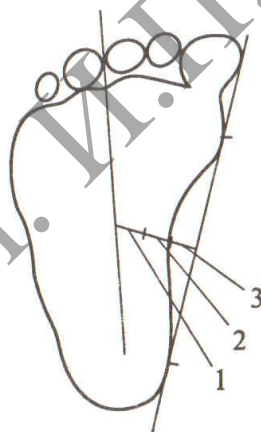


Рисунок 1. – Оценка плантограммы: 1, 2, 3 – степени плоскостопия стопы по Чижину

Уровень физического развития ребенка первого детства в значительной мере определяет состояние свода стопы. В нашем случае преобладает средний уровень в 70,5% (таблица 1). Этот результат несомненно негативно будет влиять на состояние свода стопы, несмотря на высокий показатель гармоничности развития.

Таблица 1. – Процентное соотношение уровней и гармоничности физического развития детей первого детства

Кол-во	Уровни физического развития					Пропорциональность развития	
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Гармоничное	Не гармоничное
44	2	4	31	3	4	31	13
%	4,5%	9%	70,5%	7%	9%	70,5%	29,5%

Из таблицы 2 можно заключить, что 59% детей имеющих плоскостопие, и 32% с уплощенной стопой практически соответствуют уровню физического развития и вызывают беспокойство.

Таблица 2. – Процентное соотношение оценок состояния сводов стопы детей возраста первого детства (плантография)

Кол-во обслед.	Индекс стопы по Чижину		
	Норма	Уплощенная	Плоскостопие
44	4	14	26
%	9%	32%	59%

Результаты, полученные методом подометрии, позволяют детализировать состояние свода стопы детей первого детства. По данным таблицы 3 можно заключить, что дети с плоскостопием I и II степеней преобладают в общей выборке. Это позволяет надеяться на возможность коррекционного воздействия на свод стопы.

Таблица 3. – Процентное соотношение оценок состояния сводов стопы у детей первого детства (подометрия)

Кол-во обслед.	Норма	Плоскостопие		
		I степени	II степени	III степени
44	4	18	16	6
%	9%	41%	36,5%	13,5%

Заключение.

1. Исследование уровня физического развития дошкольников выявило преимущественно средний уровень – 70,5%. При этом следует отметить, что процентное отношение детей с низким и ниже среднего уровней развития соответствует процентному отношению детей с высоким и выше среднего уровней 13,5 и 16%.

2. Плантография и подография исследования плоскостопия в общем показали отсутствие различий в полученных данных, которые продемонстрировали наличие 59% детей с плоскостопием и 32% имеющих уплощение стопы. Метод подографии позволяет детализировать плоскостопие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

Н.Н. Ничипорко¹, Е.Б. Величко²

¹*Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

²*Белорусский государственный университет*

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются интенсификацией учебной и производственной деятельности, ростом научно-технического прогресса, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья будущих специалистов [6].

Человек будет учиться и трудиться лучше, если будет себя чувствовать хорошо. Именно поэтому важно подготовить специалиста к высокому темпу жизни. Для этого необходимо научиться эффективно организовывать свой режим труда и отдыха. И здесь немаловажное место отводится занятиям физическими упражнениями. Не секрет, что увлеченность студента каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности нередко сохраняется и после окончания периода обучения в вузе. Приобретенные профессионально-педагогические умения и навыки в избранном виде спорта обязательно пригодятся будущему учителю в его дальнейшей педагогической деятельности [1].

Популярность оздоровительной аэробики побудила нас использовать этот вид физкультурно-спортивной деятельности для повышения интереса к занятиям физическим воспитанием.

Цель работы – изучение мотивационного отношения студенток УО МГПУ им. И.П. Шамякина, их интересов к использованию различных видов оздоровительной аэробики в учебно-тренировочном процессе.

Результаты проведенного анкетирования показывают, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса (92%), коррекция фигуры (84%), общение со сверстниками (78%), увеличение двигательной активности (70%), укрепление здоровья (71%), развитие физических качеств (72%).

Также выявлено, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики являются классическая (87%), степ (85%), танцевальная (танец живота - 76%, хип-хоп - 73%, латина - 70%), калланетика - 66%, пилатес - 66%.

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Интересы к занятиям физической культурой бывают разными: стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, желание развить двигательные качества и т. д. [2].

Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре можно формировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако в мотивационной сфере школьников всё взаимно связано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом [3].

Для поддержания активного интереса к занятиям физическими упражнениями необходимо систематично предлагать студентам соответствующую информацию при обучении и совершенствовании движению, используя при этом наглядный метод (фото, видеосъемку, мультимедийные средства) и ориентировать их на доступный для каждого результат.

Также практика показывает, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда студенты добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникает внутренняя мотивация [3].

Использование модульной технологии способствует поддержанию активного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенности технологии состоят в том, что:

- учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня физического состояния;
- доминирующая роль отводится доступным упражнениям;
- направленность занятий на формирование потребности использования данного вида упражнений после окончания периода обучения в вузе.

Модульная технология учебно-тренировочных занятий строилась с учетом рекомендаций таких специалистов, как Н.Н. Голякова, И.Ф. Калинина, Т.С. Лисицкая, С.В. Молчан, О.В. Трофимова и др.

Первый блок – теоретический. Первый модуль: Организация занятий аэробикой. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой. История развития аэробики в Беларуси и странах зарубежья. Виды аэробики, их характеристика. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.

Второй блок – практический. Первый модуль: Методика обучения упражнениям. Включает: Основные (базовые) движения. Запрещенные элементы. Моделирование упражнений с использованием базовых движений. Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики.

Второй модуль: Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия: разминка, основная часть, растягивание и заключительная часть заминка.

Третий модуль: Основы музыкальной грамоты. Команды, счет. Подбор и компановка музыкальной фонограммы.

Четвертый модуль: Использование различного инвентаря.

Третий блок – комплексное тестирование. Первый модуль: Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1–3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений). Второй модуль – контрольный. Включает в себя: педагогический контроль, самоконтроль.

Четвертый блок – информационно-методический. Первый модуль: Банк данных. Предполагает накопление материала по популяризации аэробики: планы-конспекты занятий, рефераты, мультимедийный материал, список литературы по данной проблеме и др. Второй модуль: Подготовка и участие в выступлениях.

Таким образом, реализация программы занятий оздоровительной аэробикой способствует повышению показателей физической подготовленности, функционального состояния, а также формированию мотивации студенток к двигательной активности.

Литература

1. Голякова, Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Голякова; Сургут, 2003. – 174 с.

2. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.К. Дуркин. – М., 1994. – 24 с.
3. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура. – 2004. - № 2. – С. 56–61.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 229 с.
5. Молчан, С.В. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие / М.А. Молчан, В.А. Махнов, С.В. Молчан. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2007. – 48 с.
6. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 194 л.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.И. Оляха, В.Н. Барановский, В.К. Федорович

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. Период от рождения до 6–7 лет относится к дошкольному возрасту, которому свойственна доступность разнообразных средств развития и совершенствования. Именно с детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Развитие и совершенствование движений ребенка в этот период осуществляются разными путями. Обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют, с одной стороны, их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой – специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. В этом возрасте дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры, что позволяет рассматривать игру как одно из главных средств воспитания.

Среди всего многообразия игр для детей особо выделяются подвижные игры, которые относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные двигательные действия, обусловленные ее сюжетом и направленные на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках установленных правил.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Спортивные игры, элементы спортивных игр имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В спортивной игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Обучение спортивным играм обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и дает каждому ребенку право выбора, что очень важно при работе с детьми, так как предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений, полученных на занятиях по физкультуре. В работе с детьми дошкольного возраста спортивные игры применяют с упрощенными правилами. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, формируются устойчивые двигательные навыки.

Двигательные навыки ребенка формируются тем легче и быстрее, чем богаче его сенсомоторный опыт, который успешно приобретается при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их

совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. По существу, в упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей.

Игровые упражнения занимают как бы промежуточное положение между гимнастическими упражнениями и подвижными играми и широко применяются в работе с детьми младшего дошкольного возраста. На основе учета физиологических особенностей детей с детьми младшего дошкольного возраста рекомендуется проводить лишь упражнения, а детей старшего дошкольного возраста знакомить с элементами спортивных игр.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. При комплексном их использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями, в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр. Важно создать условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви. В руководстве играми и упражнениями используются общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, пример другого ребенка.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада.

В целом, освоение спортивных игр происходит в следующих взаимосвязанных этапах:

- подводящие игры и упражнения;
- специальные упражнения (техника игры);
- игры по упрощённым правилам.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, играм в кегли, городки, настольному теннису, бадминтону, купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего периода.

Непременным условием правильного руководства спортивной деятельностью детей дошкольного возраста является индивидуальный подход к каждому ребенку во время игр и упражнений, искренность и доброжелательность педагога, открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи. Именно эти качества притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ В ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Н.А. Орлик, А.И. Босенко, Е.В. Клименко

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского (г. Одесса)

Актуальность исследования. Исследования в области женского спорта охватывают значительный временной период. Накоплены определенный практический опыт и теоретические сведения об особенностях тренировочного процесса и адаптационных изменениях женского организма в отдельных видах спорта. Однако расширение в последние годы программ спортивных выступлений женщин в соревнованиях самого высокого уровня, выход физических нагрузок на пределы возможностей организма выдвигают в разряд актуальных исследования, направленные на оптимизацию

тренировочного и соревновательного процессов через учет знаний о динамике функциональных возможностей спортсменок в месячном менструальном цикле [2; 3; 5 и др.]. Одним из общепризнанных критериев резервов адаптации и здоровья является физическая работоспособность [1], в то же время сведения о ее динамике по фазам овариально-менструального цикла (ОМЦ), по данным тестирования нагрузкой по замкнутому циклу, практически отсутствуют.

Цель исследований – изучить изменения физической работоспособности девушек-спортсменок на протяжении одного менструального цикла при нагрузке по замкнутому циклу.

Методы и организация исследований. По мнению ведущих специалистов, велоэргометрическое тестирование является одним из основных методов оценки физической работоспособности [1; 4; 5]. В лаборатории возрастной физиологии спорта, в которой были проведены основные исследования, используется методика с плавным повышением нагрузки до увеличения пульса как объективного показателя до 155 уд/мин. По достижению заданного пульса нагрузка уменьшалась до нуля с такой же скоростью [4]. Было обследовано 46 студенток педагогического вуза в возрасте 17–20 лет. Исследования проводились в индивидуально определенных фазы менструального цикла, выделенные согласно классификации лаборатории эндокринологии Института геронтологии АМН Украины. Основные исследования сопровождалось рядом дополнительных методик с целью контроля общего состояния организма обследованных. В исследовании принимали участие девушки с регулярным менструальным циклом и не имеющие отклонений от норм физического развития. Тестирование проводилось в стандартных условиях. Обработка и анализ полученных данных проведены по общепринятым методам статистики.

Результаты исследования. Использованная методика позволила выделить более 30 показателей, характеризующих функциональные возможности организма, в том числе и показатели общей физической работоспособности (ФР).

Физическая работоспособность спортсменок – понятие интегральное и многофакторное, поэтому наиболее полно характеризуется комплексом показателей. К ним мы отнесли: время выполнения работы ($T_{\text{общ}}$), объем выполненной работы ($A_{\text{общ}}$), мощность выполненной работы при ЧСС=170 уд/мин, общая (PWC_{170}), и относительная, в расчете на 1 кг массы тела ($PWC_{170}/\text{кг}$), аэробную составляющую – максимальное потребление кислорода абсолютное и относительное (МПК, л/мин и МПК, мл/мин/кг).

Анализ полученных результатов исследования физической работоспособности студенток (таблица) свидетельствует об отсутствии единой и общей закономерности ее динамики по фазам ОМЦ, что согласуется с данными других авторов [2; 3; 5]. Следовательно, использование среднegrupповых данных может привести к ошибочным теоретическим выводам и практическим ошибкам, хотя они и выявляют определенную тенденцию месячной ритмики. Так, наибольшее время и объем выполненной работы отмечались в предменструальной и постменструальной, а наименьшие показатели зарегистрированы в овуляторной и постовуляторной фазах. Однако, показатели PWC_{170} и МПК, общие и относительные, имели наибольшие значения в овуляторной и предменструальной, а наименьшие – в постменструальной и постовуляторной фазах.

Таблица – Динамика показателей ФР девушек 17–20 лет на протяжении ОМЦ

Фазы Показатели	Пред- менструальная	Менструальная	Пост- менструальная	Овуляторная	Пост- овуляторная
$T_{\text{общ}}$, мин	9,71±0,27	9,58±0,29	9,62±0,40	9,54±0,27	9,40±0,29
$A_{\text{общ}}$, кДж	809,82±44,8	788,43±49,0	799,09±76,73	788,22±46,5	757,14±48,91
PWC_{170} , кгм/мин	984,41±28,0	957,38±33,6	954,32±45,44	1138,1±32,2*	936,49±25,88
PWC_{170} , кгм/мин/кг	17,38±0,53	16,84±0,57	16,95±0,78	20,16±0,48*	16,63±0,64
МПК, мл/мин	3,15±0,066	3,01±0,106	3,06±0,103	3,53±0,077*	2,75±0,038
МПК, мл/мин/кг	53,26±1,38	51,75±1,77	53,14±1,80	61,30±1,33*	47,80±1,19

Примечание – * $p < 0,001$ по отношению к остальным фазам

Существует утвердившееся мнение, что наиболее полную и объективную оценку функциональных возможностей дают относительные показатели, поскольку масса тела нивелирует индивидуальные особенности. Проведенный нами индивидуальный анализ показал, что повышение физической работоспособности в овуляторную фазу отмечалось лишь у 68,9, в предменструальную – у 15,6, в менструальную и постменструальную – по 6,67 и в постовуляторную – у 2,2 процентов обследованных.

Выражение функциональных резервов обследованных в пятибалльной системе на основании усредненных индивидуальных относительных значений PWC_{170} и МПК выглядело следующим образом: 5 баллов – в овуляторную, 4 – в предменструальную, 3 – в постменструальную, 2 – в менструальную и 1 – в постовуляторную фазу. Следует отметить, что варьирование указанных критериев от постовуляторной до постменструальной фазы носило недостоверный характер. Существенное, в пределах 16% ($p < 0,001$), повышение работоспособности наблюдалось от постменструальной к овуляторной фазе, а снижение (на 17,5%) – от овуляторной к постовуляторной фазе ($p < 0,001$).

Таким образом, высокий уровень физической работоспособности у большинства (68,9%) девушек 17–20 лет, по данным тестирования дозированной нагрузкой с изменяющейся мощностью по замкнутому циклу (с реверсом), отмечается в период овуляторной фазы, что позволяет прогнозировать оптимальные и адекватные адаптационные реакции женского организма на тренировочные и соревновательные нагрузки именно в эту фазу.

Литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 192 с.
2. Белина, О.Н. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками / О.Н. Белина // Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 238–246.
3. Бершадский, В.Г. Некоторые особенности нарушений менструальной функции у спортсменок / В.Г. Бершадский // Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин. – 1997. – № 4. – С. 57–61.
4. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности / Д.Н. Давиденко [и др.] // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена: сб. науч. трудов. – Л., 1984. – С. 35–41.
5. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – 326 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

В.Н. Осянин, В.В. Кошман

Белорусский государственный университет транспорта

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, гармоничного развития личности, подготовки молодежи к труду и защите Родины, возрастания значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса при преподавании предмета «Физическая культура и здоровье» в современной школе. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [1; 2; 3].

Игровая деятельность как форма и метод обучения подростков является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме ни выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости [4].

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр.

2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости: игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

6) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки [1–4].

Реализация игрового метода в процессе преподавания предмета «Физическая культура и здоровье» основана на использовании методологии системного подхода и конкретно отражается в документах планирования учебного материала в работе спортивного педагога. В процессе физического воспитания подростков необходимо рационально использовать спортивные и подвижные игры. Разработан комплекс подвижных и спортивных игр, который направлен на развитие основных физических качеств подростков в процессе физического воспитания.

Результаты педагогического эксперимента показали не только значительное улучшение динамики показателей физической подготовленности школьников, но и коренное изменение отношения подростков к занятиям по физическому воспитанию. Установлено, что преподавание физической культуры в 5–9 классах на основе использования игрового метода в общеобразовательной школе приводит к положительным изменениям в состоянии физического здоровья и физической подготовленности учащихся.

В заключении необходимо отметить, что реализация игровой технологии физического воспитания в общеобразовательной школе доступна и осуществима. Сущностью физического воспитания в общеобразовательной школе является приобщение школьников к культуре спорта, предоставление им возможности испытать на себе культуру спорта и приобрести полезный спортивный опыт в рамках предмета физическая культура. Как показало наше исследование в этом отношении у игрового метода большие потенциальные возможности.

Литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 384 с.
2. Урок физической культуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.
4. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – 368 с.

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

В.А. Пасичниченко

Гимназия № 14 г. Минска

Физическая культура является одной из сторон общей культуры личности. Она для человека – базовая ценность, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создает предпосылки для гармонического развития личности, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к труду, является фактором укрепления здоровья и эффективным средством профилактики заболеваний.

Важно подчеркнуть, что процесс физического совершенствования выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию не только физических, но и духовных способностей, таких, как целеустремленность, активность, дисциплинированность, трудолюбие, патриотизм, уравновешенность, художественный вкус и др.

От того, какими будут выпускники школ, во многом будет определяться будущее страны. Научный анализ не оставляет сомнений, что именно здоровье населения определяет в настоящее время перспективу и будущность развития любого государства.

Формирование физической культуры личности и здорового образа жизни требуют в настоящее время особое внимание уделять образовательной стороне учебного процесса, а не только физическим упражнениям и спортивной тренировке. Важно, чтобы учащиеся на теоретических занятиях получили ясное представление о том: Что, Зачем и Как должно решаться не только на уроках физкультуры, но и в процессе самостоятельных занятий.

Общей образовательной задачей физического воспитания является приобретение необходимого человеку объема знаний, умений и навыков в области физической культуры. В первую очередь это касается жизненно необходимых двигательных умений и навыков ходьбы, бега, прыжков, плавания, передвижения на лыжах и т. п., а также двигательных действий, полезных в предстоящей трудовой, военной, бытовой или спортивной деятельности, повышение физкультурного образования (грамотности) ученика на теоретических занятиях.

Результатом этого образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Из общения с учителями следует, что освоение дисциплины «Физическая культура и здоровье» осуществляется зачастую только через проведение практических занятий без должного теоретического курса. Характерное для большинства учителей стремление к максимальной двигательной плотности уроков и их интенсивности в ущерб образовательной деятельности превращает учебные уроки в занятия физической подготовки, снижая и без того низкий образовательный эффект.

Повышение качества учебного процесса по физической культуре также тесно связано с электронными приборами срочной и объективной диагностики функционального состояния организма учащихся, совершенствующегося в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Одной из актуальных проблем физической культуры является компьютерное обеспечение прохождения курса «Физическая культура и здоровье». Дело в том, что современный этап в образовательной сфере характеризуется широким внедрением компьютерных технологий. Наша дисциплина не может оставаться в стороне. Так, межвузовским центром по физической культуре Санкт-Петербургского государственного политехнического университета созданы компьютерные программы оценки физического развития, функциональной подготовленности и уровня здоровья студентов. Программы уже используются в ряде вузов России и Украины. Созданы мультимедийные учебные пособия по дисциплине «Физическая культура».

Большие временные разрывы в регулярных занятиях физическими упражнениями, значительные колебания в общем объеме двигательной активности школьников в течение учебного цикла существенно понижают эффективность учебных занятий по физкультуре. Поэтому проблема мотивации методического обеспечения и реализации самостоятельных занятий учеников требует специального внимания. Педагогическое мастерство, специальные знания самих школьников бесспорно повышают их интерес не только к учебным занятиям, но и к спортивно-оздоровительным мероприятиям во внеучебное время, к самостоятельным занятиям физической культурой. Объем и содержание занятий учащихся в виде домашних заданий определяет учитель для каждого школьника индивидуально.

Для повышения интереса к занятиям, комплексного развития физических качеств и формирования эстетического восприятия окружающего мира целесообразно в занятиях физической культурой использовать уроки атлетической(силовой) и ритмической (аэробикой) гимнастики для лиц обоего пола. В ряде школ выявлена высокая эффективность проведения учебных занятий по принципу специализации (преимущественным использованием одного из видов спорта).

Существенным недостатком организации учебного процесса по физической культуре с учениками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является их полное или частичное освобождение от уроков по физической культуре. В результате наносится значительный вред психоэмоциональному и физическому состоянию учащихся.

Несмотря на материальные и другие трудности, следует еще раз обратить внимание на роль учителя в обеспечении эффективности учебного процесса. Бесспорно, ведь процесс физического воспитания учеников тесно связан с личностными качествами учителя, с его профессиональным мастерством. Широкая образованность, высокий уровень культуры, в том числе физической, интеллигентность, глубокие знания специальности, мастерство, понимание мотивов поведения школьников – все это способствует желанию заниматься у этого педагога.

В каждом учебном заведении должна быть создана система непрерывного и обязательного повышения квалификации учительского состава в форме семинаров, методических занятий, регулярного обзора последних публикаций по проблемам физической культуры.

В заключении отметим то важное, что может содействовать повышению эффективности учебного процесса по физической культуре в средней школе:

1. Подготовка и приобретение каждой школой учебника и мультимедийных пособий по дисциплине «Физическая культура и здоровье» с последующим самостоятельным изучением их во внеучебное время.

2. Создание необходимых условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по физической культуре в рамках типовой учебной программы.

3. Внедрение в учебный процесс по физической культуре современных образовательных и информационных технологий.

4. Укрепление спортивной и учебно-методической базы и создание учащимся условий для занятий физической культурой во внеучебное время.

5. Улучшение медицинского обеспечения учебного процесса и организация в школах врачебно-физкультурного кабинета с необходимым оборудованием и персоналом.

6. Применение учащимися в качестве основного резерва увеличения объема двигательной активности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Данные направления по решению проблемы совершенствования учебного процесса по физической культуре школьников безусловно помогут добиться позитивных сдвигов в улучшении их психофизической подготовки к предстоящей учебной и профессиональной деятельности.

О ВЛИЯНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

В.А. Пасичниченко

Гимназия № 14 г. Минска

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу.

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции, различия в режиме мышечной деятельности могут отражаться и на общей резистентности организма при действии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовые ситуации, гипоксия, инфекция, радиация, низкие и высокие температуры окружающей среды).

Мышечная деятельность также может быть стрессором. Важнейшей особенностью влияния мышечных напряжений является то, что при постоянном увеличении нагрузок реакция тревоги проявляется слабо или даже не проявляется совсем. В организме после нескольких тренировочных занятий сразу же начинает возникать состояние повышенной резистентности как специфически, т. е. к мышечным нагрузкам, так и неспецифически, т. е. к целому ряду других неблагоприятных воздействий на организм. Вместе с тем, третья стадия стресса (истощение) возникает только при чрезмерных для данного организма нагрузках. Таким образом, мышечная работа в весьма большом диапазоне нагрузок оказывает на организм только положительный эффект.

У лиц, систематически упражняющихся на протяжении многих лет, повышенная резистентность к неблагоприятным воздействиям может при вынужденных перерывах в тренировке в той или иной мере сохраняться на протяжении нескольких месяцев. Повышая устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды, мышечная деятельность способствует снижению заболеваемости.

Важное значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна; во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма; в-третьих, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного

аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности. Так как утренние физические упражнения выполняются до начала рабочего дня, интенсивность их, чтобы не ухудшить последующую работоспособность, не должна быть чрезмерной.

Если утренний зарядка проводится в сочетании с воздействиями на кожные рецепторы холода и водных процедур, возбудимость нервной системы восстанавливается еще быстрее. Действие некоторых раздражителей внешней среды (температурный фактор, водные процедуры, действие свежего воздуха и солнца) наряду с повышением возбудимости нервной системы способствует также закаливанию организма. Утренние физические упражнения благодаря вовлечению в действие мышечных групп всех частей тела содействуют усилению лимфообращения и тем самым помогают быстрому устранению отека тканей, в частности вен, наблюдаемой иногда сразу же после пробуждения.

Важное значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом и учебной деятельностью. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой особое значение имеют ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег и некоторые другие.

К настоящему времени с целью эффективности борьбы с гиподинамией разработан и практически апробирован целый ряд авторских методик физического воспитания. Основные их достоинства – доступность, простота реализации, объяснимая и понятная эффективность. Это прежде всего: системы Купера (контролируемые беговые нагрузки), Амосова (режим 1000 движений), Лидьярда (бег ради жизни), Моргауза (всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки), скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону и т. д.

Естественно, что выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно.

Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями нарастает тренированность организма человека. Двигательные навыки тесно связаны с физическими качествами и не могут быть реализованы без соответствующего их развития. Следует иметь в виду, что в тренировке главное – повторность и возрастание нагрузок, что за счет обратных связей позволяет совершенствовать движения и их обеспечение на основе механизмов саморегуляции.

Физиологическими предпосылками непрерывности тренировочного процесса являются условнорефлекторные закономерности развития тренированности. Длительные перерывы в тренировке ведут к угасанию временных связей, лежащих в основе двигательных навыков и физических качеств.

Сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, имеют фазовый характер и сохраняются лишь некоторое время. Для развития тренированности необходимо, чтобы интервал отдыха между упражнениями не был излишне продолжительным. Важно, чтобы на «следы» предыдущей работы наслаивался эффект последующей. Оптимальная длительность отдыха между нагрузками определяется задачами данного периода тренировки, степенью общей и специальной физической подготовленности. Оптимальные интервалы отдыха, позволяющие сохранить положительные сдвиги от воздействия тренировочной нагрузки, зависят от скорости восстановления физиологических функций и энергетических ресурсов организма.

Залогом сохранения и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли. При этом, важное значение в формировании здорового образа жизни имеет приобщение человека к физической культуре, оздоровительным физическим упражнениям.

ФАРМІРАВАННЕ РАЦЫЯНАЛЬНАЙ РУХАЛЬНАЙ АКТЫЎНАСЦІ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ Ў СЯМ'І Ў БЕЛАРУСКАЙ НАРОДНАЙ ПЕДАГОГІЦЫ

Н.П. Петруковіч, Я.П. Урублеўскі

Палескі дзяржаўны ўніверсітэт

Уводзіны. Народная педагогіка – сукупнасць ведаў і навыкаў выхавання, што перадаецца ў этнакультурных традыцыях, народнай паэтычнай і мастацкай творчасці, устойлівых формах камунікавання і ўзаемадзеяння дзяцей паміж сабой і са сталымі [1]. Убіраючы ў сябе шматвяковую побытавую культуру выхавання, беларуская народная педагогіка захоўвае агульныя рысы, наяўныя ў выхаваўчых традыцыях славянскіх народаў.

Крыніцамі вывучэння беларускай народнай педагогікі з'яўляюцца фальклор, этнаграфічныя і антрапалагічныя матэрыялы, археалагічныя знаходкі, мемуарная літаратура. Нарматыўныя вымогі народнай педагогікі пераважна здабываюцца з вуснай народнай творчасці (фальклорная педагогіка), якая пададзена ў фальклорных тэкстах і абраднасці. Беларуская народная педагогіка ў сукупнасці складае цэласную выхаваўчую сістэму [2].

Адным з вызначальных кампанентаў выхавання ў народнай педагогіцы выступае перадача некаторых традыцый падчас узаемадзеяння пакаленняў. З найстаражытных часоў захаваліся традыцыі догляду малалетніх дзяцей, выхавання падлеткаў і юнацтва, падрыхтоўлі да сямейнага жыцця, а таксама адпаведныя ўстойлівыя дыдактычныя прынцыпы. Асабліва плённыя ідэі і досвед беларускай народнай педагогікі ў дашкольным выхаванні, як грамадскім, так і сямейным. У народнай свядомасці выразна выяўлены ідэі патрэбы прыродамэтазгоднасці і бесперапыннасці выхавання. У беларускай народнай педагогіцы велізарнае значэнне надавалася фарміраванню рухальнай актыўнасці дзяцей.

Дзеці з ранняга часу гулялі ў розныя рухомыя гульні, якія былі цесна злучаны з народнымі песнямі, закліканкамі, карагодамі, танцамі вершамі. Гэтак жа іх рана прылучалі да пасільнай працы: дзеці выконвалі нескладаную хатнюю працу, якая гэтак жа цесна злучана з рухальнай актыўнасцю.

Любое фізкультурнае мерапрыемства патрабавала ад дзіцяці актывізацыі разумовай дзейнасці, самопошуку найбольш рацыянальнага спосабу паводзінаў, практыкі ў працоўных дзеяннях, звароту ўвагі на фарбы і формы наваколля ды абсталявання, эмацыйна ўспрымаць рытм, музыку. Уся фізкультурная праца будавалася на падставе камфортнасці, улічваліся жаданні і настроі дзіцяці. Дэмакратызацыя фізічнага выхавання ў сям'і прадугледжвала наданне дзецям права вольнага выбару формаў, сродкаў і нават метадаў рухальнай актыўнасці.

Аднак такое права павінна было гарантаваць сапраўды высокія канчатковыя вынікі здароўя, фізічнага развіцця, рухальнай падрыхтаванасці дзіцяці ў параўнанні з зыходнымі дадзенымі. Часта ад неадукаваных бацькоў патрабавалася ўменне вызначыць бліжэйшую зону здароўя, фізічнага і рухальнага развіцця дзіцяці; знайсці найбольш плённыя сродкі, формы і метады выхавання; з'яднаць іх; ацаніць іх эфектыўнасць. Бацькі павінны былі так выхоўваць дзіця, каб яно магло выканаць сваё жыццёвае заданне і пакліканне.

У сістэму фарміравання рацыянальнай рухальнай актыўнасці дзяцей дашкольнага ўзросту веку ў сямейным выхаванні мы ўключылі некаторыя элементы, запазычаныя з беларускай народнай педагогікі. Галоўным чынам, гэта былі адмысловыя гульні-практыкаванні, рухомыя гульні, масажныя і водныя працэдурны, якія ўжываліся на розных этапах аптымізацыі рухальнай актыўнасці дашкольнікаў у сям'і.

Усе імпрэзы, злучаныя з ранішнім абуджэннем, гігіенічнымі працэдурамі, арганізаванай рухальнай дзейнасцю было прапанавана праводзіць пад радкі народных беларускіх вершаў, прыказак, забаўлянак, прымавак. Дзеці з захапленнем успрымалі абуджэнне з беларускімі «Пацягушамі», мыццё пад вершык «Вадзіца, вадзіца, памый мой тварык», верш з паказам дзеянняў «Да сонейка ручкі працягні», вясёлыя карагоды «Вось бягуць, бягуць па коле», «Кот на печку пайшоў» і г.д. Бацькі адзначылі цікавасць дзяцей да беларускай мовы, дзеці пыталі пра значэнне слоў, паўтаралі радкі, якія рыфмуюцца, вучылі беларускім гульням сваіх аднагодкаў.

Беларуская народная педагогіка прапануе нам шырокі спектр сродкаў і метадаў фарміравання рацыянальнай рухальнай актыўнасці дзяцей, у ёй можна знайсці матэрыял як для штодзённых заняткаў з дашкольнікамі, так і для адменных, святочных імпрэз. Народная педагогіка забяспечвае здаровы лад жыцця кожнаму дзіцяці з улікам здароўя, развіцця, інтарэсаў і г.д.

Высновы. Беларуская народная педагогіка дапамагае так уплываць на дзіця, каб яно няспынна развівалася фізічна, інтэлектуальна, сацыяльна, маральна. Абавязак бацькоў — дапамагчы дзіцяці ў арганізацыі заняткаў, а таксама паклапаціцца пра яго фізічнае і інтэлектуальнае развіццё, забяспечыць яму магчымасць набываць вопыт у кантактах з людзьмі і развіваць асабістыя здольнасці і схільнасці.

Прынцып гуманізацыі і дэмакратызацыі ў беларускай народнай педагогіцы абавязвае адмовіцца ад аўтарытарнага стылю стасункаў з дзецьмі, педагогічных стэрэатыпаў. Фізічны, псіхічны і сацыяльны

дабрабыт кожнага дзіцяці – вось што закладзена ў падмурку беларускай народнай педагогікі адносна рухальнай актыўнасці дзяцей.

Літаратура

1. Народная педагогіка беларусаў / А.А. Грымаць [і інш.]. – Мінск: Выдавец У.М. Скакун, 1999. – 256 с.
2. Калачова, І.І. Ад добрага караня – добры парастак: этнапедагагічныя традыцыі беларусаў у выхаванні дзяцей: дапам. для педагогаў дашк. устаноў / І.І. Калачова. – Мінск: НМЦЭнтр, 1999. – 128 с.

КОНТРОЛЬ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Н.И. Приступа, А.С. Голенко, А.В. Шаров

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Актуальность исследования. Под учебной работой принято понимать систему планомерно организованных учебных занятий в специально созданных для этого учебных группах под руководством преподавателя.

Учебная работа по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания» осуществляется в соответствии с учебным планом, образовательным стандартом, учебной программой, на основании которых каждый преподаватель осуществляет разработку документов планирования учебного процесса по предмету.

В учебном процессе по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания» условно можно выделить три вида конкретных операций: планирование, реализация запланированного и контроль.

Таким образом, планирование, реализация запланированного и контроль, являясь органически взаимосвязанными компонентами, составляют основу учебной работы как ведущей части собственно-профессиональной деятельности преподавателя. Планирование, которое, как правило, осуществляется заранее (предварительно), не входит в учебный процесс. Контроль физической подготовленности (тестирование), спортивно-технической подготовленности (сдача контрольных нормативов), оценка степени освоения знаний, двигательных умений и навыков, являясь частью спланированного учебного процесса, проводится непосредственно на занятиях.

Планирование как исходный компонент управления образовательным процессом студентов может осуществляться для достижения поставленных целей посредством решения задач как на весь период обучения, так и на конкретный временной отрезок – год, семестр, период изучения, занятие. В сущности, планирование осуществляется для достижения стоящих перед образовательным процессом студентов целей.

Как известно, обязательным элементом управления педагогическим процессом является контроль, который предполагает оценку состояния предмета, явления или процесса в конкретное время и является основанием для принятия решения и осуществления действий, направленных на улучшение этого состояния.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей в учебном процессе для оценки образовательного процесса студентов – их знаний, двигательных умений и навыков, спортивно-технической и физической подготовленности. В практике учебного процесса используется пять видов педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль в учебном процессе по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания» проводится в начале учебного года с целью изучения состава занимающихся, их состояния здоровья, физической подготовленности, определения готовности к предстоящим занятиям, оценки степени владения изучаемыми видами легкой атлетики.

Оперативный контроль предназначен для получения информации об изменении физического состояния занимающихся непосредственно во время занятий. В процессе оперативного контроля оценивают уровень развития двигательных способностей; возможность отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность; реакцию организма занимающихся на предлагаемые нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как частота сердечных сокращений, дыхание, самочувствие и т. п.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятий, с помощью его определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных физических нагрузок. Текущий контроль в образовательном процессе может проводиться и с целью оценки степени владения тем или иным двигательным действием или его частью. В учебном процессе по легкой атлетике – видом легкой атлетики.

В спорте этапный контроль предназначен для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении определенного этапа. В образовательном процессе по легкой атлетике этапный контроль проводится по итогам работы в семестре и должен включать оценку знаний, физической и спортивно-технической подготовленности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения требований учебной программы, степени решения поставленных задач.

Итоговый контроль должен включать оценку знаний, двигательных умений и навыков, комплексную оценку физической подготовленности. По результатам этого контроля вносятся коррективы в планирование работы по изучению легкой атлетике на следующем курсе.

Известно, что контроль предполагает последующую оценку, а любая оценка предполагает наличие научно обоснованных критериев и норм.

Используемые в настоящее время в практической деятельности нормы, как правило, разработанные в 70-х годах прошлого века, не могут в должной степени охарактеризовать реальный уровень спортивно-технической подготовленности студентов, так как зачастую становятся недоступными большинству из них.

Имеющиеся в программе по предмету «Физическая культура и здоровье» нормативы по легкой атлетике не охватывают все изучаемые виды легкой атлетике и являются достаточно доступными для большей части студентов факультета физического воспитания. Все выше сказанное свидетельствует о назревшей необходимости разработки научно обоснованных сопоставительных норм оценки по легкой атлетике для успешного контроля и управления спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания.

Организация и методы исследования. Для определения уровня спортивно-технической подготовленности по легкой атлетике мы использовали контрольные испытания, виды легкой атлетике, изучение которых в соответствии с учебной программой осуществляется на первом курсе: бег на 100 м, 1000 м; спортивная ходьба 1 км, прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способами «перешагивание», «фосбери-флоп»; метание мяча, гранаты, копья. Результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке с вычислением среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, и t-критерия Стьюдента, на основе которых и разрабатывались сопоставительные нормы.

На основании рекомендаций, принятых в спортивной метрологии, нами определены пять классификационных групп уровней физической подготовленности у студентов и студенток факультета физического воспитания, прошедших тестирование [1].

Применительно к нашему исследованию это следующие уровни подготовленности: очень низкий (один, два), низкий (три, четыре), средний (пять, шесть), высокий (семь, восемь), очень высокий (девять, десять).

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании тестирования спортивно-технической подготовленности по видам легкой атлетике были определены границы нормы спортивно-технической подготовленности для юношей и девушек, которые приведены в таблицах 1–4.

Таблица 1. – Границы уровней спортивно-технической подготовленности студентов (юноши)

Уровни подготовленности	Баллы	Тестируемые показатели									
		100 м (сек.)		Метание мяча (м)		Прыжок в высоту ¹ (см)		Метание копья (м)		Бег 1000 м, (с)	
		нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя
Очень низкий	1		14,3		24,0		114,0		19,69		4,00,6
	2	14,2	14,0	24,1	28,7	115	118	19,70	22,00	4,00,5	3,53,5
Низкий	3	13,9	13,7	28,8	33,3	119	122	22,1	24,59	3,53,4	3,46,4
	4	13,6	13,4	33,4	37,9	123	126	24,60	27,00	3,46,3	3,39,3
Средний	5	13,3	12,8	38,0	42,6	127	130	27,1	29,59	3,39,2	3,25,1
	6	12,7	12,6	42,7	51,8	131	138	29,60	34,49	3,25,0	3,18,0
Высокий	7	12,5	12,3	51,9	56,4	139	143	34,50	36,99	3,17,9	3,10,9
	8	12,2	12,0	56,5	61,1	144	147	37,00	39,49	3,10,8	3,03,8
Очень высокий	9	11,9	11,7	61,2	65,7	148	152	39,50	41,99	3,03,7	2,56,7
	10	11,6		65,8		152		42,00		2,56,6	

¹ Способ «перешагивание»

Таблица 2. – Границы уровней спортивно-технической подготовленности студентов (юноши)

Уровни подготовленности	Баллы	Тестируемые показатели									
		Прыжок в высоту ² (см)		Прыжок в длину ³ (м)		Спортивная ходьба 1км (мин.с)		Метание гранаты (м)		Прыжок в длину ⁴ (м)	
		нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя
Очень низкий	1		142		3,99		7.37,6		24,49		3,89
	2	143	145	4,00	4,19	7.37,5	7.23,9	24,50	26,89	3,90	4,09
Низкий	3	146	148	4,20	4,29	7.23,8	7.10,2	26,90	29,39	4,10	4,19
	4	149	151	4,30	4,49	4.10,1	6.56,5	29,40	31,79	4,20	4,39
Средний	5	152	154	4,50	4,69	6.56,4	6.39,1	31,80	34,19	4,40	4,59
	6	155	160	4,70	4,99	6.39,0	6.15,4	34,20	39,09	4,60	4,99
Высокий	7	161	163	5,00	5,19	6.15,3	6.01,7	39,10	41,49	5,00	5,19
	8	164	166	5,20	5,39	6.01,6	5.47,9	41,50	43,89	5,20	5,39
Очень высокий	9	167	170	5,40	5,59	5.47,8	5.34,2	43,90	46,39	5,40	5,59
	10	171		5,60		5.34,1		46,40		5,60	

В таблице 1, 2 представлены уровни и нормы оценки спортивно-технической подготовленности студентов первого курса в беге на 100 метров, в метании мяча, прыжке в высоту способом «перешагивание», метании копья, в беге на 1000 м, прыжке в высоту способом «фосбери-флоп», в прыжке в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись», спортивной ходьбе на один километр, метании гранаты для студентов юношей первого курса.

В таблице 3, 4 представлены уровни и нормы оценки спортивно-технической подготовленности студентов первого курса в беге на 100 метров, в метании мяча, прыжке в высоту способом «перешагивание», в беге на 1000 м, прыжке в высоту способом «фосбери-флоп», в прыжке в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись», спортивной ходьбе на один километр, метании гранаты для студентов юношей первого курса.

Таблица 3. – Границы уровней спортивно-технической подготовленности студентов (девушки)

Уровни подготовленности	Баллы	Тестируемые показатели									
		100 м (с)		Метание мяча (м)		Прыжок в высоту ⁵ (см)		Метание копья (м)		Бег 1000 м (мин.с)	
		нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя
Очень низкий	1		17,3		7,39		95		9,39		4.46,1
	2	17,2	16,9	7,40	13,09	96	99	9,40	11,69	4.46,0	4.36,6
Низкий	3	16,8	16,4	13,19	18,89	100	102	11,70	13,99	4.36,5	4.27,1
	4	16,3	15,9	18,90	24,59	103	106	14,00	16,29	4.27,0	4.17,6
Средний	5	15,8	14,9	24,60	30,39	107	109	16,30	18,59	4.17,5	3.58,6
	6	14,8	14,4	30,40	41,79	110	116	18,60	23,29	3.58,5	3.49,0
Высокий	7	14,3	13,9	41,80	47,59	117	120	23,30	25,59	3.48,9	3.39,5
	8	13,8	13,4	47,60	53,29	121	123	25,60	27,89	3.39,4	3.30,0
Очень высокий	9	13,3	12,9	53,30	58,99	124	128	27,90	30,19	3.29,9	3.20,5
	10	12,8		59,0		129		30,20		3.20,4	

² Способ «фосбери-флоп»

³ Способ «согнув ноги»

⁴Способ «прогнувшись»

⁵ Способ «перешагивание»

Таблица 4. – Границы уровней спортивно-технической подготовленности студентов (девушки)

Уровни подготовленности	Баллы	Тестируемые показатели									
		Прыжок в высоту (см)		Прыжок в длину ⁶ (м)		Спортивная ходьба 1 км, (мин,с)		Метание гранаты (м)		Прыжок в длину ⁷ (м)	
		нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя	нижняя	верхняя
Очень низкий	1		116,0		3,09		7.47,8		15,09		2,99
	2	117	122	3,10	3,29	7.47,7	7.33,0	15,10	17,09	3,00	3,19
Низкий	3	123	128	3,30	3,39	7.32,9	7.18,1	17,10	18,99	3,20	3,29
	4	129	135	3,40	3,59	7.18,0	7.03,3	19,10	20,99	3,30	3,49
Средний	5	136	142	3,60	3,69	7.03,2	6.33,5	21,00	22,89	3,50	3,59
	6	143	155	3,70	3,99	6.33,4	6.18,7	22,90	26,79	3,60	3,89
Высокий	7	156	162	4,00	4,19	6.18,6	6.03,8	26,80	28,79	3,90	4,09
	8	163	168	4,20	4,29	6.03,7	5.48,9	28,80	30,69	4,10	4,19
Очень высокий	9	169	175	4,30	4,59	5.48,8	5.34,1	30,70	32,69	4,20	4,29
	10	176		4,6		5.34,0		32,70		4,3	

Заключение. Разработанные сопоставительные по оценке спортивно-технической подготовленности студентов факультетов физического воспитания можно рекомендовать для включения в учебные программы по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания», а также использовать для осуществления контроля, оценки и управления спортивно-технической подготовленностью студентов как в процессе обязательных занятий, так и дополнительных платных образовательных услуг.

Литература

1. Голенко, А.С. Контроль уровня физической и плавательной подготовленности студентов факультета физического воспитания как элемент лично-ориентированной системы мониторинга / А.С. Голенко, Н.И. Пристипа, С.А. Сурков // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : сб. науч. статей Междунар. науч.-практ. конф., Брест 24–26 окт. 2013 г. / редкол.: А.Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест : Альтернатива, 2013. – С. 260–264.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ СВОДА СТОПЫ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ДЕТСТВА

Ю.И. Разинов

*Московский городской педагогический университет,
Педагогический институт физической культуры и спорта*

Основные изменения стопы приходятся на период 5–7 лет – младшая школа, протекает весьма интенсивно в период от 6 до 10 лет. По данным литературных источников, от 16 до 85% всех ортопедических заболеваний опорно-двигательного аппарата составляют статические деформации стопы.

В связи с этим актуальным является исследование и формирование свода стопы в дошкольном возрасте. Влияние методик физической культуры на формирование свода стопы дошкольников изучено недостаточно. Именно нарушение сводов в связи с недостатками физической подготовленности стопы способствует развитию патологии в суставах, позвоночном столбе, внутренних органах.

Предполагается целесообразность изучения возможностей применения средств физической культуры с целью повышения уровня физической подготовленности и формирования сводов стопы.

Цель исследования – изучить влияние физических упражнений на уровень физического развития дошкольников, развития и формирование сводов стопы детей 5–7 лет при использовании средств физической культуры.

В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:

1. Оценить состояние сводов стопы и уровень сформированности физических качеств у детей первого детства

⁶ Способ «согнув ноги»

⁷ Способ «прогнувшись»

2. Изучить динамику изменения физического развития и состояния сводов стопы, физические качества у детей первого детства на фоне применения физических упражнений.

Так, в % отношении плоскостопие диагностируется в 6–9 лет в 44% случаев, а к 11–14 годам достигает 53,6%. Длительность и чрезмерность нагрузки ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Для оценки физического развития мы использовали метод сигмальных отклонений.

В эксперименте применялись 12 упражнений в положении сидя и лежа, а также три комплекса по 8 упражнений в каждом с вариациями 3 раза в неделю.

В результате исследований выяснилось, что из всей выборки участников эксперимента 70,5% детей имеют гармоничное развитие при среднем уровне физического развития – 70,5%.

Исследование свода стопы методом планиметрии показало нормальное состояние у 9%, уплощенное у 32%, плоскостопие у 59% детей. По данным подометрии, плоскостопие I степени выявлено у 41%, II степени у 36,5%, III степени у 13,5% детей.

Оценивая физическую подготовленность, мы ориентировались на усредненные данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Ориентировочные показатели развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста согласно исследованиям М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, В.И. Ляха

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Результаты	
			мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8.0–6.5	8.1–6.5
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, сек.	11.2–9.9	11.3–10.0
23	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	85.0–130	85.0–125
4	Выносливость	Продолжительность бега: 5 лет –3–5 мин.; 6 лет –5–10 мин.	750–1.500	750–1.500
5	Гибкость	Наклон вперед:	4–7	4–7
6	Силовые	Метание мешочка (150–200 г), м	5.7	4.4

Таблица 2. – Степень изменений уровня развития быстроты у детей за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Уровень	Количество детей с разным уровнем развития быстроты.			
	I исследование		II исследование	
	Контрольная /экспериментальная		Контрольная/экспериментальная	
	Абсолютный	Относительный %	Абсолютный	Относительный %
Низкий	14/8	63,7/36,4	12/4	54,5/18,2
Средний	6/12	27,2/54,5	8/14	36,7/63,6
Высокий	2/6	9,1	2/4	9,1/18,2

Таблица 3. – Степень изменений уровня развития выносливости у детей за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Уровень	Количество детей с разным уровнем развития выносливости			
	I исследование		II исследование	
	Контрольная/экспериментальная		Контрольная/экспериментальная	
	Абсолютный	Относительный %	Абсолютный	Относительный %
Низкий	4/2	18,29,1	0	13,6/0
Средний	16/14	72,7/63,6	16	77,3/72,7
Высокий	2/6	9,1/27,3	2/6	9,1/27,3

Таблица 4. – Степень изменений уровня развития скоростно-силовых качеств детей за период эксперимента работы в контрольной и экспериментальной группах

Уровень	Количество детей с разным уровнем развития скоростно-силовых способностей			
	I исследование		II исследование	
	Контрольная/экспериментальная		Контрольная /экспериментальная	
	Абсолютный	Относительный %	Абсолютный	Относительный %
Низкий	14/5	63,6 /22,7	13/1	59,1 /27,1
Средний	6/14	27,3 /63,7	7/63,7	31,8/63,8
Высокий	2/3	63,6/59,1	2/9,1	2/9,1

Таблица 5. – Степень изменений свода стопы у детей за период работы в контрольной и экспериментальных группах (плантография)

Степень плоскостопия	Количество детей с разной степенью деформации стопы			
	I исследование		II исследование	
	Абсолютный	Относительный %	Абсолютный	Относительный %
Плоскостопие	13	59,1	14/9	50,8/40,9
Уплощенная	7	31,8	7/6	31,8/27,3
Норма	2	9,1%	2/7	9,1/31,8

Таблица 6. – Степень изменений свода стопы у детей за период опытной работы в контрольной и экспериментальной группах (подометрия)

Степень плоскостопия	Количество детей с разной степенью деформации стопы			
	I исследование		II исследование	
	Абсолютный	Относительный %	Абсолютный	Относительный %
Степень 1	7/11	31,8/50	8/9	36,3/40,9
Степень 2	9/7	40,9/31,8	8/6	36,3/27,3
Степень 3	4/2	18,2/9,1	4/2	18,2/9,1
Норма	2/2	9,1/9,1	2/5	9,1/22,7

Заключение.

1. Исследование свода стопы до начала эксперимента методами плантографии и подографии показало низкое количество нормальных стоп – 9,1%, плоская стопа отмечена у 59,1% детей.

2. Применение значительного количества упражнений в экспериментальной группе, направленных на коррекцию плоскостопия, позволило привести свод стопы к норме до 22,7–31,8%.

3. Прирост уровня развития физических качеств в экспериментальной группе составил увеличение по скорости среднего уровня на 26,9%, высокого уровня на 9,1%, по скоростно-силовым качествам группа среднего уровня увеличилась на 32%. Показатели контрольной группы остались практически без изменений.

О НЕКОТОРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.В. Резвицкая, Н.В. Данилевич, Е.А. Азарова

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванню можно обучать детей с грудного возраста. 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», способствуют 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. Исходя из этого, выбирая детский садик для своего малыша, современные мамы сегодня все чаще обращают внимание: «А есть ли в детском саду бассейн?»

Действительно, занятия в воде оказывают на малыша положительный эффект, не сравнимый с другими физическими упражнениями. Не зря еще древние греки считали человека образованным, если он умеет читать и плавать. Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием развивают аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. К сожалению, на практике часто случается так: родители с первого же посещения садика несут вещи и для бассейна, а через месяц – другой весь энтузиазм уходит; группы занимающихся редуют, и постепенно остаются только самые закаленные детки. Мотивировка одна: «бассейн – это не для нас; мы после него сразу заболеваем». То есть получается: одни дети способны к занятиям в бассейне и закаливанию, а другие нет?

Давайте посмотрим на проблему с самого начала: во-первых, приводя малыша в детский сад, родители учитывают, что ребенок должен привыкнуть и адаптироваться к новой обстановке. Пребывание в саду, как правило, начинают с полудня, т. е. малыша забирают домой сразу после обеда, до тихого часа. Почему же никто не учитывает, что бассейн для ребенка – это тоже новая обстановка и сначала надо привыкнуть к своей группе и воспитателю! И получается, когда малыш только закончил свой «утренний концерт», его собирают и опять ведут к «новой тете», да еще и туда, где много-много воды. Не забывайте: для него маленький детский бассейн будет казаться целым морем. Тут уж совсем не до успокаивающего эффекта водных процедур. А ведь часто родители считают: если дома в ванной их ребенок просто обожает купаться, тоже будет и в саду в бассейне; и какое же разочарование когда после первого же занятия малыш наотрез отказывается больше идти купаться. К слову сказать, для маленького ребенка каждый новый объем воды будет восприниматься по-разному, поэтому, даже научившись уже плавать в маленьком детском бассейне, приехав с родителями на море или придя в большой бассейн, малыш может испугаться и отказаться плавать даже на мелководье. А вот стыдить и требовать показать, что он умеет, не стоит, скорее всего, вы получите только обратный результат.

Даже очень шустрый ребенок не всегда проявляет себя одинаково уверенно и дома в ванной, и в бассейне в детском саду. Надо просто немного набраться терпения. И ожидать, что ваш ребенок через 3–4 занятия ляжет на воду тоже не стоит, в этом возрасте важнее все-таки оздоровительный эффект, получаемый от водных процедур. Занятия с детками проводятся в игровой форме, однако игры подбираются подводящие к обучению. Одну и ту же игру можно обыграть по-разному, например: малыши очень любят доставать предметы со дна бассейна (игра «ловцы жемчуга»), пусть один раз это будут копейки, а на следующем занятии фигурки из «киндер-сюрприза». Начальные упражнения по обучению плаванию тоже можно обыграть по-разному: сегодня мы плывем как крокодилы, а завтра как тюлени; «звездочка» может превратиться в «медузу», а простое скольжение в «стрелу», «ракету» или даже в «подводную лодку».

Регулярные занятия в бассейне неизменно увенчаются успехом, даже самые осторожные дети рано или поздно лягут на воду. Правда, у деток умение опускать голову в воду уже ассоциируется с нырянием, дома они часто рассказывают, что только ныряют, а не плавают. У них еще слабый двигательный контроль: наблюдая за друзьями, они искренне им завидуют, считая, что у них так не получится. Поэтому, если вы хотите посмотреть, что умеет ваш ребенок, спросите у тренера, а еще лучше попросите посетить занятие. Кстати, и ваш ребенок будет знать, что вас интересуют его успехи в бассейне. Взрослому человеку может показаться, что дети просто играют в воде, но даже разные варианты ходьбы по бассейну дают возможность привыкнуть малышам к воде, освоиться с новой для них обстановкой. Обучению лежать на воде лучше приступать, когда большая часть группы будет уже уверенно чувствовать себя в бассейне. Для самых осторожных деток можно использовать метод опережающей похвалы; ведь найти повод похвалить ребенка можно всегда: не беда, что он не может опустить глазки в воду, зато лучше всех умеет брызгать на мячик. Вот увидите, в следующий раз он захочет обогнать сверстников и в нырянии.

Играя с детками в воде нужно придумывать и фантазировать. Сюжет игры позволит отвлечь малыша и забыть свои страхи. Не каждый ребенок захочет падать в воду с разбега, а если это отряд десантников прыгает на парашюте? Можно придумывать сказки: «Жила-была рыбка...». А потом дети будут спасать ее от подводного чудовища и успокаивать бурю. Можно устраивать экскурсии: сегодня мы идем в зоопарк, и дети изображают разных животных; а на следующем занятии мы едем в морской порт, а там разные лодки, корабли и подводные торпеды.

Постепенно играя, дети не замечают, как привыкают к воде и, сами изображая парашютистов или подводные лодки, ложатся на воду, а приходя домой рассказывают родителям, как плавает кто-то из их друзей. Не спешите расстраиваться, возможно, ваше чадо делает это не хуже или даже лучше, просто дети еще не могут оценить себя со стороны. Поэтому для того, чтобы родители смогли оценить успехи своих малышей, в садике проводят праздник «Нептуна». Чтобы задействовать всех детей, можно использовать все водные виды спорта: подводное плавание – ловцы жемчуга; синхронное плавание – танец русалок с элементами для начального обучения «поплавок», «звезда», «медуза». А самые старшие уже могут соревноваться в мини-эстафетах и даже провести небольшой матч по «водному поло». Причем если танцевать и играть с мячом дети пока могут лишь в упрощенном варианте, передвигаясь ногами по дну, то эстафеты старшие дети уже могут проплыть самые настоящие. В 5–6 лет все дети при условии, что они регулярно посещают бассейн, умеют плавать минимум двумя способами. Главная проблема при обучении – научить дышать в воду. Приучать дышать в воду ртом надо с первых же занятий. Сначала поиграть, подуть, попускать пузыри; затем на каждом занятии уделять внимание упражнениям на дыхание. Вот здесь можно обратиться к помощи родителей: дома в маленькой ванной ребенку легче в первый раз опустить глазки в воду или подуть в мамины ладошки с водой. Особенно важно давать такие «домашние задания» самым робким деткам из-за того, что они отстают от сверстников, у них развиваются комплексы и пропадает желание ходить в бассейн. Потому что не бывает детей, не способных научиться плавать, значит, их просто просмотрели.

ПОСТРОЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ПО КОНЦЕПЦИИ Н.А. БЕРНШТЕЙНА

А.С. Сацук, Л.И. Широканова

Белорусский государственный университет физической культуры

Актуальность темы исследования. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Обучение двигательным действиям является общей, вечной и социально значимой категорией личности и общества, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель настоящего исследования – построение двигательного навыка по концепции Н.А. Бернштейна.

Методы исследования – аналитический (применен в процессе анализа и обобщения материалов научных работ Н.А. Бернштейна), методы и приемы научной абстракции, индукции и дедукции.

Результаты исследования. Отметим, управление двигательными действиями – многоуровневый процесс, в котором Н.А. Бернштейн выделил как минимум 5 уровней. Уровень Е – обеспечивает целенаправленность движения, его смысл. Уровень Д – уровень действия, коррекции и автоматизма. Уровень С – регулирует усилия, обеспечивает текущее непрерывное прилаживание к пространству и всей внешней обстановке. Уровень В – управляет мышечными координациями. Уровень А – уровень тонуса мышц.

Построение навыка – относительно длительный процесс. Навык – это смысловое цепное действие, в котором нельзя ни пропускать, ни перепутывать отдельных звеньев, например, последовательность элементов, фаз действия (вначале оттолкнуться, потом преодолеть планку и приземлиться, а не наоборот или надеть пальто, потом его застегнуть, а не наоборот). Сам навык, то есть управление действием на уровне навыка, совсем не однороден: он содержит в себе ведущий уровень и его фон, ведущие и вспомогательные звенья, разнообразные автоматизмы, коррекции, перешифровки. Теперь мы разберем, как и в какой последовательности происходит овладение двигательным навыком.

Построение навыка: Ведущий уровень и двигательный состав. Как только перед нами возникает новая двигательная задача, первый вопрос – это вопрос о ведущем уровне управления. У нормально сформированного взрослого человека ведущим уровнем становится уровень действия Д. В случае, если ведущий уровень у данной локомоции другой, происходит переключение ведущего уровня, который в некоторых случаях является первой трудностью в обучении.

Вторая фаза построения нового навыка – определение его двигательного состава. Так как первая фаза – вопрос о ведущем уровне – не отнимает много времени, то, в сущности, с этой фазы обычно и начинается обучение.

С определением двигательного состава у большей части навыков дело тоже обстоит просто. Очень многие из движений и действий нам приходилось сотни раз видеть с самого детства, также мы до этого делали более-менее сходные движения. Еще у нас есть *показ* со стороны педагога или тренера, сопровождаемый вдобавок пояснениями и разбором сложного движения по элементам. И все же в отношении двигательного состава нам непременно приходится деятельно преодолевать целый ряд затруднений.

Прежде всего, так бывает при осваивании нового действия самоучкой. Здесь иногда много труда уходит на разбор двигательного состава. Однако затруднений немало и не для одних самоучек. В каждом действии есть много молниеносных и неуловимых глазом подробностей движения, что их не разглядеть и на десятках показов. Многое из того, что и удастся подметить, нелегко отнести к своему собственному телу. Затем телосложение каждого, его мускулатура, а тем более строение и степени развития его мозговых уровней так разнообразны и неповторимы, что уже тогда, когда действие в общих чертах освоено, каждый учащийся очень многое приписывает в двигательном составе навыка к своим личным особенностям.

Выявление и роспись коррекций (в построении навыка). Какой навык ни взять в качестве примера, везде эта фаза выявления сенсорных коррекций проступает как необходимая, и при этом обычно как самая трудоемкая из всех первоначальных, планировочных, фаз построения навыка.

На этом этапе обучающийся осознает образ двигательного действия, полученного с помощью органов зрения и слуха, но, хотя двигательный состав ясен и понятен, ученик не может выполнить двигательную задачу по этому образу. Это происходит из-за того, что мы не имеем понятия о тех коррекциях, скрытых от наших глаз, которые управляют движением. Сведения об этих коррекциях мы получаем непосредственно от мышц и суставов, участвующих в двигательном акте, которые мы получаем с помощью проприоцептивных проводящих путей. Сложность овладения этой фазы как раз и заключается в задаче ученика «прощупать» данные коррекции, ощутить их в своем теле. Все это невидимое снаружи (число коррекций, скрытых от наших глаз, которые управляют движением) накапливается в процессе личного опыта воспроизведения действия. Роспись коррекций течет на три четверти бессознательно в процессе многократных неуспешных и более-менее приближенных к успешному попыток. С помощью педагога, выделяющего опорные точки действия, последовательность их воспроизведения и т. д., можно ускорить процесс освоения двигательного действия.

На этом этапе обучения ученику необходимо предлагать многократное повторение разучиваемого движения, при этом преподаватель должен обозначить опорные точки, с которыми должен сверяться ученик, проводить учащегося по правильной траектории движения, а также беседовать с ним о его внутренних ощущениях действия.

Разверстка фонов (в построении навыка). Эта фаза иногда охватывает собой по времени довольно большую часть всей тренировки, а по своему значению занимает в ней исключительно важное место. Это — фаза фактического переключения вниз, в фоновые уровни тех коррекций, которые уже определились и разместились по этим уровням в предшествующей фазе. Спуск фоновых коррекций в подходящие для них низовые уровни построения есть то самое явление, которое называется автоматизацией двигательного акта. В каждом движении человека (локомоции ходьбы, бега и т. д.) содержится многочисленное число фоновых коррекций, которые трудно осознать. Человек не в силах ухватить этот град коррекций и удержать их во внимании. Тут и приходит на помощь автоматизированное переключение в низовые фоновые уровни, фоновые уровни управления отдельными коррекциями действия. Все те коррекции, которые не осознаются человеком, уходят из поля его внимания, выполняются бессознательно, то есть автоматически. Автоматизированное выполнение каждой очередной коррекции вниз (в низшие уровни управления коррекциями действия) означает еще один шаг к разгрузке внимания от мелочной опеки отдельными коррекциями с переключением внимания на существенные и ответственные стороны двигательного действия.

Если на первых шагах строительства двигательного навыка сознательное внимание было устремлено почти на все многочисленные подробности управления движением, то в этой фазе происходит постепенное подключение фоновых уровней, которые определились в предыдущей фазе. Так происходит автоматизация движений. Этот процесс необходим для дальнейшего развития двигательного навыка вследствие того, что наше сознание не может управлять всеми уровнями одновременно. Неавтоматизированное движение перегружает кору мозга, что приводит к переутомлению и неспособности точно выполнить двигательное задание. Эту проблему решает автоматизация движений и разверстка фонов.

Основную сложность на этом этапе представляет неспособность ученика выполнить фоновые коррекции в целом, хотя по отдельности они не представляют особых затруднений. Также иногда необходимо не только найти подходящий фон, но и воспитать его. Сами фоны при самостоятельном выполнении не имеют смысла, они приобретают значение в самом двигательном акте и движениях,

близких к нему по значению. Поэтому на данном этапе тренировки целесообразно предлагать ученику различные подводящие упражнения, которые помогут выработать правильный фон.

Автоматизация движений (в построении навыка). Основное достижение на этом уровне – переход навыка из-под полного управления уровня D в низовые уровни, что обеспечивает выработку новых фонов и переключение коррекций движений, работающих по большей части независимо от сознания, т. е. происходит окончательная автоматизация движений. В каждом двигательном навыке может содержаться несколько автоматизмов, т. е. он может в нескольких разных направлениях нуждаться в фоновых коррекциях этого вида. Поэтому в продолжение выработки навыка может в разные времена произойти и несколько моментов автоматизации, совершенно независимо друг от друга.

О полной автоматизации движения можно говорить тогда, когда навык полностью освоит уровень В. Об этом можно судить по освобождению выполнения двигательного навыка от зрительного контроля. Тем не менее, автоматизация происходит не постепенно, а резким скачком.

Каждый автоматизационный скачок дает не только внезапное, резкое улучшение в выполнении разучиваемого движения, но при этом еще и *качественные перемены в нем.*

Срабатывание фоновых коррекций (в построении навыка). Фаза срабатывания фонов постепенно вливается в процесс разучивания навыка с предыдущей фазы, приблизительно в середине ее освоения. Важнейшая задача при освоении навыка на этом уровне – обеспечение согласованной работы всех уровней между собой, а особенно фоновых уровней.

Наибольшую сложность на данном этапе имеет видимое ухудшение техники и результатов. Это связано с тем, что ЦНС еще не наладила работу уровней между собой, срабатывание коррекций уже ускользает от нашего сознания, но еще не до конца разучены фоновыми уровнями. Однако, после этой заминки следует качественный скачок в лучшую сторону, если продолжать тренировки. Важно на этом этапе не упорствовать над не удававшимся элементом, а сделать небольшой перерыв в тренировке данной координации или сменить на время содержание тренировочного процесса. В это время ЦНС сможет без постороннего вмешательства разобраться со всеми уровнями и коррекциями, что приведет к освоению навыка на этом уровне.

Стандартизация (в построении навыка). Для завершения выработки нового навыка требуются еще, по крайней мере, две различные между собой фазы. Эти фазы можно рассматривать, как заключительный этап в обучении двигательному действию и в формировании навыка. Хотя они проходят параллельно, для удобства мы рассмотрим их раздельно. Это фазы *стандартизации и стабилизации двигательного навыка.*

Освоение фазы стандартизации характеризуется одинаковостью как повторяющихся частей (циклов) движения (шаги при ходьбе и беге), так и ациклических движений (прыжки, метания, сальто). Это возможно благодаря большому количеству коррекций, ведущихся на уровнях А и В. Именно выработка этих коррекций является ведущей задачей на этом этапе освоения навыка.

Выработка коррекций на нижних уровнях является очень сложным процессом. Сложность заключается в том, что управление фоновыми уровнями ускользает от нашего сознания, а также существует огромное количество поз в одном положении, обеспечивающиеся различными суставными углами, различной степенью напряженности мышц и т. д. фоновые уровни проделывают огромную работу для того, чтобы выявить и закрепить оптимальные движения, приводящие к наилучшему решению двигательной задачи.

Также стандартизация движений происходит на уровне С2. Он обеспечивает точность и меткость движений, благодаря налаживанию координации небольших мышечных групп. Здесь стандартизация движений или их частей при выработке навыка является необходимым условием для их меткости и точности.

Стабилизация. Последняя фаза выработки навыка – *стабилизации.* При построении навыка она проходит в одно и то же время с предыдущей фазой, но имеет совершенно другой смысл и значение.

После освоения навыка на этом уровне, выполнение двигательной задачи производится успешно с какими-либо осложняющими и сбивающими факторами. К этим факторам относят: внутренние факторы – утомление, головная боль, недомогание и др.; внешние факторы – отвлекающий шум, холод и др. – эти факторы напрямую не связаны с двигательной задачей; и осложнения, возникающие внутри двигательной задачи – смена привычного снаряжения, материала, изменение рабочего места и т. д. – все это деавтоматизирует движения. Преодоление этих затруднений является важнейшей задачей для достижения спортивного мастерства.

На этом этапе обучения двигательному навыку ученику необходимо предлагать выполнение двигательной задачи с различными затруднениями, решить которые предлагается самостоятельно, проявляя находчивость, которая является предпосылкой для дальнейшего развития ловкости.

Выводы: В построении двигательного навыка выделяют:

1. Двигательный состав действия и последовательность воспроизведения фаз, элементов действия, ведущий уровень управления.

2. Выявление и роспись коррекций действия, то есть обыгрывание действия во всех возможных мыслимых изменениях двигательной задачи и обстановки (определения точек, требующих усиленного внимания при воспроизведении действия, выявление и роспись коррекций действия и т. д.).

3. Спуск фоновых коррекций в подходящие для них низовые уровни построения навыка.

4. Выработку новых фоновых автоматизмов действия и переключение коррекций движения, одних за другим, в низовые уровни;

5. Обеспечение согласованной работы всех уровней между собой, и особенно фоновых уровней.

6. Фазу стандартизации двигательного навыка, которая происходит благодаря большому количеству коррекций, ведущихся на уровнях А и В, что является ведущей задачей на этом этапе освоения навыка.

7. Фазу стабилизации двигательного навыка, которая проходит в одно и то же время с предыдущей фазой, но имеет смысл и значение в формировании устойчивости действия к каким-либо осложнениям и сбивающим факторам.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 225 с.

3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 348 с.

НОВАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЯДЖЕНТ» – ЦЕННОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Ф.И. Собянин, Т.Н. Нестерова, С.Я. Истомина, Т.Н. Золотова, Н.Н. Дубинина, Л.Г. Дорофеева,
Е.А. Богачева, А.А. Никифоров*

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Новая спортивная игра «Яджент» была создана в Сербии преподавателем Технической школы имени Лукиана Мушички (г. Темерин) Янко Павлисом около тридцати лет назад. Цель ее появления – повысить интерес учащейся молодежи к физической культуре в условиях образовательных учреждений (по аналогии с созданием баскетбола и волейбола в США). За прошедшее время с момента ее возникновения эта спортивная игра стала популярной не только в Сербии. В нее играют в Словакии, Венгрии, России и некоторых других странах. Делаются усилия по организации европейской ассоциации для распространения этой интересной игры среди учащейся молодежи.

Название игры является производным от словосочетания «Я-джентльмен», потому что суть этой спортивной игры состоит в том, что от игроков требуется проявление благородства, тактичного взаимодействия в условиях соперничества. В содержание игры включаются элементы баскетбола, волейбола, гандбола, подвижных игр. Проводится она на обычной волейбольной площадке (9х18м). На рисунке показана расстановка игроков на площадке. Смысл игры заключается в том, чтобы команда (в ее составе 10–14 человек, включая равное количество девушек и юношей) попадала волейбольным мячом в игроков команды соперника (юноши попадают только в юношей, девушки – в девушек). Выигрывает та команда, которая больше выбьет (запятнает мячом) игроков команды соперника.

Полный состав команды для игры располагается сразу на двух половинах волейбольной площадки (7 мальчиков и 7 девочек). Как показано на рисунке, на левой половине площадки располагаются игровые пары (мальчик и девочка), которые перемещаются по площадке, защищают друг друга от бросков игроков команды соперника (вторая команда на рисунке не показана). Их всего может быть до 10 человек (5 пар). Они могут перехватывать мяч и делать передачу своим партнерам на правой половине поля, а также принимать передачи от своих партнеров (стрелками показаны варианты передачи мяча). Кроме того, играющие в парах имеют право самостоятельно атаковать игроков команды соперника, если возникает удобная ситуация для броска.

На правой половине площадки играют остальные 4 игрока (две девочки и два мальчика). Один из них – это обязательно девочка (ее называют «дама» или «королева»), играет в очерченном круге, из которого она не должна выходить. Ее задача: либо точно бросать в игроков команды соперника (только в девочек), либо быстро передавать мяч своим партнерам (одна девочка и два мальчика), которые находятся за пределами правой половины площадки и, перемещаясь по периметру, тоже могут бросать мяч в игроков команды-соперницы или обмениваться передачами со своими партнерами, включая «даму». Команда-соперница имеет аналогичную расстановку игроков. Все играющие, исключая «даму», играющую в круге, могут свободно перемещаться в любом направлении в пределах своей игровой площадки.

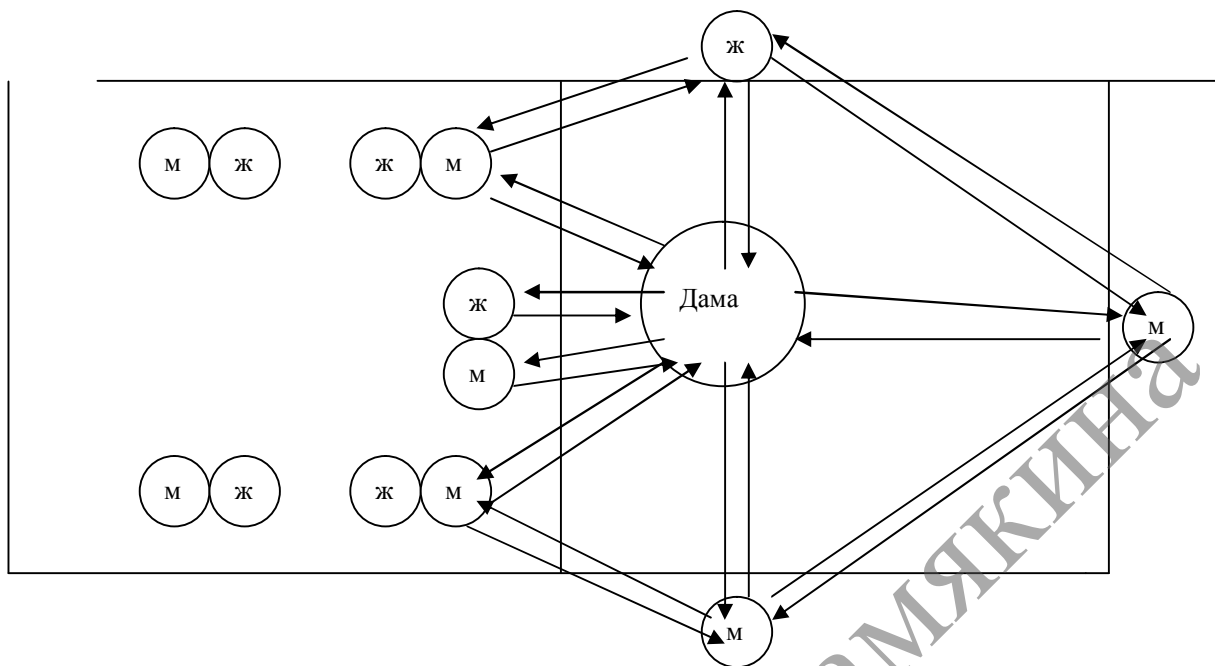


Рисунок – Расстановка игроков команды для игры в Яджент

Спортивная игра «Яджент» уникальна тем, что в ней одновременно играют в одной команде и мальчики, и девочки. Кроме того, игроки одной команды одновременно играют на двух разных половинах площадки, хотя обе площадки разделены сеткой и сверху – резинкой или веревкой. Другая оригинальность игры в том, что во время нее надо не только нападать, чтобы выбить соперника, но и активно защищать своим телом партнеров на своей площадке. Арсенал двигательных действий очень широк и включает массу движений, похожих на элементы игры в баскетбол, гандбол, волейбол, даже футбол и некоторые подвижные игры. Ценность игры еще и в том, что она включает в себя все основные естественные движения – ходьбу, бег, прыжки, метания и их сочетание.

В настоящее время игра «Яджент» еще мало изучена. За всю историю ее создания имеется только одна книга ее автора Янко Павлиса с описанием основных правил игры, техники игры и основ тактики, изданная на сербском, английском, венгерском и словацком языках, а также чуть более десятка научных статей и тезисов на научных конференциях и конгрессах. Она представлена на нескольких Европейских конгрессах FIEP (городах Ниш, 2009; Барселона, 2012; Братислава, 2013). В России книга Янко Павлиса переведена на русский язык, но еще только готовится к изданию.

Игра известна в ряде российских городов: Нижний Новгород, Зеленоград и другие, но больше всего развита в Белгородской области, где, начиная с 2010 года, проведено около 10 научных и методических семинаров, презентаций, соревнований и два научных проекта по исследованию игры Яджент (основ ее техники, уровня воздействия на человеческий организм и возможностей ее внедрения в школах в условиях Белгородской области).

В частности, проведенные в Белгородской области исследования, позволили выявить, что эта игра включает применение следующих игровых элементов: ловля мяча, ведение мяча, передача мяча, броски мяча, а также техника взаимодействия партнеров в паре. Существенные различия в технике игры по сложности и тактическому замыслу имеются в игровых амплуа «джокера», «королевы» (или дамы) и игре в парах. По данным проведения пульсометрии установлено, что максимальный показатель ЧСС во время игры может достигать до 160–170 уд/мин. Игра состоит из трех периодов по 20 минут с перерывом по 10 минут и максимальный уровень ЧСС наблюдается в последнем периоде.

Анализ содержания игры показывает, что она имеет богатый педагогический потенциал, благодаря тому, например, что во время игры постоянно тактично нужно взаимодействовать между собой мальчикам и девочкам, необходимо постоянно защищать друг друга от ударов мячом по корпусу, необходимо поддерживать коллективный командный дух, обеспечивая победу своей команде.

Дальнейшие исследования игры «Яджент» и ее внедрение в образовательных учреждениях без сомнения позволят обогатить содержание образования по физической культуре, повысить интерес учащейся молодежи к систематической физкультурно-спортивной деятельности, способствовать формированию воспитанной благородной личности, физическому и духовному совершенствованию подрастающего поколения в современных условиях развития общества.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ ПЕДАГОГА

В.Н. Старченко

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Профессиональные умения педагога (в том числе физкультурно-спортивного) являются важным элементом его профессиональной культуры, ибо с их помощью педагог непосредственно осуществляет свою деятельность [1].

Профессиональные умения педагога можно определить как освоенные им и доведенные до некоторой степени автоматизма устойчивые стереотипные способы осуществления профессиональной деятельности.

Выделяя среди множества умений педагога именно профессиональные, следует увязать их с онтологическими функциями, которые он осуществляет в процессе профессиональной деятельности.

Очевидно, что главной онтологической социальной функцией педагога является трансляция культуры в социуме, а сам он является транслятором культуры. Отсюда главным онтологическим интегральным умением педагога является умение транслировать культуру. В рамках онтологической социальной функции педагог выполняет специфические профессиональные функции, связанные с его ролью в педагогическом процессе.

Схема педагогического процесса [2] предусматривает выполнение педагогом нескольких профессиональных функций. Во-первых, он как носитель культуры и деятельности выполняет функцию демонстрации подлежащих копированию образцов способов деятельности. Это его основная профессиональная функция. Во-вторых, как управленец педагог выполняет дополнительную функцию управления педагогическим процессом. Для осуществления указанной функции он выполняет функцию принятия и коррекции управленческих решений, функцию побуждения к учебной деятельности, функцию педагогического контроля, коммуникационную функцию.

Следует отметить, что в рамках осуществления управленческой функции педагог неизбежно исполняет и иные функции: организационную, интеллектуальную (рефлексивную, аналитическую, проектировочную, исследовательскую...), нормирующую... Однако в контексте нашего исследования они являются сервисными относительно функций онтологических и поглощаются ими.

Для успешного осуществления педагогом своих онтологических функций он должен владеть соответствующими профессиональными умениями (Рисунок). Напомним, что последние являются выработанными в процессе деятельности, доведенными до разной степени автоматизма способами осуществления профессиональной деятельности или ее отдельных фрагментов.

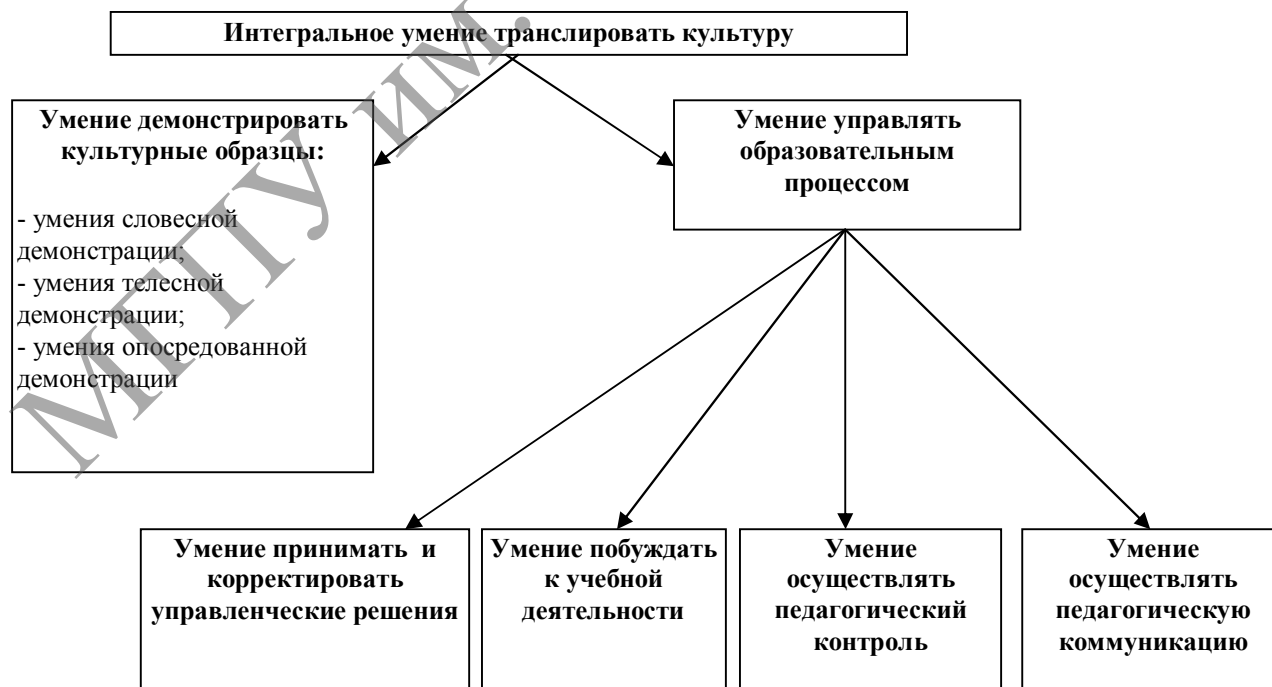


Рисунок – Структура профессиональных умений педагога

Очевидно, что функции трансляции культуры соответствует интегральное профессиональное умение транслировать культуру. В структурном отношении это интегральное умение может быть расчленено на умение демонстрировать подлежащие копированию культурные образцы деятельности и умение управлять образовательным процессом. Причем первое является основным умением, а второе – дополнительным. Почему? Потому что в принципиальном отношении для возникновения педагогического процесса достаточно исполнения педагогом только функции демонстрации образцов способов деятельности, носителем которых он является. Например, современный человек может учиться у Аристотеля, окончившего свой жизненный путь несколько тысячелетий назад, несмотря на то, что упомянутый философ уже не способен осуществлять управленческую функцию. Однако образцы мышления и знаний грека дошли до наших дней в виде текстов, каковые опосредованно исполняют функцию носителей образцов способов деятельности древнего мыслителя. Конечно, трансляция культурных образцов способов мышления философа могла бы быть более эффективной, если бы Аристотель был жив сегодня и мог осуществлять функцию управленческую.

В свою очередь основное профессиональное умение педагога демонстрировать подлежащие копированию культурные образцы деятельности может быть расчленено на умение осуществлять словесную (вербальную) демонстрацию и умение осуществлять телесную (невербальную) демонстрацию, а также умение осуществлять опосредованную демонстрацию способов деятельности (в частности при помощи технических средств).

В силу закономерностей управленческой деятельности педагога [3] умение управлять образовательным процессом расчленяется на следующие профессиональные умения:

- умение осуществлять педагогический контроль;
- умение принимать и корректировать управленческие решения;
- умение побуждать занимающихся к учебной деятельности;
- умение осуществлять педагогическую коммуникацию.

Умение осуществлять педагогический контроль предполагает наличие у педагога умения осуществлять педагогический контроль над условиями, ходом и результатами учебной деятельности обучающихся, умения осуществлять самоконтроль над параметрами своей педагогической деятельности.

Умение принимать и корректировать управленческие решения предполагает наличие у педагога умения осуществлять рефлексивную, аналитическую, проектировочную, исследовательскую... деятельности.

Умение побуждать занимающихся к учебной деятельности предполагает наличие у педагога умения создавать и поддерживать систему учебной и квазиучебной мотивации.

Умение осуществлять педагогическую коммуникацию предполагает наличие у педагога умения использовать адекватные и эффективные способы обмена информацией между участниками образовательного процесса.

Конечно, возможны и иные классификации профессиональных умений педагога, основанные не на критерии функциональности, а, к примеру, на критерии вида деятельности. В этом случае, исходя из структуры профессиональной деятельности педагога, структура его профессиональных умений будет включать умения практические и умения интеллектуальные.

Практические профессиональные умения педагога формируются и применяются в процессе практической деятельности, они проявляются во внешних действиях, которые можно непосредственно наблюдать и к которым относятся умения демонстрации подлежащих копированию образцов деятельности, умения педагогического контроля, умения коррекции параметров учебной деятельности учащихся, умения создания оптимальных условий учебной деятельности учащихся, коммуникационные умения и др.

Интеллектуальные профессиональные умения педагога формируются в результате профессиональной мыследеятельности и включают в себя аналитические, проективные, рефлексивные и иные умения. Наблюдать их непосредственно невозможно, но они опосредованно присутствуют в практической деятельности педагога и могут быть с некоторой погрешностью определены и измерены.

Безусловно, любая классификация страдает определенной условностью и абстрактностью. Тем не менее, приведенные нами классификации могут послужить методологическим инструментарием для разработки методик диагностики уровня сформированности профессиональных умений педагога.

Литература

1. Старчанка, У.М. Структура і змест прафесійнай культуры педагога / Управление развитием образования в русле акмеологии : материалы Международной научно-практической конференции / редкол. : Н.В. Кухарев (отв. ред.) [и др.] ; М-во образования РБ, ГУО "ГОИРО". – Гомель : ГУО "ГОИРО", 2009. – Вып. XI. – Ч.4. – С. 44–47.
2. Старчанка, У.М. Натуральныя ўмовы педагогічнага працэсу / У. М. Старчанка // Педагагічная спадчына акадэміка І.Ф. Харламава і сучасныя праблемы навучання і выхавання і вучнёўскай і студэнцкай моладзі : матэрыялы рэсп. навукова-практ. канф., Гомель, 14 июня 2005 г. : в 2-х ч. / Гомельский гос. университет им. Ф. Скорины. – Гомель, 2005. – Ч. 1. – С. 139–144.
3. Старчанка, У.М. Тэарэтычная мадэль вучэбнай дзейнасці ў кантэксце педагогічнай дзейнасці / В.Н. Старченко // Современное образование: пути оптимизации качества в условиях развития школы : материалы респ. науч.-практ. конф., Гомель, 5 мая 2010 г. : в 5 ч. / ГУО "ГОИРО"; ред. кол. : А. В. Портнова [и др.]. – Гомель, 2010. – Ч.5. – С. 24–29.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

В.С. Старыгин, Г.П. Старыгина

Бийский технологический институт (филиал) государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Алтайский государственный технический университет имени И.И. Ползунова»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть образовательного процесса высшего учебного заведения, главной целью которого является увеличение численности занимающихся, улучшение физической подготовленности, укрепление здоровья студентов, достижение высоких спортивных результатов. Функции физической культуры в новых условиях выходят за традиционные рамки формирования физических качеств. Основная цель физического воспитания студентов направлена на творческое освоение программы по физической культуре и требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду. Так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Одним из самых главных требований, предъявляемых к личности студентов, является практическое применение знаний и умений в жизни. Именно в реализации этого требования заключается результат всего процесса физического воспитания студентов.

Доминирующим направлением совершенствования системы физического воспитания студентов вуза, является использование в структуре занятий популярных среди молодежи видов спорта. Учебная программа занятий должна составляться с учетом, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности. Форма организации занятий физической культурой по видам спорта для студентов является более приемлемой, чем традиционные занятия. Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента своя, кто-то уже занимался этим видом, кто-то решил попробовать себя в другом виде спорта. В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуется атлетическая гимнастика. В процессе занятий выявлена позитивная мотивация к занятиям, когда студент посещает тренажерный зал. Такие занятия для студентов способствуют лучшему усвоению материала, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Одной из задач физического воспитания в вузе является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию посредством занятий в тренажерном зале. Занимаясь силовыми видами спорта, студент в результате тренировок достигает свои конкретные целевые установки – укрепление здоровья, формирование телосложения и достижение спортивных результатов. Эту потребность студенты реализуют на практических занятиях в тренажерном зале.

В процессе занятий были выделены 3 этапа развития:

- первый этап характеризуется неуверенностью в себе, заниженная самооценка физических качеств. Студенты понимают значение занятий физкультурой, проявляют интерес к ней. В развитии физических способностей этого уровня можно выделить разнообразные мотивы: укрепление здоровья, формирование телосложения и физическая подготовка. На первом этапе занятий студент усваивает основной состав элементарных технических навыков, работая на тренажерах с небольшими весами. В этот период преобладает работа с базовыми упражнениями на все группы мышц;
- второй этап отличается достаточной физической подготовленностью. Студенты четко осознают, чего они могут достигнуть на занятиях в тренажерном зале. Они активны, могут ставить с помощью преподавателя цели предстоящей тренировки, работают столько, сколько нужно для достижения поставленной цели. Особенностью этого этапа является четкая направленность на занятия. Студент может дополнительно посещать занятия, доведя тренировки до четырех раз в неделю с увеличением веса до 50–75% от максимального. Больше внимания уделяется отдельным группам мышц и коррекции фигуры;
- третий этап присущ студентам целеустремленным, которые стремятся достичь результатов, решения таких студентов отличаются самостоятельностью и оригинальностью. Их мотивация отличается осознанием необходимости получения высших достижений и быть конкурентно способными. В этот период студенты работают с максимальными весами, отрабатывая технику выполнения упражнений. На данном этапе спортсмены, выступая на соревнованиях по силовым видам спорта, показывают достаточно неплохие результаты.

Модернизация системы физического воспитания в вузе – это построение образовательного процесса на основе личностно – ориентированной деятельности, в основе которой лежит применение оптимального соотношения двигательной деятельности, возрастного развития, максимального

приближения содержания средств и форм занятий в тренажерном зале к доступности для студентов, это позволяет подобрать индивидуальные программы двигательной активности с учетом особенностей организма, а также состояния здоровья. При этом учитываются: возможность выбора студентом вида предполагаемой деятельности; оптимальность физических нагрузок; индивидуальный подход; осуществление тренирующих воздействий.

Подводя итог вышесказанному, отмечаем, что такая структура занятия позволяет осуществить не только спортивное развитие студентов, но и решить ряд важных задач: научить регулировать свое физическое состояние с помощью различных по форме и интенсивности упражнений, снизить степень гиподинамии, полноценно расслабиться в течение учебного дня, снять негативные эмоции, что снижает риск развития заболеваний.

ОСОБЕННОСТИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В 10-х КЛАССАХ ЛИЦЕЯ

А.Г. Таргона, С.Ф. Мишота

Мозырский государственный областной лицей

В комплекс основных задач современного физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений входит формирование у них положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, стремления к физическому самосовершенствованию, выработки потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Анализ программного материала и результатов контрольных нормативов учащимися 10-х классов лицея показали неравномерность овладения ими двигательными навыками. Если по легкой атлетике и гимнастике физическая подготовка учеников соответствует нормативным требованиям учебной программы, то овладение техникой спортивных игр является отстающим звеном. На наш взгляд, это объясняется тем, что учащиеся поступают в лицей из учебных заведений (школ) с различным уровнем профессиональной подготовки учителей и оснащения материально-технической базы. К примеру, в 2013/2014 учебном году в 10 «Г» классе из 18 учащихся основной медицинской группы 7 показывали лучшее владение техникой баскетбола, 7 – футбола, 4 – волейбола, в 10 «Д» классе из 18 учащихся 8 – волейбола, 6 – баскетбола, 4 – футбола. В других параллельных классах владение техникой спортивных игр также отличалось.

Для решения данной проблемы на основании учебной программы предлагается увеличить количество занятий спортивными играми в рамках вариативного компонента, часа здоровья и спорта. Вместе с тем целесообразно использовать следующую методику проведения занятий: во время основной части урока класс делится по парам, и ученики, лучше владеющие данным видом спорта, помогают отстающим. Применение учителем в данной ситуации индивидуально-дифференцированного подхода способствует овладению учащимися техникой игры быстрее и эффективнее, а также влияет на формирование сплоченного коллектива и развитие дружеских отношений. В конце основной части урока предлагаются подвижные игры с элементами спортивных игр, что помогает закреплению изучаемого материала, увеличению моторной плотности урока, повышает положительное эмоциональное состояние учащихся.

Организация уроков таким образом качественно улучшает усвоение программного материала по спортивным играм, увеличивает результаты при сдаче контрольных нормативов и улучшает мотивацию к занятиям, вместе с тем структура средств физического воспитания остается без существенных изменений на протяжении учебного года при комплексном развитии физических качеств учащихся.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ КРИТЕРИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ

А.А. Тимофеев, В.М. Куликов

Белорусский государственный технологический университет

Современные тенденции развития высшей школы характеризуются новым пониманием её целей и задач, осознанной необходимостью перехода к использованию инновационных педагогических технологий. Эта проблема актуальна и в отношении функционирования вузовской физической культуры, которая призвана обеспечивать эффективность и комплексность высшего образования специалистов различного профиля, формирования у них физической культуры личности как целеполагающей установки государственного образовательного стандарта [3; 5; 6].

Анализ научно-методической литературы за последние двадцать лет выявил, что в процессе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов созданы и используются различные автоматизированные системы сбора и анализа качественной и количественной информации [2; 4; 7; 8]. Однако применение комплексных автоматизированных информационных систем для управления организацией учебного процесса кафедры физической культуры встречается достаточно редко [1; 4; 8].

С учетом изложенного, кафедра физического воспитания и спорта УО «БГТУ» с 2010 года приступила к разработке современных технологических подходов практического применения компьютерной техники в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и его самом важном реализующем звене – кафедре физического воспитания.

В соответствии с теорией управления педагогическим процессом, управляющим звеном является администрация учебного заведения, заведующий кафедрой, преподаватель, которые определяют цель и задачи управления учебным процессом по физическому воспитанию. Разрабатывают перспективный план учебно-воспитательного процесса. Дают указания на выполнение тех или иных разделов учебной программы. Эти указания представляет собой самую важную управляющую информацию, которая по каналу прямой связи действует на объект управления – студентов. Выполнение физических упражнений является главной составляющей данного управления. Разработка структуры, элементов автоматизированной системы управления явилась основной задачей исследования.

Как известно в любой системе различают вход и выход. В нашем случае входом является оптимально организованная мышечная деятельность, воздействие на организм студентов физическими нагрузками. Выход – это психофизиологическое и физическое состояние студентов, зарегистрированное приборами и педагогическими тестами. Оценка и коррекция физической подготовленности студентов находит свое применение главным образом в деятельности преподавателя физического воспитания, где может быть использована как средство педагогического контроля, который позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал педагогов и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

Таким образом, внедрение АСУ в учебный процесс кафедры физического воспитания позволяет оптимизировать ее работу, интенсифицировать труд преподавателя, индивидуализировать процесс физического воспитания, перейти на современные методы организационного управления. Резюмируя изложенные выше факты, можно сделать следующие выводы.

1. Применение информационных технологий в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы студентов, сохраняя тем самым аудиторские часы для занятий физическими упражнениями.

2. Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной, методической и научной работы кафедры физического воспитания.

3. Информационные технологии дистанционного обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом высокий уровень интереса студентов, обусловленный сначала технологической стороной используемых электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

4. Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудиоиллюстрациями.

5. АСУ кафедрой физического воспитания и спорта имеет четкую научно-методическую основу, проста и доступна практически для любого преподавателя, владеющего компьютером на уровне непрограммирующего пользователя, и позволяет создавать электронные средства поддержки обучения высокого дидактического качества в сфере физической культуры.

6. Разработанные учебные комплексы по физической культуре успешно прошли опытную эксплуатацию в условиях реального учебного процесса, апробацию на ряде научно-методических конференций и могут быть рекомендованы для внедрения в учебных заведениях высшего образования.

Литература

1. Алтайцев, А.М. Учебно-методический комплекс как модель организации учебных материалов и средств дистанционного обучения / А.М. Алтайцев, В.В. Наумов. – Режим доступа: URL: <http://charko.narod.ru/index2.html>

2. Андриющенко, Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 44–48.

3. Башмакова, А.И. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем / А.И. Башмакова, И.А. Башмакова. – М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 2003. – 616 с.

4. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

5. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж [и др.]; В.Н. Кряж – руководитель проекта. – Минск: Министерство образования РБ, БелНИИ образования, 1991. – 52 с.

6. Куликов, В.М. Разработка современных информационных технологий управления кафедрой физического воспитания / В.М. Куликов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: тезисы докл. V междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2006. – С. 45.

7. Тимофеев, А.А. Использование компьютерных технологий для контроля за функциональным состоянием студентов / А.А. Тимофеев // Труды БГТУ: учеб.-метод. работа № 8. – Минск, 2011. – С. 192–195.

8. Ямалетдинова, Г.А. Подходы к построению автоматизированной системы “Учебный процесс кафедры ОТ и ППФП / Г.А. Ямалетдинова, С.А. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 12. – С. 16–19.

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.А. Тимофеев

Белорусский государственный технологический университет

В статье предложена эффективная методика компьютерного тестирования функционального состояния студентов на основе статистического анализа сердечного ритма, основополагающими компонентами которой являлись биологическая плата с возможностью записи электрокардиограммы в дорзально-поперечном отведении и программное обеспечение автоматизированного тестирования с последующей распечаткой рекомендаций двигательного режима и специальных комплексов физических упражнений, позволяющих индивидуализировать учебно-тренировочный процесс физического воспитания студентов.

Управление учебно-тренировочным процессом физического воспитания студентов подразумевает оценку тренирующих воздействий на организм занимающихся путем динамического контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС). Самым информативным показателем ССС является частота сердечных сокращений (ЧСС). Контроль над ее изменением может использоваться не только для классификации нагрузок, но и для оценки качества приспособления к ним. Информативность этого показателя возрастает при математическом анализе экспериментальных данных. В данном случае использовался статистический анализ сердечного ритма методами вариационной пульсометрии (ВП) и корреляционной ритмографии (КРГ) в оценке функционального состояния студентов. Трактовка формы и расположения ВП и КРГ осуществлялась по методике, разработанной в Минском радиотехническом институте проф. Т.Н. Шестаковой. Основополагающим моментом явилось создание «биологической платы» (не имеющей до этого аналогов в практике), совместимой с любым компьютером и разработанное программное обеспечение, позволившее полностью автоматизировать процесс тестирования, который занимал не более двух минут. Данная методика доказала свою эффективность в работе со студентами специального медицинского отделения, основного отделения и отделения спортивного совершенствования.

Анализ результатов исследований, проведенных за последние годы, показал, что ВП позволяет удовлетворительно разделить разные уровни функционального состояния ССС, определить угрожающие состояния и нарушения ритма. Ошибка в оценке угрожающих состояний составляет не более 8%, что допустимо в физиологических экспериментах. Следовательно, заключение о функциональном состоянии, основанное на статистическом анализе 100 интервалов R-R ЭКГ, может считаться достаточно надежным. Наиболее информативным параметром является разброс сердечного ритма $\Delta R-R$, определяемый по разнице продолжительности наибольшего и наименьшего значений R-R. Затем по степени значимости следуют: величина наиболее часто встречающихся интервалов R-R ($R-R_{mo}$), ее амплитуда ($A_{mo}\%$), вегетативный показатель ритма (ВПР), расположение и форма ВП. Среднее значение $\Delta R-R$ у здоровых студентов 18–25 лет, не занимающихся спортом, $0,28 \pm 0,10$ с, у спортсменов массовых разрядов $-0,32 \pm 0,09$ с. Как видно, здоровым студентам 18–25 лет в условиях физиологического покоя свойственна нестабильность сердечного ритма, т. е. синусовая аритмия, которая увеличивается с ростом тренированности к физическим нагрузкам. При этом индивидуальные величины разброса сердечного ритма у спортсменов во многом определяются направленностью тренировочного процесса, он значительно больше у спортсменов циклических видов. При ухудшении функционального состояния ССС у студентов 18–25 лет этот показатель

становится либо меньше 0,18 с, либо больше 0,45 с. Нормальное значение R-R_{то} у здоровых студентов 18–25 лет соответствует 0,66–1,2 с, (ЧСС 90-50 уд/мин.). По мере роста тренированности к физическим нагрузкам значения достоверно увеличиваются. В подавляющем большинстве случаев вариационные пульсограммы у данного контингента располагаются в зоне 0,66–1,2 с или слегка сдвинуты в ту или другую сторону, свидетельствуя по форме ВП либо о полной уравновешенности симпатических и парасимпатических влияний, либо о преобладании одного из них, однако в пределах допустимых отклонений. Преобладание вагусных влияний у спортсменов встречается достоверно чаще ($p < 0,001$).

Анализ сердечного ритма методом ВП непосредственно во время мышечной работы выявляет симпатикотонию, которая выражена тем больше, чем меньше адаптация к ней. Справедливость сказанного подтверждена динамическими наблюдениями за одними и теми же лицами в процессе систематических занятий физическими упражнениями. По мере роста адаптации к мышечному напряжению, т. е. по мере роста тренированности здорового и больного человека в однозначных нагрузках, выраженная симпатикотония сменяется умеренной, а умеренная – нормотонией. Это дает основание считать, что анализ сердечного ритма в нагрузках методом ВП может использоваться, во-первых, для контроля над уровнем тренированности, т. е. за качеством влияния учебно-тренировочных нагрузок на организм студентов, и, во-вторых, для классификации физических нагрузок по степени вызываемого ими возмущения в динамической системе "синусовый узел – вегетативная нервная система". Анализ сердечного ритма с помощью попарного распределения интервалов R-R ЭКГ или методе корреляционной ритмографии проводится, как правило, одновременно с ВП. Анализ сердечного ритма методом КРГ способствует эффективному выявлению экстрасистол и выраженной синусовой аритмии и тем самым позволяет на основании минимального объема информации получать представление о функциональном состоянии ССС. По мере адаптации ССС и организма в целом к физическим напряжениям нарастает нестабильность сердечного ритма, и, следовательно, увеличивается степень синусовой аритмии. Однако надо полагать, что усиление тонуса парасимпатической нервной системы не может быть беспредельным, ибо чрезмерное его повышение, угнетая и даже подавляя деятельность синусового узла, способствует возникновению серьезных нарушений ритма. Так, при резко выраженной брадикардии с $\Delta R-R > 0,48$ с метод попарного распределения выявляет множественные суправентрикулярные экстрасистолы в виде дополнительных зон плотности точек. При клиническом анализе ЭКГ такие экстрасистолы обнаружить практически невозможно. Между тем, это имеет принципиальное значение, поскольку при таком нарушении ритма спортивная работоспособность невелика.

Использование компьютерных технологий в целях диагностики функционального состояния позволяет вместо одного традиционного показателя – ЧСС получать большое число параметров, характеризующих состояние системы кровообращения и ее регуляторных механизмов. Предложенная методика позволяет с высокой степенью достоверности осуществлять контроль за функциональным состоянием студентов в процессе учебно-тренировочных занятий. В то же время исследованиями доказана возможность оценивать и прогнозировать физическую работоспособность по числовым значениям статистического анализа сердечного ритма в состоянии покоя. Полученными данными установлено, что по динамике ВП и КРГ на физическую нагрузку в ранней стадии восстановления, можно выявить качество реакции организма, а, следовательно, планировать адекватные тренировочные нагрузки. В этом случае инструментом воздействия на организм являются упражнения с различной физиологической стоимостью, с помощью которых назначаются те или иные физические нагрузки, вызывающие неблагоприятную реакцию организма. Специалисты в области спортивной педагогики основные трудности применения результатов текущего контроля в управлении учебно-тренировочным процессом видят в сложности его получения. В данном случае, указанные затруднения были решены путем создания эффективной методики с использованием компьютерных технологий. Это позволило осуществлять текущий контроль не вызывая дискомфорта у студентов в минимальные сроки и не мешая учебно-тренировочному процессу.

АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ НИРС НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА БГТУ

В.В. Тимошенко

Белорусский государственный технологический университет

Организация научно-исследовательской работы студентов (НИРС) на каждой кафедре вуза является одной из важных форм образовательной и воспитательной работы, на которую указывают директивные документы Министерства образования Республики Беларусь и соответственно ректораты вуза. Однако существует сложность организации НИРС на общеинститутских кафедрах таких как: «Политология», «Физического воспитания и спорта» и др., и это обусловлено тем, что по рабочим программам этих дисциплин не предусмотрено написание студентами курсовых или дипломных работ.

В этой связи для организации НИРС необходимо привлекать студентов, которые самостоятельно изъявляют желание заниматься этой работой в рамках их личного свободного времени, что представляет определенную сложность. Проведение НИРС на кафедрах «Физического воспитания» негосударственных вузов было описано в работе А.Н. Тимошенко (2007). Учитывая вышеизложенное и собственный большой опыт работы со студентами, мы разработали алгоритм организации НИРС на кафедре «Физического воспитания и спорта» и реализовали его в БГТУ.

Для организации НИРС на кафедре «Физического воспитания и спорта» БГТУ была проведена определенная организационно-методическая работа, в результате которой были достигнуты определенные успехи, на которых мы и остановимся ниже. На кафедре было создано студенческое научное общество (СНО), которое возглавляет ученый, имеющий большой опыт в этой работе (более 10 лет). Для успешного выполнения НИРС на кафедре составляется план работы, в котором отражаются основные направления: рекомендации и отбор студентов, примерная тематика работ, сроки проведения кафедральной студенческой научной конференции в рамках общеуниверситетской, с последующим выдвижением лучших работ на публикацию в сборнике БГТУ и подготовка работ на республиканский конкурс научных студенческих работ. Отбор студентов в СНО проводит профессорско-преподавательский состав (ППС) кафедры из учебных групп, с которыми они работают, по результатам опроса и бесед. Каждый из ППС формирует группу студентов из 3–15 человек и списки представляет ежегодно руководителю СНО с темами докладов к ноябрю месяцу. На основании представленных списков по кафедре готовится распоряжение о зачислении студентов в СНО и закрепление за ними научных руководителей. Тематика научно-методических работ формируется на основании интересов студентов по согласованию с научным руководителем, по основным направлениям: физическая культура и спорт, связь физической культуры с будущей профессией и по различным заболеваниям, для студентов, занимающихся в специальном учебном отделении. В апреле месяце кафедра проводит студенческую научную конференцию, на которой студенты СНО докладывают итоги своих работ, сопровождая их презентацией. Лучшие из работ отмечаются дипломами подсекции, проводимой кафедрой, и рекомендуются для опубликования в сборнике БГТУ и участия в республиканском конкурсе студенческих научных работ, проводимых ежегодно в Беларуси, итоги которого подводятся в конце года. По итогам проведенной студенческой научной конференции оформляется протокол, в котором отражается количество докладов и присутствующих, и доклады, рекомендуемые для награждения грамотами БГТУ. В протоколе также указываются научные руководители студентов. Протокол представляется ответственному за НИРС на факультете.

В целях поощрения студентов со стороны деканатов научный руководитель конференции подготавливает на имя деканов письменную информацию о студентах, сделавших доклады, награжденных грамотами подсекции и выдвинутые на грамоты университета.

В заключении следует отметить, что в организованной на кафедре «Физического воспитания и спорта» БГТУ НИРС занимается ежегодно 50–70 студентов, под руководством 8–10 ППС. С докладами на университетских конференциях выступает от 35 до 50 человек и на республиканский конкурс научных студенческих работ направляется – 2–3 работы. О высоком уровне докладов свидетельствует то, что на последних двух конференциях были награждены грамотами 35 студентов подсекции и 15 университета. Со стороны деканата ИЭФ и проректора по научной работе отмечено, что НИРС на кафедре «Физического воспитания и спорта» проводится на высоком организационном и научно-методическом уровне.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК К СДАЧЕ СИЛОВОГО ТЕСТА

В.В. Тимошенко, Т.А. Гречная

Белорусский государственный технологический университет

В вузах студенты два раза в учебном году в начале и конце каждого семестра выполняют тесты для определения уровня их физической подготовленности по быстроте, выносливости, гибкости и силе, согласно типовой учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» [1]. На основе рекомендаций Министерства образования Республики Беларусь результаты тестов по физической подготовке студентов должны улучшаться от семестра к семестру. Общеизвестно, что силовые возможности человека поддаются тренировке. В теории и методике физического воспитания и спорта [2] применяются следующие специфические принципы: непрерывность; системное чередование нагрузок и отдыха; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий; адаптивное сбалансирование динамики нагрузок; циклическое построение занятий; возрастная адекватность направлений физического воспитания. В этой связи нами была поставлена задача на основе приведенных специфических принципов повысить результаты в одном из силовых тестов.

Для решения поставленной задачи был проведен автоэксперимент, который проходил с 2010 по 2014 годы, в период обучения в общеобразовательной школе с 10-го по 11-й классы и в вузе с 1-го по 2-й курсы. Вышеизложенные принципы были применены при тренировке мышц брюшного пресса для выполнения теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (без учета времени). Проводимые самостоятельные занятия состояли из физических упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса и выполнялись в начале автоэксперимента 2–3 раза в неделю, количество повторений 10–15 раз и подходах – 2–3, а впоследствии количество занятий возрастало до 5–6 раз, повторений – 25–35 и подходов – 4–5. При целенаправленной такой подготовке были получены следующие результаты в рассматриваемом тесте: в 10-м классе 50 раз, в 11-м – 100, в 1-м семестре – 150, во 2-м – 300, в 3-м – 350 и 4-м – 400. Динамика выполнения теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» представлена на рисунке.

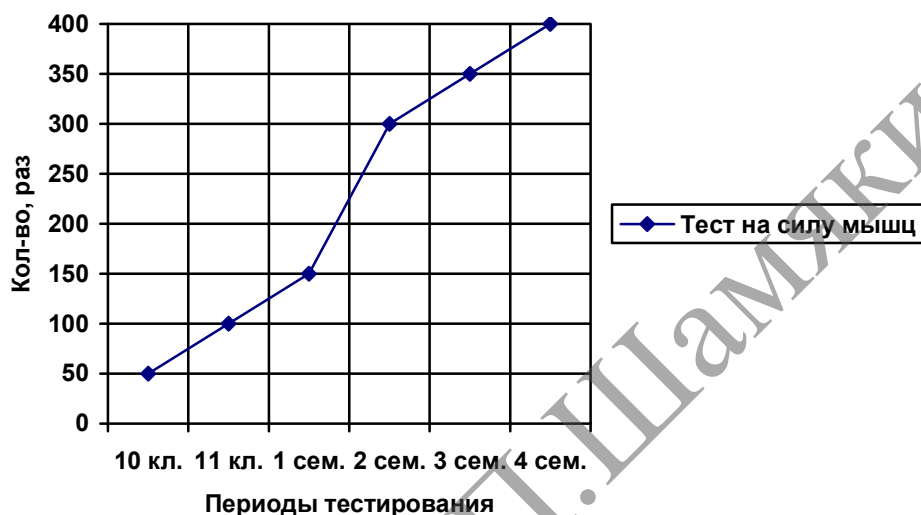


Рисунок – Динамика выполнения теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» с 10-го класса по 4-й семестр во время проведения автоэксперимента

Для оперативного контроля за выполнением рассматриваемого теста (количество раз), по сумме наклонов и занятий, на основании экспериментального цифрового материала были рассчитаны простые линейные уравнения регрессии:

$$Y = -81,031 + 0,030 * X, \quad (1)$$

где Y – выполнение теста, количество раз; X – сумма наклонов, количество раз. Уравнение регрессии 1 статистически значимо ($r=0,930$; $F_{кр.}=25,6$; $p<0,001$):

$$Y = 12,545 + 19,169 * X_1, \quad (2)$$

где Y – выполнение теста, количество раз; X_1 – сумма занятий, количество раз. Уравнение регрессии 2 статистически значимо ($r=0,972$; $F_{кр.}=68,2$; $p<0,001$).

Приведенные уравнения регрессии целесообразно применять при сопоставлении планируемого и фактического результатов, для корректировки последующих тренировочных нагрузок.

Представленный экспериментальный цифровой материал по проведенному автоэксперименту указывает на то, что в конце 4-го семестра испытуемая в 6,7 раза превышала оценку «10» баллов для студенток основного учебного отделения.

В заключении следует отметить, что проведенный автоэксперимент по вышеуказанной методике, на основе применения специфических принципов физического воспитания, при выполнении физических упражнений направленных, в частности, на повышение уровня силы мышц брюшного пресса, привели к феноменальным результатам. Полученные результаты также способствовали повышению уровня общей физической и умственной работоспособности студентки. Следует обратить внимание на то, что тренировка рассмотренной группы мышц очень важна для укрепления мышечного корсета туловища человека, как для женского, так и мужского пола.

Литература

1. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений /сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с. (С.53).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

О.В. Тозик, И.К. Жериков

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

В последние годы малоподвижные формы организации досуга стали доминантными в структуре свободного времени большинства детей и подростков. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для развивающегося организма условиях: у экранов телевизоров, компьютеров, планшетов, телефонов и т. д. В результате снижается уровень их двигательной активности, повышается нагрузка на нервную систему.

В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Исследование морфофункциональных особенностей растущего детского организма является одним из аспектов физического воспитания гармонически развитой личности. Выбор средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся.

Цель данного исследования: изучить особенности физического состояния учащихся младших классов и провести сравнительный анализ уровня физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста общеобразовательной школы и юных хоккеистов.

Констатирующий эксперимент проводился на базе средней школы № 7 и ГДЮСШ № 5 г. Гомеля. В нём приняли участие 42 учащихся младших классов.

С целью изучения уровня физического развития учащихся, занимающихся и не занимающихся спортом, было проведено врачебно-педагогическое обследование занимающихся по нормативам, рекомендованным образовательным стандартом общего среднего образования по физической культуре Министерства образования Республики Беларусь. Нами измерялись следующие показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки в покое.

Так, у мальчиков младших классов отмечены следующие показатели физического развития: длина тела – $137,35 \pm 5,63$ см (уровень средний); масса тела – $30,01 \pm 4,69$ кг (уровень средний); окружность грудной клетки – $64,15 \pm 3,66$ см (уровень средний).

Аналогичная тенденция прослеживается и у детей, занимающихся хоккеем на льду: длина тела – $134,57 \pm 4,99$ см (уровень средний); масса тела – $30,12 \pm 4,1$ кг (уровень средний); окружность грудной клетки – $65,25 \pm 3,9$ см (выше среднего).

Результаты полученных данных свидетельствуют о том, что школьники младшего возраста, не занимающиеся спортом, выше школьников-хоккеистов. Масса же тела одинакова у их в связи с чем весоростовой индекс выше у ребят, занимающихся спортом.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о среднем уровне физического развития детей младшего школьного возраста. Если показатели массы тела и показатель длины тела находятся в пределах средних норм, то показатель окружности грудной клетки у хоккеистов находится на уровне «выше среднего», что связано с тренировочными занятиями хоккеем, способствующими повышению общей выносливости, улучшению функций кардиореспираторной системы школьников-хоккеистов.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся младших классов использовались результаты контрольных испытаний, рекомендуемых программой по физической культуре для учащихся 1–4 классов общеобразовательной школы, которые включали: бег 4х9 м, бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, шестиминутный бег.

Так, по результатам челночного бега 4х9 м, характеризующего качество ловкости, у не занимающихся спортом школьников данный показатель составил $11,83 \pm 0,50$ с (уровень ниже среднего), у школьников-хоккеистов – $11,30 \pm 0,53$ с (средний уровень).

Более значимые цифры отмечены в показателях бега на 30 м, характеризующем скоростные качества. У школьников и спортсменов младших классов был отмечен высокий уровень развития данного качества: у школьников – $5,91 \pm 0,34$ с (высокий уровень), у хоккеистов – $5,27 \pm 0,33$ с (высокий уровень).

Для оценки уровня скоростно-силовых качеств использовался тест «прыжок в длину с места». В результате проведенного тестирования нами были получены следующие данные: у мальчиков,

не занимающихся спортом, данный показатель составил $153,35 \pm 9,9$ см (средний уровень), у учащихся спортивной школы – $155,95 \pm 8,28$ см (средний уровень). Средние показатели свидетельствуют о том что, возрастная динамика развития скоростно-силовых возможностей школьников неравномерна. Это во многом обусловлено особенностями развития скелета, суставно-связочного аппарата, мышечной и нервной систем, а также общим биологическим созреванием организма.

Оценка гибкости позвоночного столба проводилась при помощи теста «наклон вперед из положения сидя». Были получены следующие результаты: у школьников – $3,35 \pm 2,3$ см (средний уровень) и у хоккеистов – $5,03 \pm 4,07$ см (уровень выше среднего).

В литературных источниках имеется большое количество исследований, свидетельствующих о значительном снижении уровня функциональных возможностей учащихся, не занимающихся спортом. Поэтому наибольший интерес представляли для нас результаты в 6-минутном беге, используемом для оценки общей выносливости. Нами получены следующие данные: у школьников – $1184 \pm 69,7$ м (средний уровень), у спортсменов – $1241 \pm 84,11$ м (уровень выше среднего).

Полученные результаты связаны с тем что, выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может возникнуть, с чем и согласуются полученные данные.

В целом, физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находится на среднем уровне. Уровень ниже среднего был зафиксирован лишь в показателе челночного бега 4х9 м. В то время как у учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в следующих показателях: бег 30м, наклон вперед из положения сидя, шестиминутный бег.

Таким образом, результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что у учащихся младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом, на данном этапе существенных отличий в показателях физического развития не выявлено; они находятся в пределах физиологической нормы и уровень физического развития «средний». Однако показатели физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, что говорит о положительном влиянии дополнительных физических нагрузок на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Н.Н. Филиппов

Белорусский государственный технологический университет

Актуальность исследования заключается в экспериментальном обосновании эффективности занятий физической культурой школьников Республики Беларусь, проживающих в регионах, подвергшихся радиоактивному загрязнению.

Авария на Чернобыльской АЭС (1986г.) по масштабам и возможным последствиям для населения и окружающей среды с ее экосистемами, а также для экономики ряда стран оказалась крупнейшей за всю мировую историю использования атомной энергии (Л.И. Ильин, О.А. Павловский, 1988).

В настоящее время в мировой медицинской науке и практике отсутствует однозначное представление о влиянии на здоровье человека малых дозовых нагрузок при радиационном поражении, а также о долгосрочном воздействии радионуклидов. По мнению специалистов, ионизирующая радиация не имеет количественного порога биологического действия [1]. Поэтому реально доступные в конкретных условиях мероприятия, направленные на снижение дозы облучения населения, представляются крайне целесообразными. Среди них: рациональное питание, витаминизация, отказ от вредных привычек, гигиенически обоснованный режим труда и отдыха, правильно организованные занятия физическими упражнениями и др.

Многие ученые (С.В. Петренко, 1991; В.С. Казаков, 1992; А.А. Гужаловский, 1995; О.М. Афонько, 1997; В.В. Храмов, 2001 и др.) считают, что активизация обменных процессов при занятиях физическими упражнениями способствует более быстрому выведению радионуклидов из организма, мобилизации его защитных свойств, появлению неспецифического адаптационного эффекта (снижению заболеваемости, улучшению физического состояния организма, повышению умственной и физической работоспособности) [2].

Проблема улучшения здоровья населения в экспериментальных условиях может быть успешно решена только на основе проведения широких социально-экономических, медицинских, просветительных и воспитательных мероприятий. Необходимо установление причинно-следственных связей между состоянием окружающей среды, социальными факторами и состоянием здоровья людей.

Цель исследования: научное обоснование эффективности занятий физической культурой школьников в регионах радиоактивного загрязнения.

Методы исследований. В качестве методов исследования использовались: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, антропометрические и медико-биологические измерения, методы математической статистики.

Результаты исследования. Были проведены исследования среди школьников, проживающих в регионах, подвергшихся радиоактивному загрязнению Гомельской и Могилевской областей. Всего обследовано 14735 учащихся 1–11 классов.

Результаты исследований позволили выявить особенности физического развития и функционального состояния школьников, проживающих на территориях с повышенным уровнем загрязнения радионуклидами.

В данной статье рассматривается только анализ изменения показателей физического развития и функционального состояния школьников 2–4 классов, проживающих в г. Черикове, Могилевской области на территории с уровнем загрязнения радионуклидами 5–15 Ки/км² и школьников 2–4 классов, проживающих в относительно чистой зоне в г. Дзержинске, Минской области.

В результате проведенного исследования установлено, что как у мальчиков, так и у девочек 2-х классов г. Черикова Могилевской области показатели физического развития в росте, весе и окружности грудной клетки в конце учебного года изменились незначительно и достоверных различий не выявлено. Вместе с тем следует отметить, что функциональные показатели у мальчиков 2-х классов к концу учебного года ухудшились. Так частота пульса (ЧСС) в начале учебного года составила 75,9±7,4 ударов в минуту, то к концу года увеличилась на 7,3 уд/мин и составила 83,2±7,8 уд/мин. Различия являются статистически достоверными при уровне значимости P<0,05.

Систолическое кровяное давление в начале учебного года составляло 89,8±3,9 мм рт. ст., то к концу учебного года составило 98,7±13,1 мм рт. ст. Увеличение АД_{сис} у мальчиков составило 8,9 мм рт. ст. при уровне значимости P<0,05. Диастолическое кровяное давление в начале года составляло 53,7±14,1 мм рт. ст., в конце года – 57,6±9,6 мм рт. ст., что статистически недостоверно P>0,05 (таблица).

Необходимо также отметить, что произошло ухудшение функциональных показателей к концу учебного года и у девочек. Так, ЧСС в начале учебного года составила 79,5±5,6 уд/мин, в конце учебного года – 80,3±9,5 уд/мин. Систолическое кровяное давление в начале года составляло 87,9±4,8 мм рт. ст., то к концу учебного года увеличилось на 4,7 мм рт. ст. и составило 92,6±7,5 мм рт. ст., что является статистически достоверно P<0,05. Диастолическое кровяное давление в начале года составляло 49,8±10,2 мм рт. ст., в конце года – 57,4±9,6 мм рт. ст., что также является статистически достоверно P<0,05 (таблица).

Таблица – Динамика показателей физического развития и функционального состояния учащихся 2-х классов г. Черикова, Могилевской области

Показатель	Мальчики n=73		Достоверность P	Девочки n=69		Достоверность P
	В начале года	В конце года		В начале года	В конце года	
	X±σ	X±σ		X±σ	X±σ	
1. Длина тела, см	131,4±6,2	132,5±6,4	>0,05	130±6,3	132,3±6,4	>0,05
2. Масса тела, кг	28,9±4,1	29,9±4,4	>0,05	27,8±6,0	29,3±6,0	>0,05
3. Окружность грудной клетки, см	68,3±3,9	69,3±4,3	>0,05	62,9±4,4	64,0±6,5	>0,05
4. ЧСС, уд/мин	75,9±7,4	83,2±7,8	<0,01	79,5±5,6	80,3±9,5	>0,05
5. АД _{сис} , мм рт. ст.	89,8±3,9	98,7±13,1	<0,001	87,9±4,8	92,6±7,5	<0,05
6. АД _{диаст} , мм рт. ст.	53,7±14,1	57,6±9,6	>0,05	49,8±10,2	57,4±9,6	<0,001

Следует отметить, что в процессе учебного года показатели физического развития у мальчиков и девочек 3-х классов тоже изменились незначительно и достоверных различий не выявлено. У мальчиков 3-х классов длина тела в начале учебного года составила 134,2±6,0 см, в конце учебного года – 135,0±5,4 см, масса тела (28,3±3,9 и 29,1±3,7 кг), окружность грудной клетки (70,8±3,9 и 69,1±2,9 см соответственно).

Проведенный нами анализ показателей физического развития и функционального состояния школьников, проживающих на территории с плотностью загрязнения радионуклидами 5–15 Ки/км² показывает определенные изменения уровня физического развития школьников.

Литература

1. Ильин, Л.А. Радиологические исследования аварии на ЧАЭС и меры, предпринятые с целью их снижения / Л.А. Ильин, О.А. Павловский // Атомная энергия. – 1988. – Т. 65 – Вып. 2 – С. 119–128.
2. Гужаловский, А.А. Состояние и пути развития резервных возможностей организма учащихся 7–15 лет, проживающих в зоне радиационного загрязнения, средствами физической культуры / А.А. Гужаловский // Вестник спортивной Беларуси. – Спецвыпуск. – Мн., 1995. – С. 40–44.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В.А. Черенко¹, П.В. Квашук², С.В. Севдалев³, А.Н. Флерко⁴

¹Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

²ФГБУ Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области

³Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

⁴Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных и тренировочных занятий.

Важнейшей стороной физического воспитания учащейся молодежи является целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к двигательным возможностям, работоспособности и состоянию здоровья человека.

В специальной литературе большое внимание уделяется проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в вузе. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки в системе физического воспитания учащихся остаются недостаточно изученными и экспериментально обоснованными.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.

На развитие физических качеств программой по физической культуре Республики Беларусь (2008 г.) отводится 140 часов в год на каждом курсе обучения. Физическая подготовка осуществляется путем применения средств легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и других видов спорта при комплексном развитии физических качеств.

Изучение динамики физической подготовленности студентов, находящихся под наблюдением в период обучения на 1–4 курсах, позволило установить, что, несмотря на некоторое улучшение результатов в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости на втором курсе, в дальнейшем наблюдается прогрессивное снижение уровня развития этих физических качеств (рисунок 1 (А, Б, В)). Уровень развития выносливости имеет тенденцию к стабилизации на первом и втором курсах обучения, а в период обучения на третьем и четвертом курсах наблюдается выраженная тенденция снижения уровня выносливости (рисунок 1 (Г)).

Таким образом, очевидно, что регулярное повторение одних и тех же внешних воздействий не позволяет осуществлять процесс физического воспитания в вузе эффективно. Практика показывает, что однотипные тренировочные нагрузки перестают быть активным раздражителем, процесс активного приспособления к ним прекращается, происходит «привыкание», организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, их тренирующее значение исчезает.

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов разработан и апробирован принцип суперпозиции в организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности (Ю.В. Верхошанский, 1985). Данный принцип заключается в таком распределении нагрузок в годичном цикле, которое предусматривает последовательное наложение более интенсивных тренирующих воздействий на адаптационные следы предшествующей работы.

В практической реализации принцип суперпозиции нагрузок имеет некоторые особенности:

1) при изменении преимущественной направленности нагрузок рекомендуется следующая последовательность: развитие общей выносливости, развитие силы и локальной мышечной выносливости, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

2) принцип предусматривает постепенную замену (вытеснение) одних нагрузок другими на длительных этапах подготовки.

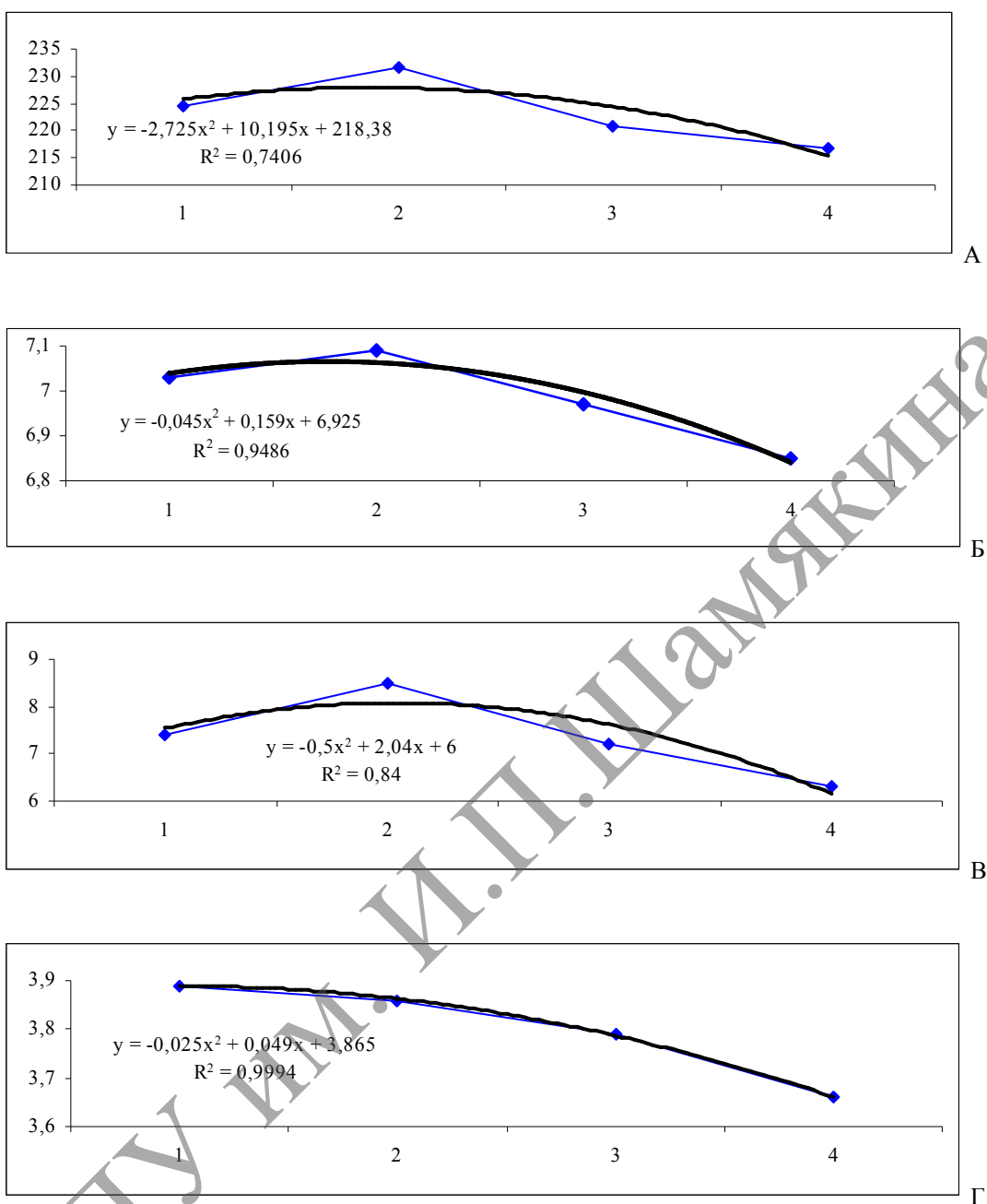


Рисунок 1. – Динамика результатов в тестах: «Прыжок в длину с места» (А); «Бег на 100 м» (Б); «Подтягивание на перекладине» (В); «Бег 2000 м» (Г) у студентов в период обучения на 1–4 курсах

При этом предыдущие нагрузки обеспечивают функционально-морфологическую основу для эффективного воздействия на организм последующих нагрузок.

Вышеизложенный подход был апробирован в процессе 4-летнего педагогического эксперимента, направленного на обоснование методики физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.

Разработанный экспериментальный учебный план включал последовательное применение средств легкой атлетики для развития общей выносливости, гимнастики для развития силы и локальной мышечной выносливости и спортивных игр для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости (рисунок 2). Интенсивность применяемых средств физической подготовки в период эксперимента имела тенденцию к увеличению как в течение учебного года, так и в период с первого по четвертый курсы на 8–10% (2–2,5% в год), при этом общий объем учебной нагрузки по физическому воспитанию не увеличивался и, согласно программным требованиям, составлял 140 ч в год. Таким образом, процесс физического воспитания в вузе в период педагогического эксперимента приобрел признаки спортивной тренировки.

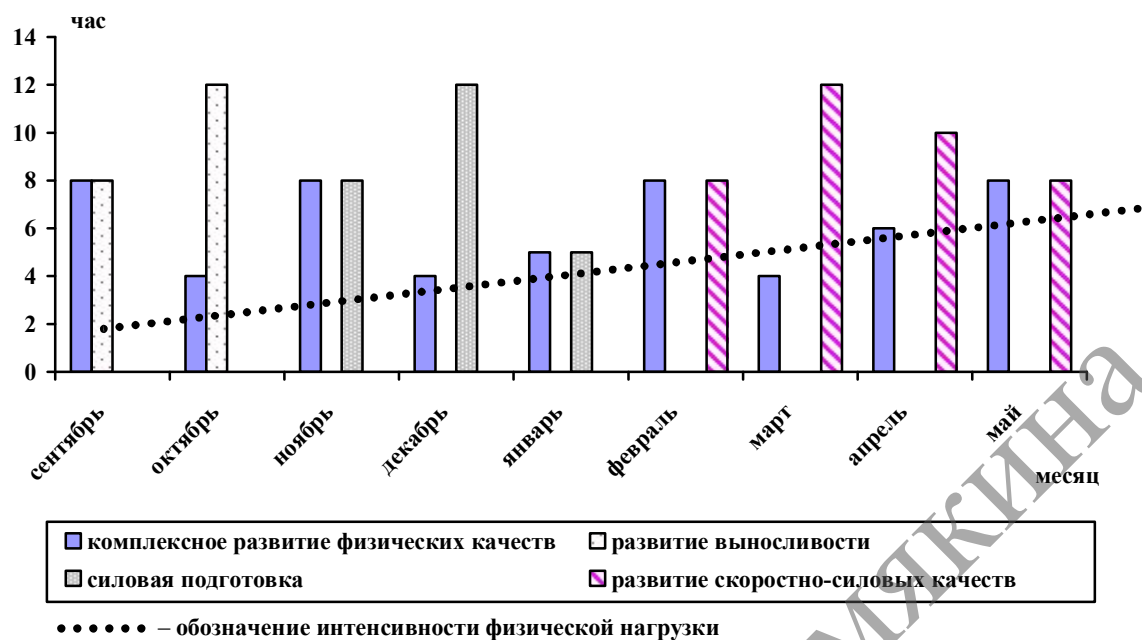


Рисунок 2. – Динамика средств физического воспитания студентов в период учебного года

В эксперименте приняли участие 136 студентов физико-математического факультета и факультета технологии Мозырского государственного педагогического университета (Республика Беларусь).

В таблице 1 представлена динамика результатов выполнения контрольных упражнений участниками педагогического эксперимента в период обучения в вузе.

Таблица 1. – Динамика физической подготовленности студентов-участников педагогического эксперимента в период обучения в ВУЗе ($X \pm \sigma$)

Тесты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Бег 100 м, с	14,18±0,46	14,14±0,38	14,21±0,52	14,11±0,24
Прыжок в длину с места, см	231,4±14,61*	242,2±16,83*	238,7±24,62	234,3±22,84
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7,4±1,86*	7,9±1,44	9,4*±1,62	8,8*±0,92
Бег 2000 м, с	519,5±34,2*	510,2±36,8	498,9±24,3*	514,6±26,5

* – выделены достоверно значимые различия показателей ($p < 0,05$).

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика способствовала повышению эффективности физического воспитания студентов в период обучения в вузе.

Так, результаты в тесте «Бег на 100 м», зарегистрированные в экспериментальной группе в период с первого по четвертый курсы не имели достоверных отличий, что свидетельствовало о стабилизации уровня скоростных качеств студентов в период обучения в вузе. Наблюдалось достоверное увеличение в тесте «Прыжок в длину с места» с первого по второй курс. С третьего по четвертый курсы уровень скоростно-силовой подготовленности существенно не изменялся. Динамика результатов в тесте «Подтягивание на перекладине» свидетельствовала о прогрессивном увеличении уровня силовой выносливости участников педагогического эксперимента с первого по третий курсы и его стабилизации на четвертом курсе. Аналогичная динамика наблюдалась в уровне развития аэробной выносливости. На третьем курсе студенты-участники эксперимента показали достоверно более высокие результаты в беге на два километра по сравнению с результатами, зарегистрированными в конце первого курса. На четвертом курсе наблюдалось некоторое снижение уровня общей выносливости до показателей, зарегистрированных на первом и втором курсах, что, по-видимому, связано с повышением напряженности учебного процесса.

Положительная динамика основных физических качеств студентов-участников педагогического эксперимента отразилась на уровне их успеваемости. Так, с оценкой «удовлетворительно» и выше выполнили контрольные нормативы подавляющее большинство студентов, причем наблюдался стабильно высокий уровень успеваемости в течение всего периода обучения в вузе (таблица 2).

Таблица 2. – Динамика успеваемости студентов-участников педагогического эксперимента в период обучения в вузе (%)

Тесты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Бег 100 м, с	82	84	82	85
Прыжок в длину с места, см	84	88	85	82
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	78	81	87	83
Бег 2000 м, с	74	77	82	76
Среднее значение	79,5	82,5	84,0	81,5

Заключение

В результате выполненного исследования установлено, что разработанная методика физического воспитания студентов, основанная на реализации принципа суперпозиции в организации тренировочных средств различной направленности в течение учебного года позволила повысить эффективность физического воспитания в вузе.

Студенты-участники 4-летнего педагогического эксперимента достигли высокого и стабильного уровня разносторонней физической подготовленности и успеваемости по предмету «Физическая культура» в период обучения в вузе.

Методика последовательного включения в учебный процесс тренировочных средств, направленных на развитие общей выносливости, развитие силовых качеств, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, способствовала более эффективному развитию физических качеств и стабилизации показателей физической подготовленности у студентов 3–4 курсов по сравнению с традиционными методическими подходами к физическому воспитанию в вузе.

Литература

1. Физическая культура: учебная программа для непрофессиональных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост. С.В. Макаревич [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.В. Шужевич, Г.И. Зданевич, С.В. Наумовец

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. В школьные годы, составляющие значительную часть жизни человека, развитие физических способностей – скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости – достигает совершенства, причём оно происходит неодинаково и не параллельно.

Особое значение имеет вопрос о развитии физических способностей у детей младшего школьного возраста. Проблема эта издавна привлекла внимание многих учёных. В литературных источниках имеется достаточно много исследований, связанных с развитием физических способностей у детей младшего школьного возраста, но эти данные, как, правило, прошлых лет.

Изучение данного вопроса в настоящее время, в связи с изменившимися условиями жизни, вызванными техническим прогрессом, отразившимся на уменьшении двигательной активности детей, представляет, несомненно, интерес. Выявление закономерностей развития физических качеств имеет большое значение для правильной постановки физического воспитания детей.

Целью исследования является определение темпов развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов. Для проведения исследования были выбраны общеобразовательные школы Брестского региона.

В исследовании участвовали девочки и мальчики. Для определения физической подготовленности детей были выбраны контрольные упражнения, используемые учителями в процессе физического воспитания, отражающие развитие всех физических качеств. Проведены измерения по следующим показателям: 1) бег на 30 м с высокого старта, с; 2) прыжок в длину с места, см; 3) челночный бег 4х9 м, с; 4) наклон из и.п. сидя на полу, см; 5) 6-минутный бег, м.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что скоростные способности девочек младшего школьного возраста (на примере бега на 30 м с высокого старта) находятся на низком уровне развития.

Таблица – Показатели развития физических способностей у детей младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры, пол							
	Девочки			Мальчики			t	p
	\bar{x}	y	v	\bar{x}	y	v		
Бег на 30 м								
6–7	7,50	0,52	6,9	7,00	0,41	5,8	6,753	<0,01
7–8	7,20	0,38	5,2	6,80	0,35	5,1	6,925	<0,01
8–9	6,90	0,35	5,0	6,40	0,29	4,5	9,840	<0,01
9–10	6,60	0,30	4,5	6,30	0,32	5,0	6,111	<0,01
Прыжок в длину с места								
6–7	113,0	10,30	9,1	119,5	14,30	11,9	3,298	<0,05
7–8	120,5	11,20	9,2	124,0	12,80	10,3	1,84	>0,05
8–9	130,0	10,20	7,8	134,0	13,60	10,10	2,492	>0,05
9–10	136,8	11,30	8,2	142,0	11,09	7,8	2,937	<0,05
Челночный бег 4x9 м								
6–7	13,7	0,48	3,5	13,1	0,74	5,6	6,084	<0,05
7–8	12,9	0,62	4,8	12,6	0,92	7,3	2,418	<0,05
8–9	12,4	0,54	4,3	11,9	0,78	6,5	4,714	<0,05
9–10	12,0	0,62	5,1	11,6	0,81	6,9	3,507	<0,05
Наклон из и.п. сидя								
6–7	+2,0	0,73	36,5	+1,0	0,42	42,0	9,023	<0,01
7–8	+3,0	0,85	28,3	+2,0	0,65	32,5	7,101	<0,01
8–9	+4,0	0,95	23,7	+3,0	0,78	26,0	6,182	<0,01
9–10	+4,0	0,93	23,0	+2,5	0,75	30,0	9,560	<0,01
6-минутный бег								
6–7	660	152,7	23,1	690	149,5	21,6	1,066	>0,05
7–8	780	128,4	16,4	840	110,3	13,1	2,693	<0,05
8–9	850	110,8	13,0	950	130,2	13,7	4,445	<0,01
9–10	930	84,7	9,10	1080	128,6	11,9	7,432	<0,01

Темпы развития скоростных способностей у девочек младшего школьного возраста выше у девочек, чем у мальчиков на протяжении четырёх лет возрастного периода.

Между показателями девочек и мальчиков младшего школьного возраста наблюдаются статистически достоверные различия ($p < 0,01$).

Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста свидетельствует о неуклонном улучшении результатов в прыжке в длину с места как у девочек, так и у мальчиков. Между показателями в прыжке в длину с места девочек и мальчиков младшего школьного возраста наблюдается статистически значимые различия ($p < 0,05$), за исключением детей возрастом 7–8 лет.

Оценивая показатели развития скоростно-силовых способностей детей за весь период младшего школьного возраста, можно констатировать, что они у девочек находятся на среднем уровне развития. У мальчиков уровень развития скоростно-силовых способностей в каждом возрастном периоде соответствует среднему уровню, за исключением мальчиков в возрасте 9–10 лет, имеющих низсредний уровень. Рассматривая показатели челночного бега 4x9 м, характеризующие координационные способности детей, следует отметить, что их развитие, как у мальчиков, так и у девочек в возрасте 6–7 и 7–8 лет и у девочек в возрасте 8–9 лет находится на низсреднем уровне развития. У мальчиков 8–9 лет и у детей 9–10 лет обоего пола координационные способности отвечают среднему уровню развития. Показатели челночного бега 4x9 м от года к году улучшаются как у мальчиков, так и у девочек. Между показателями девочек и мальчиков отмечены статистически достоверные различия.

Анализ показателей контрольного теста наклон вперед из и.п. сидя, свидетельствует о том, что у детей младшего школьного возраста уровень развития гибкости находится на среднем уровне развития. Темпы развития гибкости невысокие, особенно у детей 9–10 лет. Между показателями гибкости девочек и мальчиков наблюдаются существенные достоверные различия.

Средние величины 6-минутного бега детей младшего школьного возраста находятся на низком уровне развития, за исключением мальчиков 9–10 лет, у которых отмечен уровень развития выносливости ниже среднего. Отмечено, что между показателями девочек и мальчиков 6–7 лет не наблюдается статистически достоверных различий, они наблюдаются во всех остальных возрастных периодах младших школьников.

Выводы. Возрастные изменения в развитии физических качеств как у мальчиков, так и у девочек происходит неравномерно и имеют свои закономерности, которые проявляются в различных темпах роста. В некоторых случаях показатели понижаются, в частности, в развитии гибкости у мальчиков в возрасте 9–10 лет.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С.Я. Юранов, О.С. Грачева, О.К. Левчук

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

На современном этапе в период становления рыночной экономики физическое воспитание детей и учащейся молодежи остается одним из основных направлений государственной политики. Осознавая, что от здоровья и умения подрастающего поколения адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям внешней среды во многом зависит будущее нации. Так, Законом Республики Беларусь физическая культура и спорт рассматриваются как мощное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека.

Что касается студенческой среды, то здесь проблема развития физической культуры и спорта чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов – наиболее прогрессивной части молодежного сообщества. Однако социальные перемены, происходящие в современном белорусском обществе, диктуют необходимость разнообразия специализаций физической культуры в высших учебных заведениях. Для реализации обязательных программ по физическому воспитанию необходимо внедрение в педагогический процесс инновационных форм и методов физкультурно-спортивной активности, направленных на реализацию гедонистических потребностей студенческой молодежи.

Одной из таких специализаций может служить ориентирование на местности. Увлеченность – вот главная отличительная особенность бега с ориентированием от «просто бега», благодаря которой человек, сам того не замечая, преодолевает в движении немалые расстояния. Если к этому добавить возможность общения с природой, которая способствует эстетическому воспитанию человека, развитию его гармоничных взаимоотношений с окружающей средой, ориентирование приобретает еще большую значимость в ряду физических упражнений человека. Суть спортивного ориентирования состоит в передвижении спортсмена по местности при помощи карты и компаса.

Так как самым распространенным и доступным видом физических упражнений был и остается бег, то вариации скорости и темпа беговых упражнений позволяют использовать его на любом уровне физического развития и функционального состояния человека. Что касается академических занятий в учебных заведениях, то в связи с ограниченными материально-техническими возможностями занятия бегом и ходьбой не требуют специально оборудованных площадок, становятся наиболее востребованными видами физической активности. Но бег «без цели» не вызывает интереса у занимающихся, и здесь на помощь педагогу приходит ориентирование на местности, где наряду со множеством профессиональных задач решается задача повышения интереса к обязательным занятиям физической культурой в рамках учебного процесса в ВУЗе.

Для занятий спортивным ориентированием необходимо: спортивная форма, удобная обувь, компас и подробная карта лесного массива или городского парка.

Существуют короткие – спринтерские дистанции (2–3 км), средние дистанции (4–6 км), длинные – классические дистанции (6–12 км). Начинать занятия с группами студентов новичков следует с коротких дистанций с небольшим количеством (1–2) КП, с постепенным усложнением. Усложнение дистанции проводится как за счет увеличения КП, так и за счет усложнения ландшафтных условий. Длинные классические дистанции, как правило, не используются в рамках академических занятий в связи с временной их ограниченностью. На этапах между контрольными пунктами участникам предлагаются сложные задачи на чтение карты и участки с широким выбором вариантов пути движения. Путь от каждого контрольного пункта к следующему участники выбирают по своему усмотрению.

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, не исключая азарта соревнования (разделение занимающихся на подгруппы и групповое передвижение по маршруту), можно предоставить возможность для самосовершенствования, оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования для одного занимающегося (прохождение маршрута в одиночку в удобном для ориентировщика темпе).

Как правило, короткие и средние дистанции требуют от студентов особо высокой сосредоточенности на протяжении всего маршрута, умения детально читать карты и быстро принимать решения, на длинных дистанциях необходимо рационально выбирать варианты движения.

Решение задач ориентирования основывается на мыслительных процессах, которые не поддаются измерениям традиционными методами. Ориентирование на местности требует от участников практического

знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (автомобильные и лесные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий – тактика работы с картой и местностью.

Выбор варианта движения всегда производится с конкретной целью – достижение контрольного пункта по оптимальному пути, учитывая рельеф, проходимость местности, густоту растительности и качество лыжни (для лыжного ориентирования), уровень физической и технической подготовленности студента. Менее опытные участники ориентирования выбирают более простые и надежные варианты движения, преимущественно линейные ориентиры (дороги, тропинки, четкие границы леса и т. д.), сильнейшие участники – более сложные, но короткие варианты с использованием движения по азимуту, прохождением труднопроходимых или заболоченных участков местности, а также участков со сложным для понимания рельефом или густой сетью лыжных трасс (зимой).

Безошибочное прохождение по намеченному варианту движения составляет суть ориентирования на местности. Прежде всего, это чтение карты в движении. Конечной целью обучения чтению карты является четкое и быстрое распознавание участка местности по условным знакам и наоборот. Чтение карты в движении – более сложная задача. Для совершенствования этого навыка необходимо работать с картой в движении, постепенно повышая скорость движения, на которой можно эффективно читать карту. В результате вырабатывается навык получения информации с карты во время движения. Он обеспечивается повышением качества восприятия картографической информации, способствующей сокращению времени обращения к карте.

Сопоставление участков местности с соответствующими фрагментами на карте происходит на протяжении всей дистанции. Находясь на дистанции, участник может хорошо читать карту в движении, выбирать оптимальные варианты пути между контрольными пунктами и не пропускать необходимые для контроля ориентиры.

Таким образом, спортивное ориентирование на местности как вид физических упражнений является прекрасным средством не только физического оздоровления человека, но и умственного развития. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

Литература

1. Близнаевская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: учебное пособие / В.С. Близнаевская, А.Ю. Близнаевский, В.Н. Юдаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.
2. Клацки, Р. Память человека / Р. Клацки. – М.: Мир, 1978. – 319 с.
3. Корсаков, И.А. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, И.К. Корсакова. – М.: Эйдос, 1993. – 80 с.
4. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М.: Мир, 1993. – 240 с.
5. Матюгин, И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти / И.Ю. Матюгин. – М.: Эйдос, 1993.
6. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И. Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993. – 78 с.
7. Моисеенков, И.Л. Специальная тренировка внимания спортсменов-ориентировщиков / И.Л. Моисеенков, Л.Д. Ганюшкин // Теория и практика физической культуры. – М., 1974. – С. 14–16.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Д.А. Якубовский, О.А. Кныш, А.Ю. Оксенюк

Белорусский национальный технический университет

Введение. Анализ научно-методической литературы и обобщение практической работы по проблемам, связанным с совершенствованием физкультурного образования студентов вузов, свидетельствуют о малочисленности и противоречивости педагогических средств и технологий, направленных на изучение условий формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [1; 2; 3].

Определение отношения студентов к физической культуре и самостоятельным занятиям физическими упражнениями является важным моментом в организации профессиональной деятельности педагога с учащимися и в осуществлении образовательно-воспитательных воздействий в рамках дисциплины «Физическая культура» [3; 4].

Цель исследования: определить отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Для определения отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями использовалось анкетирование, оно состояло из шести вопросов (таблица).

В анкетировании приняло участие 80 юношей 1–4 курсов, Белорусского национального технического университета. Респонденты распределились по курсам в количестве 20 человек.

Результаты и их обсуждение. После проведения анкетирования, используемого для установления отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, были получены результаты, которые представлены в таблице.

Таблица – Результаты анкетирования на выявление отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Вопрос	Курс /Вариант ответа / Результат в%							
	1		2		3		4	
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
1. Вы положительно относитесь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	85	15	85	15	90	10	97	3
2. Занимаетесь ли вы самостоятельно физическими упражнениями?	50	50	55	45	75	25	63	37
3. Владеете ли вы практическими основами развития основных физических качеств?	25	75	25	75	28	72	33	67
4. Сможете ли вы провести занятия по физической культуре в качестве преподавателя со своими сверстниками?	20	80	18	82	15	85	18	82
5. Используете ли вы методы контроля и самоконтроля при занятии физическими упражнениями?	13	87	18	82	13	87	15	85
6. Проводите ли вы восстановительные мероприятия (процедуры) после выполнения физических упражнений?	15	85	10	90	8	92	15	85

Основная масса студентов каждого курса положительно относится к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. С первого курса по четвёртый наблюдается позитивная динамика – 85% и 97% соответственно, это объясняется осознанием с возрастом важности здоровья для человека и вклада занятий физическими упражнениями в его развитие и поддержание. В то же время, анализируя ответы студентов на вопросы анкеты, прояснили, что в среднем занимается самостоятельно физическими упражнениями лишь половина респондентов. Наибольшее число студентов приходится на четвёртый курс – 63%. Это обуславливается теми же факторами, что и в первом случае.

Ответы на вопросы, связанные со знанием теоретических аспектов занятий физическими упражнениями и их применения на практике, показали низкий уровень осведомлённости студентов. Так, на вопрос «Владеете ли вы практическими основами развития основных физических качеств» наименьшее количество положительных ответов было у студентов 1 и 2 курсов – 25%, что указывает на недостаточную теоретическую подготовку в средних общеобразовательных учреждениях в рамках предмета «Физическая культура». Вследствие этого большинство студентов отметили, что они не смогут провести занятия по физической культуре в качестве преподавателя со своими сверстниками (1 – 80%, 2 и 4 – 82%, 3 – 85%). Причина здесь кроется также в низкой теоретико-методической подготовке студентов по вопросам физической культуры.

Анкетирование также позволило установить, что использование таких элементов тренировки, как контроль и самоконтроль, восстановительные процедуры, является незначительным среди студентов (процент положительных ответов не больше 18). Это всё влечёт за собой неоптимальное дозирование физической нагрузки и переутомление от неё, а затем, как следствие, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Заключение. Данная работа показала, что студенты понимают важность занятий физическими упражнениями для поддержания своего здоровья, особенно старшие курсы. Но лишь половина всех студентов занимается ими и ещё меньшая часть владеет теоретико-методическими вопросами самостоятельной тренировки. Для разрешения данного противоречия необходим поиск новых форм

организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Веселов, В.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / В.И. Веселов. – Тула: ТИЭИИ, 2007. – 48 с.
2. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.Л. Страпко. – Киев: Здоровье, 1998. – 156 с.
3. Лавриенко, Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса / Н.И. Лавриенко, Г.И. Самусенко. – М.: Магистр, 1997. – 48 с.
4. Лубышева, Л.И. Физическая культура и молодежь / Л.И. Лубышева, А.В. Лотоненко, А.С. Игнатъев. – М.: РГАФК, 2000. – 182 с.

МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ

К.С. Янович, Л.И. Широканова

Белорусский государственный университет физической культуры

Актуальность темы исследования. Практическая ценность развития координационных способностей (КС) состоит в следующем: 1) хорошо развитые КС являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, ведут к большей пластичности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта; 2) сформированные КС – необходимое условие подготовки школьников к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями; 3) КС обеспечивают экономное расходование энергетических потенциалов (физических способностей: силы, быстроты, выносливости) учащихся, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени напряжения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию энергетических сил; 4) разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития КС, – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в тренировке, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности (Д. Хиртц, 1982).

Цель исследования – методика направленного развития способностей к дифференцированию параметров движений у учащихся.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования. Совершенствование координационных способностей происходит на основе развития точности дифференцирования (различения) направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и других характеристик (рисунков). Способность тонко дифференцировать отдельные параметры движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и, особенно, мышечно-двигательных ощущений, или, как нередко говорят, от способности к кинестетическому различению. Кинестезию называют также «мышечным чувством».

В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия и представления, как «чувство пространства», «чувство времени», «чувство развиваемых усилий» и др., от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой, тактикой и способностью управления своими движениями в целом [1; 2; 3; 4].

Следует отметить, что точность анализа усилий заметно уступает точности анализа длительности движений, а последняя – точности различения их пространственных признаков.

Каждый вид спортивной деятельности представляет различные требования к способностям человека определять те или иные параметры движений. Совершенствование специализированных восприятий в этом случае осуществляется в процессе выполнения разнообразных упражнений.

«Чувство времени», например, – точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента деятельности (времени преодоления дистанции, времени реагирования на какой-либо сигнал, времени полетной фазы в прыжках в воду, времени броска в баскетболе или рывка штанги и т. п.) очень важно во многих, если не во всех видах двигательной деятельности.

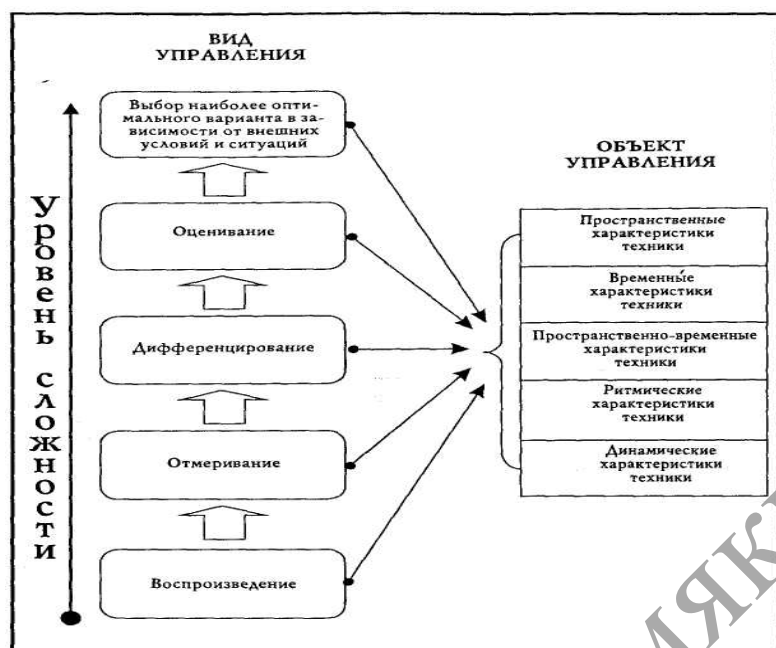


Рисунок – Компоненты классификации задач развития координационных способностей (по О.А. Семкиной)

Упражнения, направленные на развитие «чувства времени», в большинстве случаев основаны на сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени, затрачиваемого на выполнение какого-либо задания. Выявляется временная ошибка с учетом ее знака («+» или «-»). Величина ошибки и позволяет судить о степени развития «чувства времени» у конкретного индивида. В процессе совершенствования способности различать временные параметры используются разнообразные упражнения (таблица).

Таблица – Типичные упражнения для развития «чувства времени» в циклических локомоциях

Примеры двигательных заданий	Приемы оценки и анализа времени
1. Преодоление дистанции 400 м с произвольной скоростью за 76 с, т. е. в заданное время. После прохождения дистанции занимающиеся называют время, ощущаемо ими	Суммарная оценка времени
2. Преодоление дистанции 400 м за 76 с с равномерной скоростью, преодолевая каждые 200 м за 38 с. После прохождения дистанции ученик должен назвать время, затраченное на прохождение каждых 200 м	Дифференцированная оценка времени
3. Преодоление дистанции 400 м за 76 с с разной скоростью: первые 200 м – за 40 с, вторые 200 м – за 36 с. После прохождения дистанции занимающиеся должны дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному на прохождение первого и второго отрезков	Сравнительная оценка времени
4. Преодоление дистанции 400 м за время, которое будет на несколько секунд меньше или больше 76 с. Затем самооценка времени прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными	Сравнительная оценка времени

Установлено, что спортсмены-бегуны, использующие в тренировочных занятиях приемы сравнительной оценки, обладают лучшей точностью восприятия времени. Менее точны бегуны, пользовавшиеся дифференцированной оценкой, и, наконец, еще менее точно оценивают время бегуны, ориентирующиеся лишь на суммарную оценку [4].

Большое значение при формировании «чувства времени» в последнее время придается использованию в физическом воспитании и спорте различных технических и тренажерных устройств (метрономов, звуколидеров, приборов срочной информации и др.), позволяющих воспринимать, корректировать, моделировать и программировать длительность, темп, ритм и другие временные характеристики движения [2; 3; 4; 5].

К примеру, в спортивной ходьбе используется миниатюрное контрольно-информационное устройство (тензометрические стельки, электронные передающие и сигнальные элементы), закрепляемое на спортсмене, которое при нарушении двухопорной фазы мгновенно начинает подавать световые или звуковые сигналы.

«Чувство пространства» связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта (цели), размеров площадки или препятствий, амплитуды, направления, формы движения и т. п. [1, 5]. Это, например, расстояние между боксерами во время поединка, расстояние между игроками и корзиной в баскетболе, направление, траектория полета волейбольного мяча, расстояние между ОЦТ и планкой при прыжках в высоту с разбега. В процессе целенаправленного совершенствования точности пространственных ощущений в том или ином виде деятельности мы тем самым совершенствуем и «чувство пространства», которое приобретает глубоко специализированный характер. Это находит свое выражение в «чувстве дистанции», «чувстве планки», «чувстве барьера» и в других тонко специализированных пространственных восприятиях. Точность активного воспроизведения угловых смещений в локтевом суставе наиболее заметно развивается у детей в возрасте от 4 до 10 лет. К 13–14 годам зрительно-моторные функции, обеспечивающие точность многих двигательных действий (попадание, метание в цель и т. д.), достигают высокого уровня развития, приближаясь к показателям взрослого человека.

Роль сенсорных систем в формировании способности к ориентации в пространстве у детей, по данным некоторых авторов, различна. Ряд исследователей отмечают, что пространственная ориентация у детей 2–7 лет опирается на зрительную, затем вестибулярную и, наконец, слуховую афферентацию. Кинестетические сигналы при этом не имеют большого значения. Иной точки зрения на участие кинестезии в пространственной ориентации придерживается В.С. Фарфель. Он утверждает, что важную роль при двигательной ориентировке детей в пространстве, наоборот, играет кинестетический контроль [5].

При развитии «чувства пространства» применяются следующие типы заданий:

1. На точность воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях. Например, точно воспроизвести определенное положение тела, форму, амплитуду и направление движений при многократном выполнении какого-либо гимнастического упражнения, в соответствии с принятым эталоном спортивно-технического мастерства [3; 4].

2. На точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах. Можно выделить четыре варианта этих заданий:

– с постепенным увеличением величины различий в пространственных характеристиках. Например, выполнение передачи мяча в футболе с 25, 30, 45 и 50 м [5];

– с постепенным уменьшением величины различий заданных параметров движений. Скажем, броски баскетбольного мяча в корзину сначала с самой дальней дистанции, а затем – уменьшение от попытки к попытке расстояния до щита;

– с чередованием резко контрастных упражнений, т. е. таких, которые характеризуются «грубым» дифференцированием пространственных параметров движений. К примеру, броски мяча в корзину с дальней дистанции и из-под щита, удар по воротам с расстояния 10 и 20 м;

– с постепенным сближением величины грубых и тонких дифференцировок в оценке пространственных восприятий. Пример контрастных и сближаемых заданий: чередовать передачи футбольного мяча с дистанций 25 и 45 м (контрастных), 25 и 40 м, 25 и 30 м (сближаемых заданий).

Как доказал рядом научных изысканий В.С. Фарфель, методика «сближаемых заданий» гораздо эффективнее, чем простое многократное повторение упражнения. Для успешного выполнения заданий используются различные методические приемы. В частности, моделирование заданных положений и перемещений тела на специальных макетах и муляжах; направленное прочувствование пространственных параметров движений на тренажерах или с помощью преподавателя (партнера); введение в обстановку действия дополнительных предметных и символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду и форму траектории движений, длину шагов, место отталкивания и приземления; мячей на подвесках; флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий в зале или на открытой площадке; экстренная сигнализация о величинах допущенных ошибок с помощью приборов срочной информации [5].

Важную роль в развитии «чувства пространства» играет направленное воздействие в процессе физического воспитания на функции анализаторов (зрительного, вестибулярного, проприоцептивной (мышечно-суставной) чувствительности и др.). Точность различения силовых параметров движений свидетельствует об эффективности их управления. Для каждого возрастного этапа характерна своя

специфика в развитии различных видов силовой точности. К примеру, наиболее интенсивно способность оценивать вес предметов возрастает от 8 до 10 лет. А способность воспроизводить заданную величину мышечного напряжения в изометрических условиях почти не меняется от 5 до 10 лет, лишь после 11 лет она начинает улучшаться вплоть до 16 лет. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в 2 раза [5]. Средствами развития точности в проявлении силовых параметров движений являются упражнения с отягощениями, вес предметов которых дозируется определенным образом, используются прыжки в высоту и в длину, метания снарядов различного веса, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечного усилия, что приводит к формированию «чувства мышечных усилий».

Выводы. Методика развития способности к управлению силовыми, временными, пространственными параметрами движений основывается на сличении субъективной оценки развиваемого мышечного усилия, чувства времени, пространства с объективными результатами. Установлено, что повысить уровень развития этих способностей можно с помощью методов срочной объективной информации, применения методов контрастных и сближаемых заданий, воспроизведения эталонных и варьированных параметров движений.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.
2. Лях, В.М. Координационные способности школьников / В.М. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 189 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – СПб.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ЗА РУБЕЖОМ

М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин

Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва, Россия

Тяжелая атлетика – один из старейших видов спорта в программе Олимпийских игр. Традиционно спортсмены СССР и России занимали призовые места на соревнованиях. Однако с учетом постоянно растущей конкуренции и повышения требований к подготовленности необходимо учитывать современные направления в подготовке спортсменов высокой квалификации. Нами рассмотрены направления научной деятельности в области тяжелой атлетики, наиболее широко представленные в научных публикациях за рубежом. Проанализированы исследования, представляющие практическую ценность для развития научно-методического обеспечения данного вида спорта.

Рывок входит в программу соревнований по тяжелой атлетике с момента ее создания, поэтому исследования по данному упражнению весьма актуальны. Авторами [1] проведен обзор текущих направлений исследований в тяжелоатлетической литературе, посвященных пониманию техники и ее роли в успешном выполнении рывка. Данные по мировым рекордам в рывке с 1960 г. по настоящее время показывают, что во всех весовых категориях прогресс мал. Соответственно, необходимо понять, как техника может улучшить результат в рывке хотя бы на небольшую долю. Методы сбора данных для анализа техники включают в основном двумерную кинематику штанги и суставов. Хотя основные параметры, играющие роль в успешном выполнении рывка, усиленно изучались, лишь в немногих исследованиях проводится совместный анализ параметров как штанги, так и спортсмена. Следовательно, необходим более детализированный подход с рассмотрением данных как по штанге, так и по спортсмену. В настоящее время с использованием современных технологий анализа движений, сбора данных, расчетных методов можно добиться более точной интерпретации движений спортсмена. Улучшение понимания ключевых характеристик техники рывка может дать возможность более эффективной обратной связи между тренером и спортсменом, что в свою очередь будет способствовать улучшению результата на соревнованиях.

Исследователи из США [2] изучали особенности техники рывка у ведущих спортсменов сборной команды по тяжелой атлетике. Описаны особенности изменения углов в суставах в соответствии с тремя известными траекториями штанги при подъеме (по Воробьеву А.А.). Средние значения углов в бедре между группами со смещением кзади и кпереди варьируют всего примерно на 10°; нет статистически значимого указания на то, что смещение кзади вызывает большее разгибание в бедре, чем отсутствие смещения или смещение кпереди. Результаты показывают, что смещение кзади наблюдается в 54% изученных попыток рывка. Некоторые траектории могут иметь тип С, когда штанга пересекает вертикальную референсную линию в ранней фазе движения. При планировании экспериментов по анализу техники рывка с учетом смещения центра тяжести и ступней следует предусмотреть использование как минимум 2 камер для обеспечения трехмерного анализа движений. Результаты исследования подтверждают, что смещение кзади в фазе подседа под штангу в рывке не ухудшает результативность и судя по всему является предпочтительным у тяжелоатлетов национального уровня. Указанная техника может считаться общепринятым результативным вариантом и может рекомендоваться при обучении рывку для повышения результативности.

Китайские ученые [3] предлагают новый метод отбора в команду на Олимпийские игры, основанный на анализе результатов на чемпионате мира предыдущих годов. В 1996–2004 гг. олимпийская квалификация определялась по чемпионату мира, непосредственно предшествовавшему Олимпийским играм. Однако, поскольку сейчас при определении количества Олимпийских путевок будут учитываться три чемпионата мира за каждое четырехлетие, результаты самых последних соревнований будут лучшим показателем олимпийской результативности. Метод отбора в команду разработан с целью получения максимального количества очков, а не выявления лучшего тяжелоатлета. Тренеры и чиновники должны определить приоритеты на текущие соревнования, такие, как чемпионат мира. Если первичной задачей является отбор наилучших спортсменов, способных выступать на чемпионате, для отбора лучшего спортсмена может быть адекватна простая процентная система. Однако, если задача состоит в наборе максимального количества очков, а следовательно, олимпийских путевок,

нужно предпочесть гибридный метод, учитывающий как индивидуальную результативность, так и возможное количество участников.

Анализ кинематики штанги широко применяется в тяжелой атлетике для предсказания результативности. В работе [3] применяли легкий портативный акселерометр, прикрепляемый к штанге. Результаты анализа показали высокую положительную связь между сырыми данными акселерометрии и данными кинематического анализа (по видео). Таким образом, коммерчески доступный недорогой акселерометр является источником валидных данных по ускорению штанги в фазе высокой тяги. Показано, что характер ускорения у спортсменов меняется по ходу тренировки, причем величины ускорения снижаются в соответствии с развитием утомления. Данный метод может позволить определять оптимальный объем тренировочной нагрузки для спортсмена прямо в ходе тренировки. Нагрузка может рассчитываться на основе результативности спортсмена ежедневно по мере прохождения подъемов. Использование акселерометра имеет некоторые ограничения: прямая видимость между сенсором и приемником; прочность прибора. Применение акселерометра позволяет заметить ранние признаки утомления.

Цель работы [4] – исследовать воздействие повышения веса штанги и кинематику тела при рывке 60, 80 и 100% максимума на 1 повторение, а также оценить биомеханику техники упражнения. Исследование проводили на 7 мужчинах – тяжелоатлетах высокой квалификации из национальной сборной Турции. Отмечены существенные различия между значениями вертикальной работы ($p < 0.05$). Значения мощности при трех разных весах также существенно различались. Еще одно существенное различие отмечено между максимальными значениями вертикального смещения штанги, максимальной вертикальной скорости штанги, максимального вертикального смещения центра масс, вертикальной скорости центра масс при подседе под штангу. Результаты показывают, что вертикальная и горизонтальная кинематика штанги и тела снижается в фазе тяги рывка при повышении веса. Мощность во второй фазе тяги увеличивается, хотя проделанная работа не меняется, тогда как в первой фазе тяги мощность и работа увеличиваются с повышением веса штанги. Предполагается, что подсед под штангу и удержание нужно выполнять быстрее, поскольку с ростом веса штанги снижаются вертикальные кинематические показатели.

Активность симпатических и парасимпатических отделов ЦНС во многом определяет реакцию на нагрузку. В работе [5] исследовали статус парасимпатической нервной системы как показатель адаптации после тренировки. 2-часовая тяжелоатлетическая тренировка привела к почти 4-кратному повышению уровня креатинфосфокиназы и болезненности в мышцах, которые отражают значительное повреждение мышечных волокон. В ходе восстановления уровни некоторых маркеров не восстановились за 72 часа. Однако результаты в упражнениях быстро (за 24 часа) восстановились параллельно восстановлению парасимпатической регуляции. Повышение результативности по сравнению с предтренировочными значениями явно выражено в диапазоне 48–72 часов периода восстановления, поскольку они достигли плато. Время повышения парасимпатической активности меньше, чем в предыдущей работе при субмаксимальных нагрузках, возможно, вследствие того, что в тяжелой атлетике преимущественно используются анаэробные механизмы, то есть происходит существенное повреждение мышечных волокон. Результаты данной работы подтверждают, что вариабельность сердечного ритма не подвержена воздействию мышечной боли. Показано, что оптимальное время восстановления после нагрузки составляет более 48 часов. Связь восстановления с болевыми ощущениями не установлена, так же как с уровнями креатинкиназы. Эти данные могут использоваться при планировании тренировочного процесса тяжелоатлетов.

Таким образом, основные направления исследований в области тяжелой атлетики: исследование техники и ее воздействия на результат; изучение нервно-мышечной активации в процессе выполнения упражнений; методы отбора в спорте высших достижений. Мы считаем, что исследования в указанных направлениях будут способствовать улучшению результатов сборных команд России на крупнейших международных соревнованиях.

Литература

1. Ho, L.K.W. Reviewing Current Knowledge in Snatch Performance and Technique: The Need for Future Directions in Applied Research / L.K.W. Ho, C. Lorenzen, C. Wilson, et al. // Journal of Strength & Conditioning Research: February 2014 - Volume 28 - Issue 2 – p. 574–586.
2. Whitehead, P.N. Snatch technique of United States national level weightlifters / P.N. Whitehead, B.K. Schilling, M.H. Stone, et al. // Journal of Strength & Conditioning Research: March 2014. – Volume 28 – Issue 3 – p. 587–591.
3. Sato, K. Validation of an accelerometer for measuring sport performance / K. Sato, S. L. Smith, W.A. Sands // J Strength Cond Res 23(1): 341–347, 2009.
4. Hadi, G. Three-dimensional kinematic analysis of the snatch technique for lifting different barbell weights / G. Hadi, H. Akkuş, E. Harbili // Strength Cond Res. 2012 Jun;26(6): 1568–76.

5. Chen, Jui-lien. Parasympathetic nervous activity mirrors recovery status in weightlifting performance after training / Jui-lien Chen, Ding-peng Yeh, Jo-ping Lee, et al. // J StrengthCond Res 25(X): 000-000, 2011 (с. 1-7) <http://www.sweatpit.com/studybase/CNS/PARASYMPATHETIC%20NERVOUS%20ACTIVITY%20MIRRORS.pdf> доступ 12 мая 2014.

ВЛИЯНИЕ СТАЖА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ НА МОТИВАЦИЮ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.А. Барков, А.С. Волк

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта осуществляют лица, имеющие среднее или высшее специальное физкультурное образование, а также допущенные к такой деятельности в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь» [1]. Основную массу специалистов в этой деятельности представляют тренерские кадры, осуществляющие подготовку спортсменов по различным видам спорта, отличающиеся возрастом, полом, спортивной квалификацией, стажем работы и т. д.

Мотивация работы тренеров-преподавателей в детско-юношеских школах является одним из наиболее существенных факторов повышения эффективности их труда, обеспечения конкурентоспособности современных спортивных школ, подготовки спортсменов высокого класса. В то же время, теоретические аспекты построения механизмов мотивации труда тренеров-преподавателей нуждаются в глубоком изучении и комплексной разработке. Далеки от совершенства практические шаги организаций по управлению персоналом (тренерами-преподавателями) как совокупности воздействий на коллектив и отдельных работников с целью оптимального формирования и эффективного использования в процессе подготовки спортсменов их возможностей и профессиональных способностей. Поэтому проблему мотивации труда данной категории работников сферы образования следует признать весьма актуальной для спортивной отрасли.

Цель исследования: изучение зависимости факторов-мотиваторов и гигиенических факторов от стажа работы тренеров-преподавателей.

В данной статье представлены результаты проведённого анкетного опроса тренеров-преподавателей специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3 г. Гродно по выявлению зависимости факторов-мотиваторов и гигиенических факторов от стажа работы. В качестве тестирования была применена традиционная методика оценки мотивации Ф. Герцберга «Тест по определению двухфакторной мотивации». Ф. Герцберг показал, что на деятельность людей оказывает влияние две группы факторов:

1. Гигиенические, связанные с условиями работы – заработок, степень контроля за работой, политика фирмы и администрация, социальные взаимоотношения с сослуживцами, сотрудниками и подчиненными, статус, правила, распорядок и режим работы.

2. Мотивирующие, связанные с содержанием работы, с оценкой результатов руководством – признание и одобрение результатов работы, успех, карьерный рост, высокая степень ответственности, возможности творческого и делового роста [2].

Исследование было основано на анализе научно-методической литературы по проблеме и тестировании тренеров-преподавателей женского и мужского отделения спортивной гимнастики, художественной гимнастики и отделения прыжков на батуте УСУ СДЮШОР № 3 г. Гродно (n = 30). Каждый вопрос теста Ф. Герцберга содержал два варианта ответа, на которые следовало ответить цифрой так, чтобы в сумме получилось 5 баллов: 5:0; 4:1; 3:2; 2:3; 1:4 или 0:5.

В тесте представлены следующие мотивы:

- финансовые мотивы – гигиенический фактор;
- общественное признание – гигиенический фактор;
- ответственность работы – мотиватор;
- отношение с руководством – гигиенический фактор;
- карьера, продвижение по службе – мотиватор;
- достижение личного успеха – мотиватор;
- содержание работы – мотиватор;
- сотрудничество в коллективе – гигиенический фактор.

Анкеты группировались следующим образом: первую группу составили те, в которых стаж работы тренеров-преподавателей составлял до 10 лет, вторую группу – от 11 до 25 лет, третью группу – от 26 до 50 и более лет.

Результаты, и их обсуждение

Анализ научной литературы указал на то, что в области физической культуры и спорта недостаточно внимания уделяется вопросам организации как объекта управления сложной, многогранной педагогической деятельностью тренеров-преподавателей, маркетинговому подходу в управлении физической культурой и спортом, развитию функции мотивации труда тренеров-преподавателей в практике менеджмента, инновационному менеджменту, управлению трудовыми ресурсами (педагогическими кадрами, особенно работающих на этапах отбора и начальной спортивной подготовки), управлению качеством как фактором конкурентоспособности.

В результате проведенного тестирования тренеров-преподавателей, на основе теории удовлетворенности работой Ф. Герцберга было установлено, что наибольшим мотивирующим значением для первой группы респондентов (стаж работы до 10 лет) является фактор «достижение личного успеха» (20,8 балла), затем «финансовые мотивы» (20,5 балла) и «карьера, продвижение по службе» (19,5 балла).

Для второй группы (стаж работы от 11 до 25 лет) наибольшим значением являются такие мотивы как: «достижение личного успеха» (23,6 балла), «финансовые мотивы» (20,9 балла) и «содержание работы» (20,2 балла).

Для третьей группы (стаж работы от 26 до 50 лет) наибольшим фактором служит «достижение личного успеха» (20,4 балла), затем «содержание работы» (20 баллов) и «общественное признание» (19,1 балла), что следует принять к сведению управленческому персоналу спортивной школы.

Распределив перечисленные мотивы по группам факторов, мы получили следующий результат:

– факторы-мотиваторы:

1 группа 71,5 балла;

2 группа 69,7 балла;

3 группа 68,9 балла;

– гигиенические факторы:

1 группа 63 балла;

2 группа 65,4 балла;

3 группа 65,9 балла.

По данным результатам можно сделать вывод оптом, что, вне зависимости от стажа работы, на тренеров-преподавателей в большей мере оказывают влияние факторы-мотиваторы.

Таким образом, для поддержания удовлетворенности трудовой деятельностью тренеров-преподавателей, необходимо давать больше свободы действий в творческой деятельности с высокой степенью ответственности, поощрять за достигнутые результаты труда не только денежными выплатами, но разнообразными формами нематериального стимулирования.

Литература

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте: принят Палатой представителей 5 декабря 2013 года: одобрен Советом Республики 19 декабря 2013 года. Опубликован 4 января 2014 г. № 125-3.

2. Психология управления: учебно-методическое пособие для студентов бухгалтерского, экономического факультетов и высшей школы управления / И. Н. Дорошевич [и др.]. – Гродно: ГГАУ. – 2009. – С. 31–36.

ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО СРЕДСТВА «БИОСПАС» ДЛЯ МОНИТОРИНГА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ

М.В. Борисенко

Белорусский государственный университет транспорта

В комплексной задаче мониторинга функционального состояния спортсмена особого внимания требует сердечно-сосудистая система (ССС). Кровообращение обеспечивает основные метаболические процессы, и поэтому является фактором, определяющим и лимитирующим работоспособность спортсмена. С другой стороны заболевания сердца и сосудов могут бессимптомно развиваться в молодом возрасте, существует риск внезапных проявлений кардиопатий и даже летальных исходов на тренировках и на соревнованиях.

Актуальна разработка методик и автоматизированных средств скрининг-обследований и регулярного мониторинга гемодинамики [1, 2].

Применение специализированного программно-аппаратного средства «БИОСПАС», включает процедуру расширенной осциллометрии, анализа полученных данных и биомеханическое

моделирование системы кровообращения, реализованное в программном обеспечении. Преимуществом является быстрое определение большой группы параметров состояния сердца и сосудов (в т.ч. ранее доступных только с помощью клинико-инструментальных методов исследования) и обобщенных показателей (индексов) гемодинамики.

Среди параметров, определяемых в «БИОСПАС», следует выделить скорость пульсовой волны, показатели variability ритма, коэффициент интегральной тоничности, индекс аугментации, вязкость крови, содержание гемоглобина, систолический объем. Процесс моделирования течения крови в сети артериальных сосудов с учетом кислородного баланса позволяет получить показатели кислотности и анаэробного кислородообеспечения. Число получаемых параметров велико (более 80 параметров системы кровообращения). Для удобства визуализации выходные данные разделены на группы: показатели сердечной деятельности, параметры, характеризующие состояние сосудов, результат расчета биохимических показателей и результаты спортивных тестов (рисунок 1).

В расчетные модулях осуществляются вычисления принятых в спортивной и физкультурной практике показателей (индекс Кердо (ИК), индекс напряжения регуляторных систем по Баевскому (РВ), адаптационный резерв (АР), индекс Робинсона (IR), коэффициент выносливости (FK), коэффициент экономичности кровообращения (Fp), индекс физических кондиций (Ipc), общий гемодинамический индекс (Ih), фактор резерва (Fr) и результатов нагрузочных проб (Руфье, Мартине, Гарвардский степ-тест, PWC-170), позволяющих прогнозировать переносимость динамической нагрузки, адаптационные резервы, эффективность функционирования СК и статус вегетососудистой регуляции. Применяемый на практике нагрузочный тест PWC-170 модифицирован с целью индивидуального подбора режима и величины нагрузки. Это позволяет более точно определить индивидуальную работоспособность и максимальное потребление кислорода (рисунок 1в).

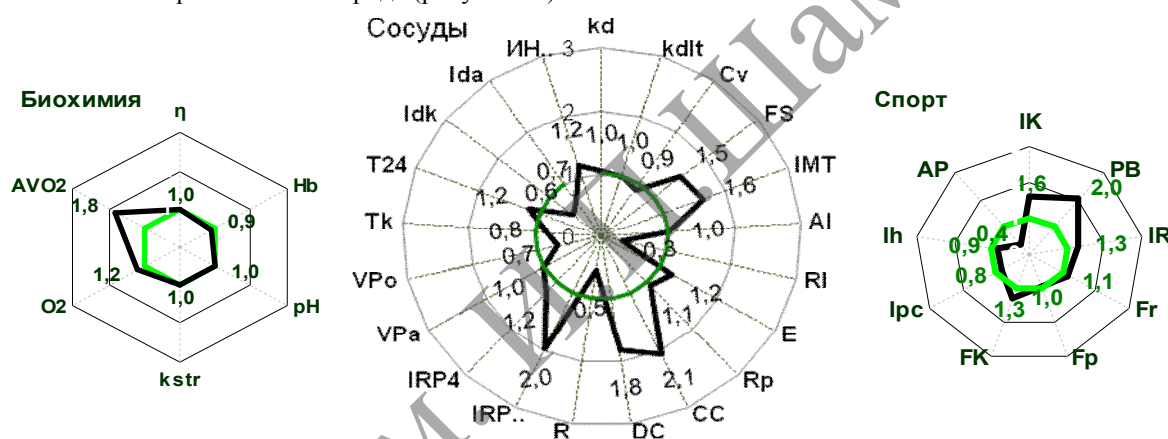


Рисунок 1. – Фрагмент результатов обследования индивидуальных параметров спортсмена-гиревика и сопоставление со среднестатистической нормой

а – биохимические показатели б – свойства сосудов в – спортивные индексы

Значению каждого параметра дается числовая оценка на основании информационной базы нормативных показателей и архива результатов биомеханического анализа обследуемого. Информация выводится в таблице и графиках [2].

При оценке функционального состояния ССС необходимо учитывать, что у спортсменов различных квалификаций и специализаций может быть разная величина гемодинамических показателей, обусловленная различиями в работе механизмов регуляции и особенностями метаболизма. Были проведены экспериментальные обследования 164 студентов-физкультурников ГГУ им. Ф. Скорины (расширенная осциллометрия с тестированием: гарвардский степ-тест, Руфье, Мартине), которые выявили различия для представителей различных видов спорта. Однако следует заметить для такого вида нагрузок и квалификаций, различия по всему списку параметров были значимыми только при сравнении представителей силовых видов спорта и циклических.

Для групп спортсменов-профессионалов высокой квалификации было проведено ряд экспериментов с нагрузками на велоэргонометре. При тестировании были выявлены значимые различия в динамике следующих параметров: артериовенозный дифференциал кислорода AVO2, параметр кислотного равновесия рН, коэффициенты аэробного уровня энергопотребления (kstr) и интегральной тоничности (KIT), индекс Кердо, Параметр rpp50 (параметр вариативности длительности кардиоинтервала) является весьма важным и перспективным для определения ФСС.

Вывод: специализация спортсменов, имеющих большой стаж тренировок и высокую квалификацию, оказывает существенное влияние на динамику параметров ССС при нагрузочном тестировании.

В циклических видах спорта интенсивность аэробных процессов энергообеспечения при выполнении нагрузки является основным показателем функционального состояния, зависит от биомеханических свойств сосудов и от состояния кислородтранспортной функции крови. Так как рассматриваемая модель включает показатели аэробного энергообеспечения, представляется наиболее перспективным применение «БИОСПАС» для таких категорий спортсменов. Особенно важны оценки, предоставляемые программой для таких видов спорта как академическая гребля и плавание.

Определение функциональных возможностей и уровня напряжения ССС позволяет выявить ранние признаки снижения функциональных резервов организма, случаи низкой тренированности и детренированности, предотвратить состояния перетренированности при занятиях спортом.

Программно-аппаратное средство «БИОСПАС» применимо не только для мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы во время интенсивных нагрузок, но также и для оценки эффективности реабилитации.

Литература

1. Шилько, С.В. Расширенная тонометрия и ее аппаратно-программная реализация / С.В. Шилько [и др.] // Материалы IV междунар. науч.-техн. конф. "Приборостроение-2011". – Минск, БНТУ. – 2011. – С. 178–179.

2. Борисенко, М.В. Программно-аппаратное средство мониторинга гемодинамики как средство медико-педагогического контроля тренировочного процесса / М.В. Борисенко, С.В. Шилько, Ю.Г. Кузьминский // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. статей участ. III МНПК "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013". – Минск : БГУ. – 2013. – С. 202–210.

3. Эластическое сопротивление артериальной системы у спортсменов / Карпман В.Л. [и др.] // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов : сб., посвящ. двадцатипятилетию каф. спорт. медицины им. проф. В.Л. Карпмана / РГАФК. – М., 1994. – С. 117–129.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ

А.С. Блоцкий, В.Н. Будковский, Е.И. Лазаренко

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Рационально построенная спортивная тренировка, особенно на первых этапах подготовки, имеет первостепенное значение в системе многолетней подготовки в гребле. Одной из важнейших проблем при этом является нахождение оптимальной структуры многолетнего тренировочного процесса. К сожалению, в большинстве видов спорта, в том числе и гребных, еще не получены фактические данные о том, как изменяются основные параметры тренировки (объем и интенсивность нагрузки, соотношение общей и специальной подготовки и т. д.) на протяжении многолетних занятий спортом, и особенно на начальных этапах.

Тренировка юных гребцов должна строиться таким образом, чтобы обеспечить поступательное развитие физических качеств и достижение наивысшего уровня спортивных результатов в период зрелости, которому соответствует наибольшее развитие функциональных возможностей организма. Исследования, проведенные Ю.А. Поповым, Н.Г. Озолиным, В.М. Дьячковым, В.Н. Гавриловым и др., указывают, что большинство юных гребцов, занимающихся в ДЮСШ, имеет низкий уровень развития физических качеств, сравнительно слабо владеет техникой. Особенно это проявляется при наступлении утомления. Одна из причин этого – стремление в раннем возрасте достичь высоких результатов в гребле, связанное с тем, что повышение всестороннего физического развития, воспитание быстроты, силы и выносливости ставятся на второй план.

Таким образом, применение специальных средств и методов тренировки уже на начальных этапах подготовки способствует быстрому росту результатов, но этот рост может быть несвоевременным, так как у юношей недостаточно развиты физические качества, они еще не обладают достаточной скоростью и хорошо развитой силовой выносливостью.

Задачей нашего исследования являлось установление оптимального соотношения средств скоростно-силовой подготовки и воспитание выносливости у юных гребцов, определить комплекс наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых возможностей ведущих мышечных групп юных гребцов, а также оценка влияния применяемой нами методики на физическое развитие и спортивную подготовленность занимающихся. Эффективность используемых вариантов мы определяли по сдвигам в уровне развития физических качеств и росту спортивных результатов.

Для оценки эффективности используемых вариантов тренировки применялись следующие методы исследования: педагогический эксперимент; сбор и анализ анкетных данных тренеров, работающих в ДЮСШ, интервьюирование.

Контрольные испытания по определению уровня развития физических качеств проводились по разработанной нами программе, применялись упражнения (бег на 1500 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Кроме того, проводились контрольные испытания по гребле. В педагогическом эксперименте участвовали две группы мальчиков в количестве 30 человек. Экспериментальные группы отличались одинаковым проявлением физических качеств, а также равноценностью других показателей.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились с различной направленностью. В первой применении средств скоростно-силовой подготовки отводилось 35% времени основной части занятия и воспитанию выносливости – 65%. Во второй группе на скоростно-силовую подготовку затрачивалось 60% времени, на воспитание выносливости – 40%.

Комплексные тренировочные занятия состояли из общеразвивающих упражнений, средств беговой, силовой и игровой подготовки. Количество силовых упражнений в каждом тренировочном занятии было небольшим, а количество повторений увеличено. С целью развития скоростно-силовых качеств применялась круговая тренировка и метод повторных усилий.

В осенне-зимнем периоде тренировки больший процент скоростно-силовой подготовки достигался применением специальных комплексов упражнений прыжкового характера с небольшим отягощением, с собственным весом, с резиновыми амортизаторами, спортивных и подвижных игр и т. д. В весеннее время использовались комплексы упражнений скоростно-силового характера специальной направленности, которые выполнялись в основном в конце занятий.

Количество учебно-тренировочных занятий и продолжительность каждого из них в экспериментальных группах были одинаковыми.

Итак, приведенные данные свидетельствуют о том, что оба исследованных нами варианта соотношения средств тренировки положительно влияют на физическую подготовленность испытуемых. Однако более значительные функциональные изменения в организме наблюдались в группе исследуемых, в тренировке которых до 60% времени основной части занятия отводилось скоростно-силовой подготовке.

Экспериментальная работа по изучению различных сочетаний скоростно-силовой подготовки и воспитание выносливости в подготовке юных гребцов позволяет сделать следующий вывод: более эффективно и разносторонне влияет на организм гребцов 12–14 лет такой вариант начальной тренировки, в котором 60% времени уделяется воспитанию скоростно-силовых качеств и 40% времени отводится упражнениям, развивающим выносливость; увеличение объема упражнений скоростно-силового характера до 60% в тренировке юных гребцов способствует улучшению показателей быстроты, силы и выносливости, что является целесообразным для данного этапа подготовки юных спортсменов.

Наиболее эффективной формой сочетания средств общей и специальной физической подготовки являются комбинированные занятия, состоящие из гребли в лодках и дополнительной нагрузки на суше.

Включение в тренировочные занятия комплексов скоростно-силовых упражнений способствует поддержанию общей физической подготовленности и развитию необходимых физических качеств.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ АРБИТРА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

А.В. Василевич

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Стремительное развитие современных игровых видов спорта налагает высокую ответственность на спортивных судей. Их деятельность во многом обуславливает ход протекания матчей, регулирует поведение спортсменов и тренеров, напрямую определяет поведение спортивных болельщиков. Это означает, что, кроме собственно функций судейства, арбитры выполняют высокую миссию воспитания всех участников соревнований – игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей. Как подчеркивают Давыдов М.А. [4], судьи – это воспитатели, которые своими действиями на поле призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов.

Большинство спортивных игр отличается своей динамичностью, высокими скоростями и очень часто непосредственным силовым противодействием. Все это создает особую зрелищность этих видов спорта, всплеск эмоциональных переживаний. При этом в обязанность судей входит жесткий контроль первых проявлений агрессии, они обязаны обеспечить возможную безопасность здоровья спортсменов. Грамотное объективное судейство способствует росту мастерства игроков, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Прежде всего, судья должен обладать хорошим знанием правил соревнований, действующих рекомендаций и комментариев к ним, а также всех последующих изменений. Отличительной характеристикой судей является их принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть простыми фиксаторами нарушений. Они, прежде всего, должны быть руководителями («дирижерами») игры и воспитателями игроков противоборствующих команд, четко ориентируясь в мотивации их поступков. Если арбитры не справляются с ведением игры, теряя нить управления спортивным состязанием, они, как правило, вынуждены впоследствии, давать спортсменам много предупреждений, удалять игроков [5, 6].

К любым спортивным состязаниям необходима серьезная подготовка судей, включающая освоение знаний теоретического характера (правил игры и их последних изменений, положения о соревнованиях и т. д.), физическую подготовку, психологический тренинг. Только постоянная тренировка позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. При отсутствии постоянной практической работы серьезные ошибки могут случаться даже у опытных судей, поэтому теоретические знания необходимо постоянно "отшлифовывать" на практике, осуществляя судейство соревнований различного уровня – детско-юношеских, студенческих, профессиональных.

По мнению [1, 3], личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил игры и методики судейства, их тактичность, воспитанность не только становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований, но и имеют огромное воспитательное значение для всех участвующих в состязании сторон. Спортивные арбитры – это в первую очередь педагоги, воспитатели.

Современному спорту нужны арбитры, не слепо следующие правилам, а знающие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие личности, умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе матча. Правильная организация соревнований и профессиональные качества судейства – важные факторы увеличения воспитательной роли спорта и привлечения молодежи к занятиям в спортивных секциях.

Литература

1. Вихров, К.Л. Подготовка футбольного арбитра / К.Л. Вихров. – Киев: Здоровье, 1987. – 200 с.
2. Гринбергас, Я.И. Методические указания судьям по гандболу / Я.И. Гринбергас. – Вильнюс, 1997. – 20 с.
3. Давыдов, М.А. Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
4. Игнатъева, В.Я. Юный гандболист / В.Я. Игнатъева. – М., 1997. – 218 с.

АГРЕССИВНОСТЬ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Василевич, Р.М. Роговик, Н.Н. Таргонский

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Агрессивность понимают как любой вид поведения или действия, направленный на нанесение оскорбления или повреждения другому живому существу, которое мотивировано на избежание подобного обращения, как стремление к доминированию, контроль над действиями и убеждениями других людей, а агрессивность возникает тогда, когда агрессивное поведение является либо способом достижения объекта-цели, либо способом отдаления от объекта, обладающего негативной эмоциональностью [1, 2, 4].

Агрессивность в спорте — это физические и психические действия, выходящие за рамки спортивных норм и правил и направленные на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена (спортсменов), на нарушение его психофизиологического внутреннего гомеостаза, приводящие к неадекватности спортивной деятельности и наносящие физический и психический ущерб спортсмену (спортсменам).

Ключевой теорией, объясняющей причины проявления агрессивности, является теория фрустрации. Фрустрация означает расстройство планов, неудачу, что сопровождается изменениями в поведении и эмоциональной сфере человека, столкнувшегося с повышенными трудностями [3]. Фрустрация создает внутреннее побуждение или мотив к агрессии. Агрессивное поведение всегда предполагает фрустрацию, и, наоборот, фрустрация ведет к какой-либо агрессии.

Фрустрация в спортивной деятельности эмоционально связана с мотивацией, уровнем притязаний, чертами личности спортсмена и может как возникать, так и не проявляться. Это зависит от значимых сформированных черт личности и толерантности.

Реакция фрустрации принимает два основных направления: импульсивность или толерантность. Толерантность показывает возможность человека справляться с фрустрирующими ситуациями. Чтобы быть здоровым, от индивидуума требуется смотреть в лицо фактам и управлять фрустрациями путем построения оптимальных моделей поведения [5].

Толерантность – это, во-первых, сформированные, прежде всего активные, защитные механизмы на воздействия различных неблагоприятных факторов или препятствий в спорте; во-вторых, наличие у спортсменов адекватного уровня притязаний, совпадающего с уровнем ожидания; в-третьих, не подменяемая моралью и идеологией оптимальная внутренняя и внешняя мотивация.

С целью построения оптимальных моделей поведения и формирования сопротивляемости агрессии в спортивной деятельности необходимо психологическое воспитание спортсменов, которое начинается с отбора в группы начального спортивного совершенствования и заканчивается с прекращением спортсменом занятия в «большом» спорте. В периоде спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства доминирует психологическая подготовка (формирование значимых качеств личности и оптимального эмоционального состояния). Уже на этапе начального спортивного совершенствования начинается процедура психологического мониторинга, который состоит из психодиагностики психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена. В процессе мониторинга вносятся, если необходимо, коррективы в комплексную подготовку спортсменов.

В рамках психологической подготовки применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ), к которому относятся методы игрового моделирования. Первый и второй из них представлены в виде деловых и педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров. Третий метод – групповая психотерапия, включающая в себя ауто- и гетеротренинг и элементы гипноза. Четвертый и пятый методы – спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований.

В случае неудачи, в спортивной деятельности меняются форма и структура психологической подготовки, которая сочетается с методами психологической защиты и психологической поддержки (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально напряжения, нивелирование фрустрационных механизмов, мотивирование достижения успеха).

Литература

1. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 330 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
3. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–129.
4. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.
5. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская культура, 2001. – 335 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОНОЗОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК-БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

С.Н. Горлова¹, К.К. Бондаренко², А.Е. Бондаренко²

¹ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»,

²Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Тренировочные и соревновательные нагрузки, выполняемые на пределе физических и психических усилий, негативно сказывается на функционировании всех систем организма спортсменок. Вследствие чего увеличивается количество травм, перенапряжений, а зачастую, служат и причиной истощения адаптационного резерва женского организма.

Донозологическая диагностика в спорте позволяет контролировать состояние, пограничное между адекватным состоянием организма на предлагаемые нагрузки и перенапряжением организма спортсменок при отсутствии клинических проявлений. Диагностика донозологических состояний связана с подготовкой спортсменок, т. к. способствует своевременной корректировке тренировок путем изменения мощности и интенсивности нагрузки, варьирования длительности периодов отдыха.

Таким образом, раннее выявление состояния перетренированности и динамический контроль донозологического функционального состояния организма спортсменов в режиме усиленных тренировок чрезвычайно актуально в современной спортивной медицине.

Целью исследования явилось определение функционального состояния баскетболисток высокой квалификации в соревновательном периоде, на основании данных отображения вегетативного гомеостаза организма спортсмена по показателям температуры различных участков кожи.

Эксперимент проводился с участием женской баскетбольной команды «Согдиана» в количестве 12 человек в возрасте от 18 до 27 лет, спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта и мастер спорта.

Среднестатистический анализ данных по команде показал, что в условиях спортивного зала исходные показатели сбалансированности регуляторных систем спортсменок, по данным измерения температуры кожных покровов инфракрасным медицинским термометром Riesther ri-thermo до и после тренировок, были в пределах физиологической нормы.

Адаптационный уровень, который характеризует энергетический потенциал группы баскетболисток, определялся по семибалльной шкале и составил в среднем – $3,08 \pm 0,47$. Незначительное повышение коэффициента реакции ($0,88 \pm 0,13$) показывает, что для адекватного системного ответа на физическую нагрузку энергетических ресурсов у спортсменок достаточно (таблица). В совокупности эти показатели характеризуют пространственно-временную локализацию текущего физиологического состояния организма девушек и определяют качественную особенность динамики функциональных изменений, т.е. адаптационный потенциал организма.

Таблица – Среднестатистические показатели ($X \pm \delta$) адаптационного состояния баскетболисток Суперлиги (n=12 человек)

Показатели	$X \pm \delta$	n
Адаптационный уровень (физический)	$3,08 \pm 0,47$	3
Коэффициент реакции (физический)	$0,88 \pm 0,13\%$	0,50-0,80
Степень адаптивности (физический)	$3,33 \pm 0,49$	5
Общее состояние (физический)	$86,36 \pm 3,96\%$	>96 %
Защитные функции (физический)	$121,39 \pm 12,68\%$	85-115 %
Вероятность изменения (физический)	$26,05 \pm 5,31\%$	0-10%
Сила воздействующих факторов	$19,64 \pm 3,96$	0-10 у.е.

Средний показатель общего состояния баскетболисток в группе составил $86,36 \pm 3,96\%$, что свидетельствует об удовлетворительном самочувствии спортсменок и об отсутствии утомления и перегрузок.

В результате исследования установлено, что у всех обследованных баскетболисток наблюдается легкое повышение напряженности защитных функций организма ($121,39 \pm 12,68\%$), которое объясняется биоритмологическими колебаниями и вовлечением в деятельность резервных функциональных систем. Количественная оценка напряженности защитно-компенсаторных механизмов организма – это интегральный параметр степени отклонения от уровня нормы по показателям клеточного и гуморального иммунитета, представленного в процентах от оптимального состояния.

Было выявлено, что в команде наблюдается умеренная степень нестабильности состояния организма ($26,05 \pm 5,31\%$) и крайне низкая вероятность изменения (при тех же условиях, в этот же период времени) в ближайшие сутки. Вероятность изменения состояния организма – характеризует степень устойчивости (от стабильного до нестабильного) состояния и рассчитывается, исходя из полученных закономерностей вероятности изменения адаптационного состояния организма в течение определенного временного интервала.

Количественная оценка силы воздействующих факторов отражает тонизирующее или ослабляющее влияния внешних агентов на организм. Иными словами, под «воздействующими факторами» подразумевается совокупность воздействий, на которые реагирует организм. Расчет данного показателя основывается на оценке энергетических затрат организма в зависимости от локализации его состояния на том или ином адаптационном уровне. В процессе обследования нами выявлено, что общее адаптационное состояние команды баскетболисток может быть результатом воздействия разных по характеру слабых и умеренных нагрузок ($19,64 \pm 3,96$ у.е.) различной длительности и природы, при хороших защитно-компенсаторных возможностях организма спортсменок.

Полученные в ходе исследования данные по средним показателям функционального процесса позволили отметить адаптационное состояние команды как «удовлетворительное».

Анализ экспериментальных материалов позволил констатировать, что тренировочные нагрузки анаэробной направленности в соревновательном периоде для высококвалифицированных

баскетболисток в течение 5-дневного микроцикла не нарушают функций органов и систем и не ведут к истощению резервных возможностей организма.

При этом функционально-адаптивные перестройки происходят за счет удовлетворенной сбалансированности работы регуляторных систем в ответ на воздействие оптимальных физических нагрузок.

Литература

1. Баевский, Р.М., Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во Медицина, 1997. – 235 с.
2. Иорданская Ф.А. Закономерности долговременной адаптации организма высококвалифицированных спортсменов к напряженной мышечной деятельности и оценка специальной работоспособности в их изучении / Иорданская Ф.А. // Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: (диагностика): сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 6–27.
3. Перхуров, А.М. Очерки донозологической функциональной диагностики в спорте / А.М. Перхуров; под науч. ред. проф. Б.А. Поляева. – М.: РАСМИРБИ. – 2006. – 152 с.
4. Сорокин, О.Г. Целостная оценка состояния организма спортсменов с использованием системы «Адаптолог»/ О.Г. Сорокин // Всероссийская конференция с международным участием «Медико-физиологические проблемы экологии человека», г. Ульяновск, 22–25 сентября 2009 г. – Ульяновск, 2009
5. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека/ И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Вестник Российской академии медицинских наук. № 3. – 2004. – С. 8–13.
6. Ушаков, И.Б. Целостная оценка состояния организма/ И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Современные медицинские технологии. № 7. – 2011. – С. 63–67.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ И ВОЛЕЙБОЛОМ

С.К. Городилин, В.А. Максимович, С.Т. Лисовский

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Известно, что при адаптации к физическим нагрузкам на выносливость возрастают потери железа в организме при одновременном увеличении потребности в нем для синтеза (в частности, гемоглобина и миоглобина). Показано, что спортивная анемия – явление, распространенное в спорте высших достижений и нередко приводящее к потере физической работоспособности. Физиологически оптимальным методом обеспечения организма железом является прием специальных пищевых продуктов, где двухвалентное железо связано с белками или аминокислотами. К числу таких продуктов относятся пищевые добавки, обогащенные железом – «Ферротон». Следует обратить особое внимание на такой естественный продукт, как пыльца растений, которая содержит натуральные витамины, минеральные элементы, свободные аминокислоты, белки и сахара. Влияние приема пыльцы на работоспособность спортсменов установлено в ряде исследований. Установлено, что систематический прием самой пыльцы или продуктов, содержащих пыльцу, сопровождается, прежде всего, повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и инфекциям, что прямо и косвенно влияет на физическую работоспособность. Для пыльцы-обножки можно рекомендовать следующую схему приема: 10–15 г ежедневно на протяжении 20–30 дней до ответственных стартов. Однако необходимо иметь в виду, что при приеме натуральной пыльцы отмечены редкие случаи аллергии. Методика применения витаминно-минеральных комплексов требует обязательного контроля за уровнем обеспеченности организма спортсмена отдельными витаминами, макро- и микроэлементами.

Нами предложена биологически активная добавка на основе водорослей и лекарственных растений (спирулина, семена лимонника китайского, эхинацея, родиола розовая), состав которой научно обоснован для студентов в условиях повышенной физической нагрузки.

Исследования методом РФА показали наличие в композиции следующих элементов: калий – 4650 мкг/г, кальций – 3235 мкг/г, марганец – 5,35 мкг/г, железо – 269,5 мкг/г, кобальт – 3,1 мкг/г, цинк – 27 мкг/г, медь – 6 мкг/г.

Прием добавки в количестве 2–3 г/день в течение 2–3 месяцев позволит компенсировать недостачу жизненно важных элементов на различных этапах подготовки ввиду ее хорошей усвояемости.

Исходя из полученных в процессе исследований результатов представилось возможным определить задачи и средства питания в различных периодах годового цикла подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Задачи и средства питания в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах

Период		Задачи	Средства
1	2	3	4
Предсоревновательный период		Адекватное обеспечение организма энергетическими и пластическими субстратами. Адекватное обеспечение организма минеральными веществами – Fe, Cu, Zn и др. микроэлементами. Адекватное обеспечение организма витаминами, особенно B1, B2, B6, PP, C. Повышение скоростно-силовых и силовых качеств мышц. Коррекция структуры массы тела – увеличение мышечной массы тела.	Сбалансированный основной рацион углеводной направленности, применение пищевых добавок, богатых углеводами. Обязательное наличие в рационе овощей и фруктов. Специальные пищевые добавки и биохимический контроль за обеспечением пищевыми факторами. Увеличение частоты приема пищи, богатой животными белками, до 5–6 раз в день без изменения суточного объема пищевых добавок, богатых белком.
Соревновательный период	а) дни до соревнований	Суперкомпенсация гликогена в печени и мышцах. Создание резерва щелочных эквивалентов.	Основной рацион углеводной направленности (углеводов до 70% и более по калорийности). Чередование диет – тайпер, витаминизация. Обязательное наличие фруктов и овощей в свободном выборе и специальных пищевых добавок.
	б) часы до соревнований	Регуляция нервно-эмоционального напряжения. Увеличение запасов углеводов в печени.	Обязательный прием легко усваиваемых диетических продуктов и пищевых добавок в небольших количествах. Не позже чем 1,5–2 часа до работы: пищевых добавок углеводно-минеральной направленности в растворе, маленькими порциями. Из углеводов – предпочтительная фруктоза (мед).
Период		Задачи	Средства
1	2	3	4
	в) во время соревнований	Снабжение организма дополнительными источниками энергии. Регуляция водно-солевого обмена. Регуляция термогенеза.	Пищевые добавки преимущественно углеводной направленности, самодельные жидкие смеси, от 4% до 10 % растворы углеводно-минеральных напитков.
	г) в перерывах между нагрузками, стартами	Регуляция нервно-эмоционального напряжения. Возмещение потерь воды и солей. Снабжение организма энергетическими и пластическими субстратами.	Применение легкоусвояемых диетических продуктов и пищевых добавок в жидком виде в малых количествах, дробно 4 – 10 процентные растворы углеводно-минеральных напитков. Основной прием пищи диетического характера с учетом временного режима тренировок (стартов) и процессов пищеварения.

Восстановительный период	а) начальный этап (2–3 ч после окончания длительной работы)	Срочное восстановление водно-солевого и кислотно-щелочного равновесий. Восстановление запасов углеводов. Регуляция пластического обмена.	4–10% растворы углеводно-минеральных напитков, фрукты (сразу после нагрузки). Через 30–60 мин после физической нагрузки – жидкость, богатая углеводами, пищевых добавок белковой направленности и сбалансированные смеси.
	б) поздние часы и дни восстановления после соревновательных нагрузок	Адекватное обеспечение организма энергетическими и пластическими субстратами.	Сбалансированный основной рацион, богатый углеводами.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 11–16 ЛЕТ

*В.Ю. Давыдов¹, А.В. Петряев²,
А.С. Сеницин², А.Н. Королевич¹, И.Ю. Костючик¹*

¹*Полесский государственный университет*

²*Санкт-Петербургский университет физической культуры и спорта*

Введение. Происходящие в настоящее время социально-экономические изменения в обществе затрагивают и область спортивной науки и практики. Непрерывающийся рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и в плавании, является следствием дальнейшей разработки научных основ спортивной подготовки спортсменов. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация. В процессе отбора ориентация направлена на выбор для спортсмена вида спорта или узкой специализации в одной из дисциплин вида спорта, на определение индивидуальной структуры многолетней подготовки и содержание тренировочных нагрузок в зависимости от их особенностей подготовленности и соревновательной деятельности.

Цель исследования: исследование функциональных, силовых и психофизиологических показателей юных пловцов 11–16 лет.

Организация исследования: В исследовании приняли участие пловцы-юноши 11–16 лет, различной спортивной квалификации (от 3 разряда до МС) и уровня подготовленности. Всего было обследовано 115 спортсменов.

Методика исследования: антропометрические измерения; спирометрия; велоэргометрия; психодиагностика. Данные результатов исследования были обработаны при помощи стандартных методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. С возрастом по мере увеличения морфологических показателей наблюдается и увеличение функциональных показателей. Достоверные различия абсолютного значения МПК наблюдаются с 12 до 15 лет. Между 15 и 16 годами происходит замедление роста показателей аэробной мощности, в связи с этим различия данного показателя недостоверны. Однако в этом периоде увеличивается экономичность, эффективность аэробной производительности.

Наибольшее увеличение абсолютного показателя МПК отмечено в возрастном периоде 13–15 лет, что является следствием естественного развития организма. В собственно пубертатной фазе развития совершенствуются и перестраиваются нейро-гуморальные регуляции между различными функциональными системами, увеличивается масса сердечной мышцы и размеры сердца. Положение о взаимосвязи аэробной производительности организма с размерами сердца нашло свое подтверждение математически в тесной корреляционной взаимосвязи величины МПК с объемом сердца. Все это выражается в увеличении мощности функциональных систем. В возрастном периоде 13–15 лет отмечена высокая чувствительность организма детей к развитию аэробного энергообеспечения. Однако период наиболее интенсивного прироста МПК совпадает с пубертатным скачком длины и массы тела. В связи с

этим относительный показатель МПК в возрасте 13 лет демонстрирует незначительное снижение, обусловленное значительным увеличением массы тела по сравнению с увеличением МПК, что обеспечивает возрастное понижение физической работоспособности.

Период увеличения относительного МПК приходится на 14–16 лет. К 16 годам этот показатель достигает относительно высокого уровня. Постоянное увеличение абсолютного и относительного МПК характеризует большую экономичность дыхательного акта и сердечного сокращения, о повышении эффективности деятельности кардиореспираторной системы во время мышечной деятельности.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) интенсивно увеличивается с 12 до 15 лет. В возрасте 11–12 лет различия статистически незначимы ($p > 0,05$). Значительное увеличение ЖЕЛ в 13–15 лет является результатом целенаправленных тренировочных воздействий на аппарат внешнего дыхания, так и влиянием соматометрических показателей.

После 15 лет темпы прироста снижаются, вследствие возрастного развития физиологических систем организма, обусловленного увеличением эффективности, устойчивости, экономичности функций при относительной стабилизации мощности и ёмкости систем энергообеспечения.

Результаты исследования времени простой двигательной реакции позволили выявить тенденцию постоянного сокращения общего времени, наиболее ярко это проявляется в 12–14 лет, однако диапазон сокращения незначителен, и составляет 150 м/сек. Анализ результатов времени реакции на движущий объект показал, что в 11–12 лет наблюдается высокая возбудимость нервной системы.

Анализ силовой подготовленности пловцов 11–16 лет показал, что одновременно с абсолютным увеличением массы мышечной ткани увеличиваются силовые показатели. Однако, с возрастом силовые показатели увеличиваются неравномерно, что связано с увеличением количества мышечных волокон, с изменением соотношений мышечного и соединительнотканного компонентов, с увеличением физиологического и анатомического поперечников и биомеханическими изменениями мышц.

Возрастная динамика прироста показателей кистевой и становой силы совпадает с динамикой роста длины и массы тела. Интенсивное увеличение показателей наблюдается с 12 до 16 лет с пиком прироста для кистевой силы в 13–14 и 14–15 лет, а для становой силы в 13, 15–16 лет.

Значительные различия между силовыми показателями при помощи движений руками и при плавании в полной координации обусловлены тем, что в группе испытуемых количество спринтеров и пловцов, специализирующихся на средние дистанции значительно превышает количество спортсменов специализирующихся на длинные дистанции.

Анализ возрастного развития коэффициента использования силовых возможностей выявил, что наиболее высокие значения реализации силовых возможностей отмечаются в возрасте 16 лет. На наш взгляд, этот процесс является вполне закономерным, так как с возрастом увеличивается доля силовой подготовки в специфических условиях водной среды, направленной на функциональное развитие сократительных свойств рабочих мышц, что способствует максимальной реализации силовых возможностей спортсменов.

Выводы. Анализ результатов исследования силовых и психофизиологических параметров показал, что различия функциональных и психофизиологических показателей пловцов 11–12 лет статистически незначимы. Существенные различия силовых показателей у спортсменов 11–12 лет обусловлены увеличением доли использования различных тренажерных устройств в силовой подготовке на суше пловцов 12 лет. Значительное увеличение изучаемых показателей происходит в возрастном периоде с 12 до 15 лет, с максимальным приростом большинства морфофункциональных показателей в возрасте 13–15 лет. Пик прироста компонентов силовой подготовленности, проявляемых в специфических условиях, совпадает с пиком прироста относительного показателя МПК в 14 и 16 лет и отстает на 1 год от прироста морфологических и силовых показателей, проявляемых в неспецифических условиях. Статистически значимые различия сохраняются с 12 до 16 лет. Анализ психофизиологических особенностей нервной системы показал высокую возбудимость ЦНС с ярко выраженным запредельным торможением в возрасте 11–12 лет. Анализ результатов исследований свидетельствуют о необходимости учёта особенностей ЦНС в данном возрасте. При построении тренировочного процесса в большей степени необходимо практиковать переключение с одного вида мышечной деятельности на другой. Период полового созревания (13–15 лет) характеризуется неуравновешенностью нервной системы, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса и выборе дистанционной специализации.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

А.Ю. Журавский, В.В. Скриганов

Полесский государственный университет

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Актуальность исследования. Для достижения уровня международного класса в спорте необходимо уделять особое значение системе отбора перспективных юных спортсменов. Педагогические наблюдения и практика показывают, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент занимающихся, который соответствует конкретному виду спорта. В связи с этим, в детско-юношеских спортивных школах происходит большой отсев учащихся. Причин тому множество: близость школы, желание родителей, влияние друзей и т.п. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков травмирует их психику, влияет на качество тренировочного процесса, приводит к материальным затратам. Дети уходят в другие секции, школы, клубы. Повышенные требования, которые предъявляет большой спорт, вызывают необходимость вооружить тренеров знаниями о современных, объективных критериях отбора талантливых спортсменов. Поэтому проблема совершенствования системы спортивного отбора в настоящий момент находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно-обоснованные методы отбора перспективных детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становятся неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов высокого уровня.

Цель исследования – выявить условия и критерии эффективности спортивной ориентации и отбора гребцов на начальном этапе многолетней подготовки.

Объект исследования – процесс спортивной ориентации и отбора.

Предмет исследования – особенности и критерии спортивного отбора и ориентации на начальном этапе подготовки гребцов.

Методы и обсуждение результатов

Методологические разработки по проблеме способствуют развитию общей теории спортивного отбора и ориентации. В литературе достаточно полно освещены их основные аспекты (цели, задачи, основные понятия, последовательность и содержание отдельных этапов спортивного отбора).

Из основных понятий теории спортивного отбора В.М. Волков и В.П. Филин [1] выделяют три: спортивный отбор, спортивная ориентация и спортивная селекция. В трактовке этих авторов, спортивный отбор – это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора, согласно общим теоретическим представлениям, считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта. А.А. Гужаловский [2] отождествляет понятия «спортивная селекция» и «отбор», предполагая при этом организованный поиск одаренных детей и прогнозирование их спортивной пригодности с целью достижения высоких спортивных результатов. Такое определение понятия спортивного отбора представляется весьма ценным, одновременно охватывающим такие важнейшие его аспекты, как основная цель и прогноз спортивной результативности.

Для термина "спортивная ориентация" различными авторами дается практически одинаковая формулировка – определение более узкой специализации при занятиях спортом и выбора оптимального направления тренировки [3, 4]. В современных условиях подготовки спортсменов вопросы отбора рассматриваются параллельно с задачами спортивной ориентации. Таким образом, в науке сформировалось достаточно устойчивое мнение о том, что спортивный отбор – это самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливой в спортивном отношении молодежи.

Профессор В.Н. Платонов [5] выделяет несколько стадий спортивного отбора и ориентации в гребном спорте. Начинают грести с 13–15 лет в гребле на байдарках и каноэ и с 15–17 лет в гребле академической. Первичный этап и ориентация на 1 этапе многолетней подготовки спортсменов; предварительный отбор и ориентация на 2 этапе многолетней подготовки спортсменов; отбор и ориентация на 3 этапе многолетней подготовки спортсменов; основной отбор на 4 и 5 этапах и заключительный этап отбора на 6 и 7 этапах многолетней подготовки спортсменов. Вместе с тем он предлагает следующие определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-

биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта.

Обобщая сложившиеся представления о спортивном отборе и ориентации, можно сформулировать основные задачи:

- разработать комплексный подход к отбору и ориентации в гребном спорте;
- создать модельные характеристики при разработке критериев отбора в гребле;
- изучить закономерности формирования двигательной функции детей при разработке тестов для отбора в гребной спорт;
- выявить генетические задатки для занятий гребным спортом;
- оценить морфологические и психофизиологические характеристики детей;
- оценивать биологический возраст детей, занимающихся греблей;
- учитывать уровень и направленность интересов и мотивации спортсменов.
- оценивать перспективность спортсменов поэтапно.
- сформировать модель гребца международного уровня, основываясь на результатах междисциплинарного исследования.

Литература

1. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.
2. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры, 1986. – № 8. – С. 24–25.
3. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75 с.
4. Платонов, В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н Платонов, В.А. Запорожанов. – Киев, 1990. – С. 5–16.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

А.Ю. Журавский

Полесский государственный университет

Все люди, в том числе и спортсмены, имеют свои индивидуально-психологические особенности. Каждому из них присущи свойства, которые определяются в психологических процессах. Отдельный индивид обладает свойственным только ему восприятием окружающей среды, субъективной памятью, мышлением и воображением. У каждого свои личностные установки, правила и нормы поведения [1]. Психологические особенности – это различия, которые выделяют группы людей по определенным признакам. В психологии межгрупповые различия подразделяются на три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический. Сочетание этих уровней создаёт интегральную особенность человека, которая проявляется в его способностях, мотивах и индивидуальном стиле деятельности [2].

Цель исследования. Определить психическое состояние гребцов в период подготовки к соревнованиям.

Методы и организация исследований. Исследования проводились со спортсменами национальной команды по гребле на байдарках и каноэ в конце тренировочного сбора по ОФП и СФП (январь, 2014 г.) и накануне Кубка Республики Беларусь (апрель, 2014 г.). Количество обследованных – 25 человек (6 женщин и 19 мужчин). Из них: 5 – заслуженных мастера спорта, 11 – мастеров спорта международного класса и 9 мастеров спорта. Для исследования индивидуально-психологических особенностей гребцов использовался восьмицветовой тест Люшера [3]. Это тест построен на том, что он отражает психологическое состояние человека по выбору им наиболее приемлемого для данного индивида цвета, т. к. предпочтение, отдаваемое одному цвету, и неприятие другого, имеют определенное значение.

Обсуждение результатов исследования. Известно, что жизнь человека находится под влиянием двух важных с точки зрения психологии и физиологии факторов: день и ночь, темнота и свет. Ночь создает условия, которые раньше делали невозможной деятельность человека. День давал возможность снова стать деятельным. Ночь вынуждала его к пассивности и покою. Тело также вступало в фазу отдыха. День создает возможность для деятельности, все функции тела усиливаются; организм настраивается на работу. Свет и темнота, а вместе с тем и краски связаны с днем и ночью, с темной синевой ночного неба и

светлой желтизной дневного света. Темно-синий цвет – это цвет покоя и пассивности, светло-желтый цвет – это активность и расцвет.

Таблица 1 – Численные показатели цветовых предпочтений у мужчин (байдарка, n = 10 чел.)

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \sigma$	
		Январь 2014г.	Апрель 2014г.
1	Темно-синий	7,0 ± 2,63	6,0 ± 2,41
2	Сине-зеленый	4,0 ± 1,87	1,0 ± 0,28
3	Оранжево-красный	3,5 ± 1,92	5,0 ± 1,69
4	Желтый	2,5 ± 1,29	7,5 ± 3,42
5	Фиолетовый	3,0 ± 2,34	2,0 ± 1,36
6	Коричневый	8,0 ± 4,73	3,5 ± 1,48
7	Черный	3,5 ± 2,51	7,5 ± 2,94
8	Серый	4,5 ± 2,45	3,5 ± 1,46

Уровень нервно-психической напряженности после тренировочного сбора в январе 2014 г. (г. Мозырь): испытуемые справляются со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В повседневной обстановке они переходят от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способны преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого в их действиях и самочувствии просматривается длительный «шлейф» сниженной работоспособности. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемым требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014 г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

Таблица 2 – Численные показатели цветовых предпочтений у мужчин (каноэ, n = 9 чел.)

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \sigma$	
		Январь 2014г.	Апрель 2014г.
1	Темно-синий	6,5 ± 2,74	7,0 ± 3,14
2	Сине-зеленый	4,5 ± 1,96	4,5 ± 2,05
3	Оранжево-красный	1,0 ± 0,06	5,5 ± 3,08
4	Желтый	4,5 ± 1,84	1,0 ± 0,36
5	Фиолетовый	2,0 ± 0,92	4,0 ± 1,64
6	Коричневый	6,0 ± 3,06	3,5 ± 1,39
7	Черный	8,0 ± 2,94	8,0 ± 3,26
8	Серый	3,5 ± 1,05	2,5 ± 0,92

В период тренировочного сбора по ОФП (январь 2014 г., г. Бобруйск) у испытуемых каноистов наблюдался средний уровень нервно-психической напряженности. Преобладала установка на активную физическую деятельность. Их энергоресурсов достаточно для более-менее регулярных всплесков сверхактивности и напряжения, недоступных большинству других людей. В условиях мотивированной деятельности они не испытывали трудностей к выполнению тренировочных заданий. К острым ощущениям не стремятся. Из стрессовых ситуаций выходят с достоинством.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014 г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность действий.

Уровень нервно-психической напряженности после тренировочного сбора в январе 2014 г. (г. Мозырь): испытуемые справляются со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В повседневной обстановке они переходят от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемым требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014 г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

Таблица 3 – Численные показатели цветовых предпочтений у женщин (байдарка, n = 6 чел.)

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \sigma$	
		Январь 2014 г.	Апрель 2014 г.
1	Темно-синий	7,0 ± 3,72	6,0 ± 2,31
2	Сине-зеленый	3,5 ± 1,08	4,0 ± 1,24
3	Оранжево-красный	2,0 ± 0,95	3,0 ± 1,69
4	Желтый	3,5 ± 1,06	4,5 ± 1,42
5	Фиолетовый	2,0 ± 0,84	3,0 ± 1,36
6	Коричневый	5,0 ± 2,36	4,5 ± 2,48
7	Черный	8,0 ± 3,97	6,5 ± 2,94
8	Серый	5,0 ± 2,05	4,5 ± 1,46

В период учебно-тренировочного сбора по ОФП в январе 2014 г. в г. Гомеле у испытуемых наблюдался незначительный уровень нервно-психической напряженности. В основном преобладала установка на активную физическую деятельность. В условиях мотивированной деятельности они не испытывали трудностей.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014 г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий. Потребность в действии, в общении, в эмоциональной вовлеченности, в переменах. Оптимистичность, эмоциональная неустойчивость, легкая вживаемость в разные социальные роли, демонстративность, потребность нравиться окружающим, зависимость от средовых воздействий, поиск признания и стремление к сопричастности в межличностном взаимодействии.

Тенденция к уходу от ответственности. В выборе вида деятельности наибольшее значение придается тому, чтобы сам процесс деятельности приносил удовольствие. Любые формальные рамки тесны и плохо переносятся. Выраженная эмоциональная переключаемость без глубины переживаний и непостоянство в привязанностях. Стремление к независимой позиции, оригинальность суждений, своеобразие интересов, увлеченность, потребность в «особых» переживаниях и отношениях, которым отдается предпочтение перед конкретными и реальными целями.

Самолюбивое отстаивание своих позиций в данный момент актуально. Потребность в большей эмоциональной вовлеченности, эротичность.

Стресс. Блокирована потребность в независимости. Ситуация вызывает неудовлетворенность. Повышенный самоконтроль помогает скрыть свою ранимость. Сложившиеся отношения тягостны, однако потребность в свободе действий сталкивается с опасениями в разрыве контактов, создающих атмосферу доброжелательности и сотрудничества. Стремление избежать любых ограничений, стесняющих свободу дальнейшего роста и повышения престижа личности.

Литература

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект, 2004. – 576 с.
2. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
3. Цветовой личностный тест: практическое пособие / В.В. Драгунский. – Минск : Харвест, 2000. – 448 с.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СООТНОШЕНИЙ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ У НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ

В.М. Киселев, Е.А. Азарова

*УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»*

Возрастание объемов тренировочных нагрузок в сочетании со скоростно-силовой и технической подготовкой в настоящее время все более усложняет задачу спортсменов и тренеров.

Нами предпринята попытка определить оптимальные соотношения средств скоростно-силовой подготовки и выносливости в период начальных занятий лыжными гонками. С этой целью проводились педагогические наблюдения и изучались показатели силы, быстроты и выносливости у лыжников различного возраста, а также определялось соотношение средств скоростно-силового характера и выносливости у лыжников 14–16-летнего возраста.

Анализ результатов темпов роста скоростно-силовых качеств показывает, что существенной разницы до 15–16-летнего возраста у лыжников и не занимающихся спортом не обнаруживается. Однако после 16 лет в период начальной спортивной специализации эти показатели имеют существенные различия.

Особый интерес на фоне применения различных соотношений средств подготовки представляет изучение уровня развития выносливости у юных лыжников. Об уровне ее развития мы судили по изменениям результатов бега с интенсивностью 60% от максимальной скорости, бега 600 и 800 м (в зависимости от возраста), статической выносливости динамометрии кисти.)

Оказалось, что показатели общей выносливости у занимающихся лыжным спортом с 11 до 18 лет увеличиваются значительно – на 44,28%, а у не занимающихся спортом за этот же период уменьшаются на 17,2%. В период начальной спортивной специализации показатели контрольных упражнений, характеризующих развитие быстроты, увеличиваются на 18–19%, становой силы – на 78–80%, в скоростно-силовых упражнениях – на 26–28%, общей выносливости – на 59%.

Нас интересовало также, как влияют различные соотношения средств, применяемых в тренировочном процессе, на развитие физических качеств. С этой целью мы сравнивали показатели лыжников, которые применяли различные соотношения средств скоростно-силовой подготовки и выносливости. В одной группе эти соотношения были, как 3 и 5 и 65% тренировочного времени, во второй – 60 и 40%. Такие соотношения средств давали возможность определить наиболее эффективный вариант тренировки при решении задач по воспитанию общей физической подготовки лыжников на этапе начальной спортивной специализации. Изучение исследуемых показателей силы, быстроты, выносливости и соотношения средств подготовки проводилось в течение двух лет.

Эффективность применяемого сочетания средств скоростно-силовой подготовки и выносливости на начальном этапе тренировки у лыжников второй группы более наглядно проявилась при изучении природных показателей в беге на 60 м, в прыжках в длину, тройном прыжке с места, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подтягивании на перекладине, беге со скоростью 5 м/сек и др.. Лучшими были результаты в лыжных гонках у лыжников второй группы. Так, к концу зимнего сезона в первой группе в гонке на 3 км результаты улучшились на 10,7%, во второй – на 12,4%, а при преодолении отрезка 100 м соответственно на 12,5 и 18%.

На втором году обучения уделялось внимание воспитанию как общей, так и скоростной выносливости. К упражнениям, направленным на воспитание общей выносливости, мы относили бег с интенсивностью 40–60% от максимальной скорости, скоростной выносливости – бег с интенсивностью 60–80%.

В таблице представлены результаты начальных и конечных показателей контрольных упражнений двух лет наблюдений, из которых следует, что результаты лыжников второй группы за время наблюдений улучшились в большей степени, чем в первой. Следует отметить, что за этот период значительно улучшились результаты в беге со скоростью 5 м/сек, что характеризует повышение уровня развития выносливости у юных лыжников. Изучение результатов свидетельствует о том, что увеличение выносливости в большей мере произошло у лыжников второй группы, в которой применяемые средства были более разносторонними, что является выгодной формой подготовки с точки зрения воспитания выносливости в старшем возрасте. Результаты в гонке на 3 км улучшились в первой группе на 17,9% (3 мин. 11 сек), а во второй – на 24,4% (4 мин. 16 сек).

Сравнивая достижения в лыжных гонках и результаты контрольных испытаний, характеризующих силу, быстроту и выносливость лыжников, следует отметить необходимость развития высокого уровня общей физической подготовки. Те спортсмены, которые достигли более высоких показателей в лыжных гонках, имели и более высокие показатели развития основных физических качеств.

Статистическая обработка результатов выявила достоверные различия изучаемых показателей основных физических качеств, а также результатов в лыжных гонках.

В начале и в конце наблюдений с лыжниками первой и второй групп были проведены лабораторные исследования по определению величины максимальной нагрузки, которую способны выполнить испытуемые на велоэргометре. В начале занятий лыжники обеих групп выполняли относительно одинаковую нагрузку. В конце занятий испытуемые первой группы сумели выполнить работу, равную 148,4% от первоначальной, а испытуемые второй группы – 233,4%. Разница статистически достоверна.

Таблица – Результаты контрольных упражнений педагогических наблюдений

Контрольные упражнения	Группа	Исходные данные	Конечные данные	Прирост	Улучшение результата в%
Бег 60 м с высокого старта, сек	1	9,92	9,0	0,92	9,28
	2	9,95	8,46	1,49	14,98
Тройной прыжок с места, см	1	572	644	72	12,59
	2	560	666	106	18,92
Прыжок в длину с места, см	1	194	212,8	18,8	9,69
	2	192	228,5	36,5	19,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	1	15,0	24,0	9,0	60,0
	2	18,2	34,6	16,4	90,11
Подтягивание на перекладине, количество раз	1	3,5	6,4	2,9	82,85
	2	3,66	9,3	5,64	154,09
Бег 5 м/сек, м	1	455	721	266	58,46
	2	490	913	423	86,32
Бег 600 м, мин, сек	1	2.10,1	1.58,8	11,3	8,69
	2	2.09,0	1.52,1	16,9	13,11
Бег на лыжах 3 км, мин, сек	1	17,46	14,35	3,11	17,92
	2	17,30	13,14	4,16	24,39

Анализ некоторых медико-биологических показателей, педагогических и лабораторных наблюдений свидетельствует о том, что функциональные возможности организма лыжников зависят от эффективности применяемых средств. У более функционально подготовленных лыжников при выполнении стандартной нагрузки умеренной интенсивности реакция со стороны сердечно-сосудистой системы была выражена в меньшей степени. По-видимому, это зависит от совокупности изменений, происшедших в организме в результате учебно-тренировочных занятий, средств и методов, применяемых в тренировочном процессе.

По нашему мнению, наибольшее значение здесь имеет более совершенная регуляция всех функций, улучшенная координация движений, более совершенное течение процессов обмена. Все эти известные моменты определяют "экономичность" выполнения работы, которая проявляется в небольших сдвигах в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Однако экономизация деятельности организма – только одна сторона механизма увеличения работоспособности. Другой стороной является повышение способности к мобилизации функций и подвижности вегетативных систем, что проявляется при выполнении предельно напряженной работы. Наши исследования показали, что при выполнении предельной работы на велоэргометре более подготовленные лыжники значительно превосходили менее подготовленных спортсменов, что говорит о большей способности их организма в нужный момент мобилизовать усилия для поддержания хорошего уровня работоспособности.

Таким образом, разнообразные средства подготовки и их соотношения являются хорошим условием развития скоростно-силовой подготовки и выносливости занимающихся и могут быть рекомендованы для развития тех групп мышц, которые работают в основном движении лыжника и должны применяться как развивающие для функциональной подготовки, которая является одной из ведущих в общей системе тренировочного процесса.

Литература

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.:Издательский центр "Академия", 2000. – С. 202–205.

2. Коробченко, А.И. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: учеб.-метод. пособие / А.И. Коробченко, С.П. Парфенов. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
3. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка лыжника / В.К. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с
4. Копе, К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика / К.К. Копе. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 96 с.
5. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 128 с.
6. Антонова, О.Н. С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков / О.Н. Антонова, В. Кузнецов. – М., 1999. – 208 с.
7. Раминская, Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раминская. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. – 204 с

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–14 ЛЕТ

В.В. Козак¹, В.Г. Ярошевич², А.П. Саскевич³, Е.А. Масловский⁴

¹*Полесский государственный университет*

²*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

³*Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина*

⁴*Полесский государственный университет*

Введение. Физическая подготовка на начальном этапе спортивного совершенствования представляет собой сложную, многокомпонентную функциональную систему [1].

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных действиях, избираемых легкоатлетами с учетом всех условий конкретной ситуации. Таким образом, вопросы, связанные с подготовкой юных легкоатлетов, подлежат тщательному и объективному изучению, как и вопросы общей и специальной физической подготовки.

Цель исследования – выявить уровень физической подготовленности юных легкоатлетов 12–14 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГУ «Комплексная СДЮШОР Кобринского района» (г. Кобрин, Республика Беларусь) в период с ноября 2013 по апрель 2014гг. Участники исследования: юноши 12–14 лет условно разделённые на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы (по 10 человек в каждой). В тренировочных занятиях ЭГ использовались упражнения скоростной и скоростно-силовой направленности. КГ занималась по общепринятой программе.

Результаты исследования и их обсуждение. При тестировании уровня развития физических качеств у испытуемых ЭГ (n=10) и КГ (n=10) в начале проведения педагогического эксперимента (ноябрь 2013 г.), и сопоставлении полученных данных обеих групп различий не наблюдалось: все полученные результаты оказались на статистически не достоверны ($p>0,05$), что лишний раз подтверждает однородность исследуемых по интересующим нас признакам.

В ходе педагогических испытаний КГ занималась по общепринятой программе. Важно отметить, что при сопоставлении результатов выполнения контрольных упражнений («Бег 60 м, с») ($t=4,10$) имел самую высокую, из шести предложенных упражнений, динамику улучшения результата, в котором статистически определена достоверность различий с высоким уровнем значимости $p<0,01$. Самую минимальную статистическую достоверность, на уровне $p<0,05$ имели такие упражнения, как «Бег 100 м, с», «Челночный бег 3x10 м, с» и «Выпрыгивания вверх с грифом штанги (12 кг) на плечах за 30 с, колич. раз».

Также необходимо отметить те контрольные упражнения, в сопоставлении результатов которых статистически достоверных различий не определено ($p>0,05$): «Бег 30 м, с» ($t=1,10$) и «Прыжок в длину с места, см» ($t=1,08$). Таким образом, не все контрольные упражнения имели существенную динамику и статистически значимые различия.

При сопоставлении результатов ЭГ в начале (ноябрь 2013 г.) и в завершении педагогического эксперимента (март 2014 г.) определены следующие статистически значимые изменения в динамике контрольных упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности, которые были включены в тренировочный процесс испытуемых. Так, например, в таких контрольных упражнениях, как «Бег 30 м, с» ($t=6,71$) и «Челночный бег 3×10 м, с» ($t=4,75$), определён самый высокий уровень достоверности различий $p < 0,001$, что характерно для наибольших сдвигов в результатах этих контрольных упражнений. На статистически достоверном уровне при $p < 0,01$ оказались упражнения «Бег 60 м, с», «Бег 100 м, с» и «Прыжок в длину с места, см». Важно отметить, такое упражнение, как «Выпрыгивания вверх с грифом штанги (12 кг) на плечах за 30 с, колич. раз» ($t=2,10$), которое оказалось на минимальном статистически достоверном уровне, достоверность различий которого составляет $p < 0,05$.

В обеих группах в процессе применения педагогических воздействий произошли существенные изменения показателей физической (скоростной и скоростно-силовой) подготовленности. Итоговые данные результатов в контрольных упражнениях юных легкоатлетов 12–14 лет КГ и ЭГ и уровней значимости достоверности различий представлены в таблице.

Таблица – Результаты в контрольных упражнениях юных легкоатлетов 12–14 лет ЭГ и КГ в завершении педагогического эксперимента (март 2014г.)

Упражнения	Тестирование групп						Различия (<i>t</i> -критерий)
	ЭГ			КГ			
	<i>x</i>	$\pm m$	δ	<i>x</i>	$\pm m$	δ	
Бег 30 м, с	5,03	0,07	0,24	5,86	0,07	0,22	$< 0,001$ ($t=8,02$)
Бег 60 м, с	9,72	0,08	0,26	10,07	0,05	0,17	$< 0,01$ ($t=3,52$)
Бег 100 м, с	12,70	0,08	0,26	12,67	0,10	0,32	$> 0,05$ ($t=0,15$)
Челночный бег 3×10 м, с	8,01	0,02	0,05	7,84	0,03	0,11	$< 0,001$ ($t=4,66$)
Прыжок в длину с места, см	172,8	2,49	7,89	163,0	3,22	10,18	$< 0,05$ ($t=2,41$)
Выпрыгивания вверх со штангой на плечах за 30 с, колич. раз	11,2	0,47	1,48	11,60	0,45	1,43	$> 0,05$ ($t=0,62$)

Сопоставление результатов исследуемых ЭГ и КГ по обсуждаемым показателям демонстрирует значимое превосходство группы, в которой применялись и апробировались упражнения скоростного и скоростно-силового характера в процессе учебно-тренировочной деятельности, то есть ЭГ.

Опираясь на результаты, представленные в таблице, можно констатировать, что при сравнении данных, полученных в начале и в завершении педагогического эксперимента, не все результаты оказались на статистически достоверном уровне. Из шести предложенных контрольных упражнений четыре имели положительную динамику: «Бег 30 м, с» и «Челночный бег 3×10 м, с» с наивысшей достоверностью различий $p < 0,001$. В свою очередь, такие упражнения, как «Бег 60 м, с» и «Прыжок в длину с места, см», имели положительную динамику и оказались на статистически достоверном уровне, достоверность различий которых составила $p < 0,01$ и $p < 0,05$ соответственно. И лишь упражнение «Выпрыгивания вверх с грифом штанги (12 кг) на плечах за 30 с колич. раз» не имело положительной динамики ($p > 0,05$).

Выводы. Это свидетельствует об эффективности использования предложенных комплексов скоростной и скоростно-силовой направленности. В то же время результаты указывают и на «слабые» места и необходимость совершенствования средств и методов для повышения эффективности развития соответствующих качеств.

Недостаточно высокие показатели испытуемых КГ свидетельствуют о необходимости подбора и использования более эффективных средств, которые в большей степени стимулировали бы развитие необходимых качеств.

Литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 250 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

А.Н. Королевич, В.Ю. Давыдов

Полесский государственный университет

Введение. Среди показателей, определяющих успешность выступления в плавании, одно из основных мест занимают показатели телосложения, которые учитываются при спортивном отборе на различных этапах многолетней подготовки, выборе способа и дистанции плавания.

По мнению В.Ю. Давыдова с соавт. [2], влияние показателей телосложения на технику плавания у юных спортсменов значительно сильнее выражены, чем у взрослых. Это связано с менее совершенной техникой, и большей зависимостью юных спортсменов от показателей телосложения, а также влиянием факторов полового созревания, т.е. акселерацией и ретардацией развития.

Как показывают исследования в плавании, показатели телосложения спортсменов оказывают существенное влияние на совершенствование техники, физическую работоспособность спортсменов и их спортивные достижения [1].

В связи с проблемой спортивного отбора и ориентации на виды спорта показатели телосложения приобретают большую признательность специалистов. Эти показатели спортсменов изучаются специалистами, как в нашей стране, так и за рубежом, где определяется перспективность спортсменов разного возраста, пола, квалификации, специализации и амплуа.

Организация и методы исследования. Нами обследована 81 юная участница чемпионата России по плаванию (г. Санкт-Петербург) в возрасте 11–13 лет.

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).

Результаты исследования. Анализ обследуемого контингента показал, что в данных возрастных группах 88,9% занимающихся с ретардированным типом развития, 11,1% спортсменок отмечено с нормальным (средним) типом развития, пловчих с акселерированным развитием нами не выявлено.

Большинство (55,6%) обследуемых отнесено к среднему уровню морфологического состояния, 27,2% – к выше среднему и только 2,4% контингента – к высокому. Среди участниц соревнований выявлены и юные спортсменки с ниже средним (13,6%) и даже низким (1,2%) уровнями морфологического состояния. По данным обследования, 11-летние занимающиеся имеют в среднем 4,89 лет (в десятичной системе оценок) стаж тренировочной деятельности, 12-летние – 4,61 лет, 13-летние – 5,18 лет. Таким образом, средний возраст начала занятий плаванием составляет соответственно 6,46; 7,41 и 7,5 лет. Отчетливо прослеживается тенденция более раннего начала занятий плаванием, что, безусловно, негативно может сказаться в дальнейшем на соревновательной деятельности юных спортсменок.

Вместе с тем, отмечается высокий уровень вариабельности (18,8–31,5%) показателя стажа тренировочной деятельности, указывая на большой разброс индивидуальных показателей (от 2 до 7 лет). Соответственно существенно различался и возраст начала занятий плаванием, который колебался от 5 до 11 лет.

Показатели длины тела 11-летних спортсменок составили в среднем 152,12 см, 12-летних – 154,38 см, 13-летних – 157,87 см и носили симметричный характер. Анализ коэффициентов вариации свидетельствует об однородности показателей данной характеристики. У данного контингента исследуемых показатели длины тела наиболее тесно коррелируют с характеристиками абсолютной поверхности тела и длины ноги.

Средние показатели массы тела у спортсменок в возрасте 11 лет составили 40,16 кг, в 12 лет – 41,75 кг, в 13 лет – 44,16 кг. Данные характеристики неоднородны. Показатели массы тела наиболее существенно коррелируют у 11-летних исследуемых с характеристиками обхвата бедра ($r = 0,931$), у 12 и 13-летних – с показателями мышечной массы (соответственно коэффициенты корреляции составили 0,920 и 0,695).

Показатели длины руки изменились с возрастом: в 11 лет они составили 65,80 см, в 12 лет – 67,63 см, в 13 лет – 69,08 см. Коэффициенты вариации данного показателя колебались от 3,2 до 6,3%.

Аналогичные изменения в данном возрастном периоде выявлены и при анализе показателей длины ноги. Отмечается равномерный прирост характеристик длины руки и длины ноги.

У 12-летних спортсменов отмечается существенный прирост (10,3%, $p < 0,05$) показателей ЖЕЛ. Наибольший показатель относительной жировой массы (15,08 %) выявлен у 13-летних девочек, а относительной мышечной массы – у 11-летних спортсменов (48,17%).

У 12-летних исследуемых спортсменов выявлен достоверный (однопроцентный уровень значимости) прирост (5,9%) показателей тазорегневого диаметра. В возрасте 11 лет между показателями морфофункционального состояния нами выявлено всего три достоверные взаимосвязи (из 29 возможных): длина тела коррелирует с длиной ноги ($r = 0,804$) и длиной руки ($r = 0,713$), а показатели ЖЕЛ – с относительной мышечной массой ($r = 0,603$).

В 12 лет между показателями морфофункционального развития выявлено 13 достоверных взаимосвязей. Наиболее существенно коррелируют показатели длины тела и длины ноги ($r = 0,852$), длины тела и массы тела ($r = 0,798$). Длина тела и масса тела составили ствольные показатели. Выявлено четыре ветви распределения результатов. Наиболее высокую ветвь образовали показатели длины ноги и тазорегневого диаметра. Относительные показатели жировой массы проявились обособленно.

У спортсменов в возрасте 13 лет выявлено 16 достоверных взаимосвязей. Наиболее существенно проявилась взаимосвязь между длиной тела и длиной ноги ($r = 0,915$), длиной ноги и длиной руки ($r = 0,831$). Длина тела – центральное звено. Выявлено четыре ветви распределения результатов. Относительные показатели жировой и мышечной массы проявились обособленно.

Показатели длины тела оказывают достоверное влияние на результативность 11-летних девочек в плавании на 100 м на спине ($r = -0,884$), а показатели длины относительной мышечной массы ($r = -0,760$), ЖЕЛ ($r = -0,681$) и длины руки ($r = -0,646$) – на 200 м комплексного плавания. В плавании на 800 м вольным стилем существенное влияние на спортивный результат оказывают показатели относительной мышечной массы ($r = -0,628$).

В 12 лет влияние морфологических особенностей менее выражено (сравнение с 11-летними спортсменками). Только показатели массы тела коррелируют с результатами брассом на 100 м ($r = -0,778$). Данная закономерность продолжает проследиваться и в возрасте 13 лет. Длина тела взаимосвязана с результатами плавания на дистанции 100 м баттерфляем ($r = 0,476$).

Таким образом, с возрастом проследивается в основном недостоверный, неравномерный прирост морфологических показателей и отмечается гетерохронность изменения анализируемых показателей.

Литература

1. Мартиросов, Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э.Г. Мартиросов // Итоги науки и техники: Антропология. – № 1–3 т. – М., 1985. – Т. 1. – С. 100–53.
2. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании / В.Ю. Давыдов [и др.]; под общ. ред. В.Ю. Давыдова. – Волгоград: ВГАФК, 1995. – 18 с.

СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ

А.В. Котловский, Е.А. Азарова, Д.А. Игнатович

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в дзюдо проявляются в 3 видах [5].

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает *реакции выбора* (РВ) и *реакции на движущийся объект* (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней,

средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства [6].

Частота (темп) движений необходима дзюдоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях) [1].

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия [2].

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях [3].

У занимающихся дзюдо от 11–12 до 14–15 лет (девушки) и до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

К **средствам**, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной **метод** развития скоростных способностей – повторный [4].

На этапе предварительной подготовки дзюдоистов (возраст занимающихся 10–12 лет) проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений [3].

Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Литература

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Дворкина, Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов подростков 15–18 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / под общ. ред. доц. В.А. Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОПТУ, 2004. – С. 89–96.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., ФиС, 1991.
5. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М., 1997.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско – юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ЮЛМА Медиа групп, 2008. – 219с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕНТГЕНОФЛУОРЕСЦЕНТНОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Л.П. Крумина, С.К. Городилин, С.Т. Лисовский

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Для оценки микроэлементного баланса организма спортсменов нами был использован рентгенофлуоресцентный анализ, который не требует сложной пробоподготовки, не расходуется вещество пробы, не изменяется его химический состав, что дает возможность анализировать один и тот

же образец необходимое число раз и избежать потери, а также обеспечивает быстроту получения информации об исследуемом объекте.

За основу взята методика по определению массовой доли химических элементов в биопробах (волосах) методом РФА на приборе СЕР-01(МВИ. МН 3730-2011) (рисунок 1).

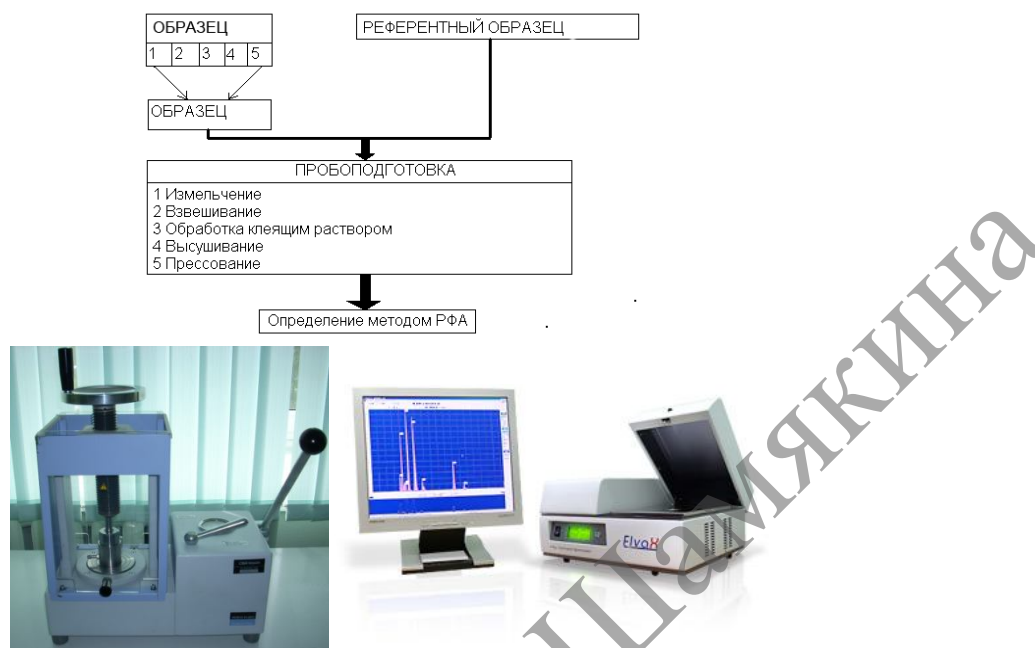


Рисунок 1. – Этапы пробоподготовки образцов для РФА

Статистическую обработку данных проводили с использованием дисперсионного и корреляционного анализов в пакете *Microsoft Office Excel*.

Для изучения элементного статуса организма студентов в качестве биосубстратов использовали образцы волос. Волосы, являясь производными эпидермиса, эволюционно сформировались как один из вспомогательных экскреторных органов. Они являются второй по порядку метаболической тканью организма, уступая первое место только костному мозгу, и отражают метаболизм клеток, как любая другая ткань. Они представляют собой информативный биосубстрат, вовлеченный в процесс депонирования и аккумуляции минеральных веществ, в определенной мере отражающий как средний (нормальный) уровень содержания отдельных биоэлементов в организме, так и изменения этого уровня в сторону избыточного или недостаточного их содержания. Но, кроме того, волосы и сами по себе могут участвовать в извращении организма от токсических элементов или от избыточного количества эссенциальных элементов, или отражать избыточные потери организмом того или иного элемента (кальция, калия, магния) под влиянием неблагоприятных влияний или патологических процессов. В то же время волосы характеризуются определенной динамикой роста (0,2–0,5 мм в день), поэтому содержат «запись» не только того, что происходит с обменом веществ в ближайшем прошлом, но и информацию о его состоянии в более отдаленные периоды. В качестве ориентировочных значений физиологических возрастных норм содержания в волосах макро- и микроэлементов были использованы условные биологически допустимые уровни (значения 25–75 центильных интервалов), предложенные А.В. Скальным.

В рамках исследования были получены данные по наличию макро-, микроэлементов в организме студентов-борцов греко-римского стиля (n =28). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Сводная таблица результатов анализа волос, полученных методом РФА по количественной оценке микро-, макроэлементов (мкг/г)

Показатели	кальций	калий	цинк	медь	железо	хлор	сера
Референтные значения, MAX/ MIN	800–400	170–70	200–120	30–9	30–15	560–60	49000–21000
среднее	494,5	147,5	106	8,2	14,4	204,4	21895

сигма	217,8	54,9	12,3	2,5	7,5	57,2	7970
ошибка	60,4	15,2	3,4	0,69	2,2	15,9	2210
MAX	1043	258	126	15	33	299	42742
MIN	227	49	84	5	6	107	11923

Как видно из представленных данных в таблице 3, имеет место большой разброс между минимумом и максимумом по каждому показателю, что свидетельствует о необходимости индивидуального подхода к коррекции питания и назначения специальных дополнительных средств в виде биокорректоров функционального значения, необходимости научно обосновывать интенсивность тренировочного процесса.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА К СОРЕВНОВАНИЯМ

О.П. Круталевич, А.А. Кукель, Т.В. Хорошилова

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Обучение и тренировка спортсменов являются подготовительным этапом к участию в соревнованиях. Сами спортивные соревнования представляются нам своеобразным экзаменом для команд и спортсменов, являясь важной и неотъемлемой частью спортивной деятельности.

Успешность выступления в соревнованиях зависит не только от качественной физической, технической и тактической подготовленности, как команды в целом, так и каждого игрока в отдельности, но и от психологической готовности.

Для того, чтобы иметь возможность в полной мере реализовать свой потенциал, вскрыть резервные возможности необходимо психологически готовиться к определённым условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике отдельно взятого спортсмена и психологического микроклимата в команде. В связи с этим психологическая подготовка к соревнованиям является очень важным и обязательным элементом обучения и тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности, психических состояний, командного микроклимата, взаимовыручки, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Цель её – это адаптация к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфические условия деятельности. Соревнования бывают разных квалификационных категорий (чемпионат, кубок, отборочные игры, предварительные и т. д.), в связи с этим они оказывают различную степень воздействия на спортсмена и команду. Вследствие чего осуществляется два типа психологической подготовки к соревнованиям: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка подразумевает под собой формирование личности спортсмена и межличностных отношений внутри коллектива, развитие спортивного интеллекта, психомоторных качеств и специализированных психических функций.

Самым эффективным способом общей психологической подготовки к успешному выступлению на соревнованиях, как это ни парадоксально звучит, является участие в соревнованиях. Исходя из этого, необходимо включать в тренировочный процесс соревновательные упражнения, такие, как учебные и товарищеские игры, контрольные мероприятия с элементами соревнования, интеллектуальные задачи (моделирование различных игровых ситуаций и пути выхода из них с последующим разбором принятых решений и внесением коррекций в индивидуальные программы подготовки).

Главной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности к выступлению в соревнованиях. Состояние психической готовности включает в себя следующие элементы:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;

- высокая помехоустойчивость;
- способность произвольно управлять действиями, чувствами, поведением (по А.Ц. Пуни).

В распоряжении тренера есть эффективные средства психолого-педагогических воздействий, прежде всего, словесных, а также в виде упражнений, насыщенных определенным психологическим содержанием.

В тренировочном процессе средства психологической подготовки в основном направлены на формирование мотивации достижений, обучение навыкам релаксации, концентрации и визуализации, а также на создание у спортсмена психологических «внутренних опор».

Средства повышения мотивации достижений: постановка высоких, но достижимых целей, убеждение и самоубеждение, например, поощрение и наказание, развитие системы ценностных ориентаций. Релаксация достигается с помощью различного рода дыхательных и расслабляющих упражнений, описанных специалистами. Типовое упражнение баскетболиста на релаксацию: во время паузы в тренировке сжать кисть в кулак – почувствовать напряжение мышц – сделать глубокий вдох – задержать дыхание на 3–5 с – выдохнуть и имитировать мягкий бросок по кольцу – почувствовать расслабление (повторить по несколько раз в наиболее «нагрузочных» тренировках). Дыхательная аритмия во время пауз в тренировке: 3 раза медленный вдох и быстрый резкий выдох, и медленный спокойный выдох. Техника концентрации основывается на так называемом сосредоточении на различных частях своего тела «снизу вверх». Техника визуализации заключается в мысленном воспроизведении наиболее вероятных ситуаций игры с будущим соперником (так называемая ментальная тренировка).

Средства специальной психологической подготовки:

- рационализация (анализ и самоанализ, позволяющий спортсмену посмотреть на свое волнение «со стороны», сделав его предметом рациональной регуляции);
- сублимация (вытеснение мыслей спортсмена о возможном исходе игры в сферу прогноза ее технико-тактического содержания);
- деактуализация (намеренное снижение силы соперника или значимости игры);
- десенсибилизация (мысленное воспроизведение неблагоприятных состояний, связанных с предстоящей физической деятельностью);
- парадоксальная интенция (мысленное воспроизведение неблагоприятных состояний, связанных с предстоящим решением тактических задач).

Конкретное применение средств определяется индивидуальными особенностями игрока, его актуальным психическим состоянием и предыгровой ситуацией.

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности.

DATAWARE OF TRAINING PROCESS BASED ON BIOMECHANICAL ANALYSIS OF HEMODYNAMICS

Kuzminsky Yu. G., Shil'ko S. V.

Metal-Polymer Research Institute of NAS of Belarus

Introduction. Estimation of working ability of population and optimization of athletic training requires the creation of tools for diagnostics of cardio-vascular system state with high information content at low cost. Application of blood circulation biomechanical models allows us to solve these problems with a small number of input data and a large number of output parameters by identification procedure. The most frequently used method of obtaining input data for modeling circulation is oscillometric tonometry. In our opinion, the mathematical analysis of the results of the high frequency measurement of pressure in occlusive cuff allows us, based on the profile of the pulse wave, to determine a number of parameters characterizing the state of hemodynamics of heart and blood vessels in the conditions of work or sports activities.

Implementation. Elements of the developed software and hardware diagnostic tools are measuring part (tonometer, strain gauge station) and the computer program "BIOSPAS" providing calculation more than 80 parameters of the blood circulatory system.

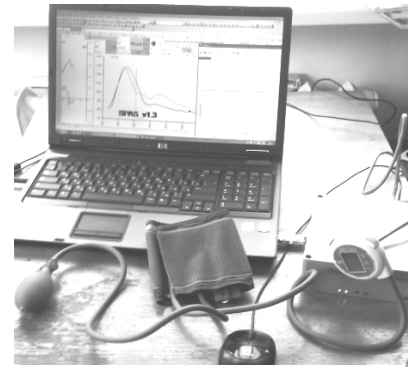
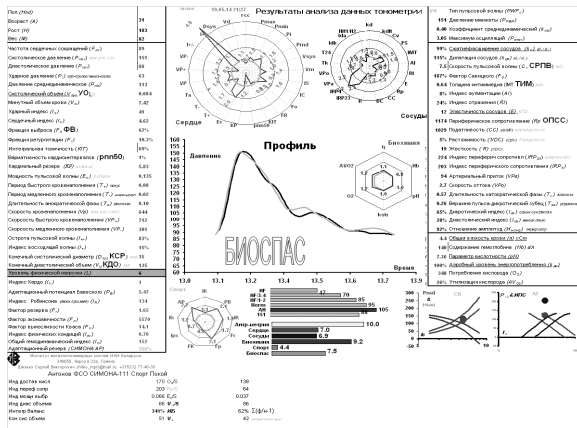


Fig. 1. The results of the program "BIOSPAS" work and experimental sample of the device

The basic input parameters (heart rate, blood pressure, pulse wave velocity, systolic fraction of the cardiointerval, as well as hemoglobin content restored by statistical dependences on the above parameters) are determined at the first stage.

The other key parameters (parameter of acid-base balance, the level of aerobic energy supplying of body, the compression/expansion ratio of large arteries) are determined at the second stage. Next, total blood viscosity, stroke volume, the elasticity of blood vessels and other parameters of blood circulation are determined by the statistical dependencies. Parameters of the pulse wave of the patient are compared with the states of the cardiovascular system, in an album consist of typical profiles for normotony, hypertension of three ages, atherosclerosis, heart failure and other cardiac pathologies.

Results. The "BIOSPAS" program as well as the program "BIODIS" previously developed by the authors were used for processing the results of stress testing professional football and hockey players, members of National teams of Belarus on SAMBO and fire-technical sports, members of the women's team on boxing of Gomel region, students of sports faculty of Gomel State University having different specializations and qualifications, past medical examination students of Byelorussian State University of transport (military and transport faculty) and Gomel State medical University.

Statistical analysis allows you to select options, subject to significant changes in the training process based on specialization, qualifications and gender differences. However, it should be emphasized that the list of the most informative parameters changes for different ranges of the groups and the objectives of the study.

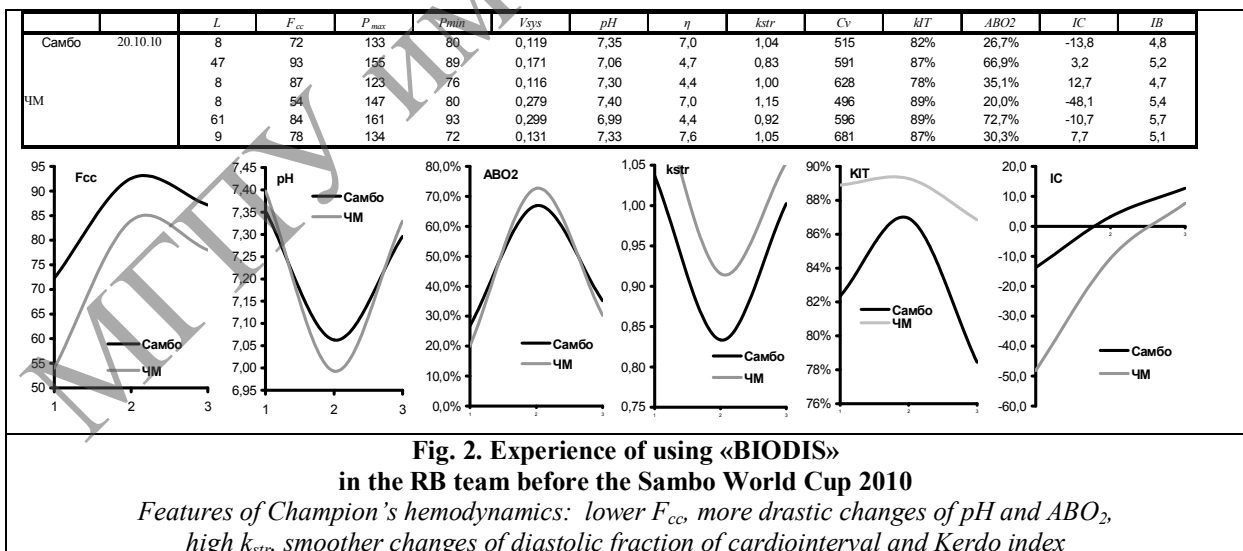


Fig. 2. Experience of using «BIODIS» in the RB team before the Sambo World Cup 2010

Features of Champion's hemodynamics: lower F_{cc} , more drastic changes of pH and ABO_2 , high k_{str} , smoother changes of diastolic fraction of cardiointerval and Kerdo index

The resulted parameters of hemodynamics in standard load process (30 sit-ups/30 seconds) allow us to estimate the following factors:

- ratio of aerobic and anaerobic energy that allows us to estimate adaptation reserves of an athlete (the key parameter is the level of stress load, the difference of minimum for a particular athlete and absolute group minimum is indicative of anaerobic reserve);

– aerobic energy reserves are estimated by the heart rate, systolic ejection volume and arteriovenous differential of oxygen content determined parameter of acid-base balance of blood. Identified minima *pH* of the best athletes usually are prohibitive (actually lethal) zone for the common man;

– Kérdő and *pnn50* indexes allow us to estimate the degree of stress on the central nervous system and, consequently, its reserve capacities for coordination of the athlete action.

It seems possible to assess the duration of load changes of diastolic phase of cardiointerval and vascular reaction of the circulatory system. To identify cardiac pathology named as "athletic heart" we consider extremely important control of systolic ejection volume and geometric parameters of the heart, as well as the emergence and development of various cardiomyopathies.

Conclusions. Application of the software "BIOSPAS" and standard exercise testing in the training process provides a reliable estimate of the physiological state of top and ordinary qualifications athletes of different specializations. To improve the readability of the resulting biomechanical data it is necessary to create an expert system (together with the trainers and physiologists).

References

1. Shil'ko, S.V. Hardware implementation of biomechanical diagnosis of cardiovascular system according to the oscillometric / S.V. Shil'ko [et al.] // *Pribory i Metody Izmerenii*. – 2012. – No. 2(5). – P. 51–55. (in Russian).

2. Certificate No. 456 from 21.11.2012 of computer program SPAS V1.0 registration / Shil'ko S.V., Kuzminsky Yu.G. // Application C20120072 from 27.09.2012 // List of registered software / National Centre of intellectual property. – 2012. (in Russian).

3. Kuzminsky Yu.G., Shil'ko S.V., Borisenko M.V., Grigorenko D.N. Application of Biomechanical Diagnosis in Athletes-Rescue Training / Yu.G. Kuzminsky, [et al.] // *Emergencies: Theory, Practice, Innovation: Mat. of Int. Conf., Gomel, 22–23 May 2014 / Ministry of Extreme Situations of Belarus*. – P. 347–349. (in Russian).

ПОДГОТОВКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ В СИСТЕМЕ МНОГОУРОВНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

А.Ю. Лахтин¹, Ю.В.Лахтина²

¹Бийский технологический институт (филиал) государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

²КГБОУ СПО «Бийский педагогический колледж»

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять «лицо» всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Смена политического курса, демократизация нашего общества, недостаток в финансировании учебного процесса в вузах привели к тому, что между требованиями в подготовке высококвалифицированных специалистов с физкультурным образованием и содержанием многих учебников, учебных пособий, материально-техническим обеспечением учебного процесса существует большое противоречие.

Теоретическая педагогическая наука сегодня в большом долгу как у студентов физкультурных факультетов, так и практических работников. В последние годы резко сократилось число научных исследований в сфере физической культуры, количество публикаций, учебных пособий, учебников с учетом современных реалий жизни.

Содержание многих учебных пособий, учебников по педагогике физической культуры, социологии физической культуры, организации управления физической культурой, теории и методике физического воспитания и др. требуют коренного пересмотра, так как в большинстве своем многие положения, опубликованные в них, устарели. Вместе с тем, современная жизнь и практика физкультурного движения показывают, что для подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием необходимо ввести многие актуальные вопросы как в сферу воспитания и обучения, так и в сферу теории и методики физического воспитания и в управление физкультурным движением.

Так, в педагогике В.В. Белорусовой, выпущенной для институтов физической культуры и факультетов физкультуры университетов, упущены, на наш взгляд, многие разделы нравственного, умственного, экологического, полового и других видов воспитания, а имеющиеся разделы в большинстве своем устарели, так как авторитарная педагогика за свою основу брала принцип идейности и партийности, на положениях которых строилась вся работа.

В этой связи многие педагоги растерялись и постоянно ставят вопросы: «Чему воспитывать и как воспитывать?». По нашему мнению, источником знаний по этим вопросам является народная мудрость в воспитании подрастающего поколения, семейное воспитание, воспитание учащихся средствами физической культуры практическими работниками. Эти три источника педагогики должны лечь в основу подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием.

В ряде современных работ отмечается важность нового подхода к самому пониманию подготовки специалиста в русле общегуманистических тенденций в обществе. Так, М.С. Коган пишет: «Требуется такой разворот всей системы образования, при котором мы смотрели бы на человека не как на «будущего специалиста», а как на будущего просвещенного человека, который хорошим специалистом, конечно, должен быть, но это только грань его целостного бытия» [2]. Ориентированная таким образом система образования должна содержать ценностно-смысловые основания, придающие учебному процессу личностный характер.

В последние годы рассматриваемая проблема стала одной из актуальных в сфере высшего образования. Известно, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап обучения в вузе. Сложность его заключается в том, что у студента происходит перестройка всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов к обучению в вузе, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах.

Проведенный анализ научной литературы показал, что одним из ведущих факторов успешной адаптации студентов к обучению в вузе является преодоление тех стереотипов школьного обучения, которые в той или иной степени затрудняют обучение в вузе. Решение этой проблемы всецело зависит от осмысления преподавателями и студентами специфики вузовского обучения. Вот почему проведение специальной работы в этом направлении является необходимой предпосылкой не только повышения эффективности процесса адаптации, но и активизации учебного процесса в вузе.

Необходимо отметить, что в настоящее время практически повсеместно подчеркивается актуальность задачи научить студентов учиться. Сама мысль о том, что система организованного обучения должна вооружить студентов не только знаниями того или иного учебного предмета, но и способами эффективного усвоения этих знаний, не является принципиально новой для педагогики высшей школы. Она давно обсуждается и формулируется в контексте проблем активизации познавательной деятельности студентов, организации их самостоятельной работы, компьютеризации учебного процесса, формирования культуры учебной деятельности и др. А в последние годы, когда были особенно ясно осознаны те требования, которые современное высшее образование предъявляет к качеству учебных умений студентов, а также необходимость подготовки специалистов, способных продолжать свое образование вне стен учебного заведения непосредственно в ходе профессиональной деятельности, формирование у студентов умений учиться выступило в качестве важнейшей проблемы вузовского обучения.

Решение данной проблемы ведется посредством разработки специальных курсов, имеющих целью повысить качество учебной деятельности студентов, адаптации к условиям обучения в вузе. Уже в настоящее время во многих вузах введены обязательные или факультативные курсы по выбору: «Культура и организация умственного труда», «Технология учебной деятельности студентов», читаются соответствующие разделы в курсе «Введение в специальность», издаются учебно-методические пособия и практические рекомендации. Знакомство с их содержанием и практикой внедрения в систему обучения в вузах свидетельствуют о достаточно больших возможностях по формированию учебной деятельности студентов, оказанию помощи студентам в самостоятельной работе, адаптации к дидактическому процессу высшей школы.

В некоторых вузах для снятия проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в вузе введен установочный семестр, задача которого – подготовить бывших школьников к вузовскому обучению. В течение установочного семестра бывший школьник должен не только адаптироваться к условиям вуза (получить исчерпывающую целенаправленную информацию о структуре вуза, факультета, организации учебного процесса, будущей профессии), но и получать допуск (зачет или экзамен) к сложнейшему виду труда – учению в высшей школе. А последующие годы обучения уже будут расширять полученные знания о технологии учебного труда, формировать культуру умственной деятельности [3].

Важной профилирующей дисциплиной в подготовке специалистов физической культуры является предмет «Теория и методика физического воспитания», призванный формировать у будущих специалистов знания по содержанию, методике, практическим навыкам в сфере физической культуры с различными возрастными группами населения. Однако не во всех учебниках рассматривается методика формирования здорового образа жизни, учет специфики регионов и др.

В стадии становления и развития находится и «Социология физической культуры», которая призвана вооружить специалистов физической культуры знаниями об интересах, потребностях, ценностных ориентациях различных возрастных групп и их отношениях к занятиям физическими упражнениями, неглубоко изучены каналы формирования потребностей к физкультурно-спортивной деятельности и влияние социальных условий на спортивный результат.

Серьезной переработки требует предмет «Управление физической культурой». С учетом практики изменились функции спортивных комитетов, закрыты многие добровольные спортивные общества, коллективы физкультуры, спортивные клубы предприятий. На первый план выдвинулась проблема экономико-финансовой деятельности физкультурных организаций. В теоретическом плане этот вопрос требует значительной разработки, а передовой опыт обобщен слабо. Вторая проблема – это вооружение специалистов физической культуры различными технологиями, которые позволили бы быстро обучать специалистов и экономить время на их подготовку; и четкими инструкциями в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий

В настоящее время центральное место в учебном плане подготовки педагога по физической культуре занимают дисциплины предметной подготовки, от качества освоения которых существенно зависит становление профессионализма. Здесь важное значение имеет объединение этих дисциплин в систему с ориентацией на целостную профессиональную деятельность. Каждая отдельная дисциплина и весь цикл базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин должны выступать в качестве средства достижения определенной цели, вооружить студентов теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, чтобы в будущем обеспечить успешность их профессиональной деятельности в целом.

Таким образом, система подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта имеет существенный ресурс для модернизации при условии учета как общего (социального и образовательного) контекста ее развития, так и тех значимых «точек» (с одной стороны болевых проблем, а с другой – содержащих максимальный потенциал роста, перспективу), которые должны стать сферой приложения сил для сегодняшних и будущих специалистов отрасли.

Эффективность профессиональной подготовки кадров является одним из важнейших условий успешного функционирования отрасли, ее готовности ответить на запросы и потребности человека, а значит, быть ориентированной не на декларативный, а на реальный, практический гуманизм.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007 – 368 с.
2. Физическая культура студента: учеб. для студентов вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 447 с.
3. Лахтин, А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 / А.Ю. Лахтин. – Барнаул, 2011. – 265 с.

РЕФЛЕКСИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.Н. Лепеш, М.В. Леонова

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Одна из главных задач, которую человеку необходимо выполнить на протяжении своей жизни, – это познать себя. Успех выполнения этой задачи зависит от большого количества факторов и механизмов, определяющих глубину и полноту познания собственной личности. Одним из компонентов, который связан с любой деятельностью человека и который является ключевым в познании самого себя, является рефлексия.

Изучение рефлексии началось еще в период античности (Сократ, Платон, Аристотель, Эпикур). Что касается психологии, то рефлексии рассматривали как интеллектуальную деятельность теоретизирования или обобщения. Анализ научной литературы позволяет выделить следующие основные направления исследований в психологии рефлексии: склонность к самоанализу (Дж. Холл, А.В. Карпов); интеллектуальная рефлексия (Дж. Флейвелл, Г.П. Щедровицкий, Н.Г. Алексеев,

Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов); представления о психическом других людей (Л. Мозеса, Л. С. Выготский, М.И. Лисина); проблема осознаваемости разных процессов и деятельностей (Д. Уэгнер, Дж. Бардж, Х. Аарц). Обобщая эти подходы, можно придерживаться определения «рефлексии», которое дал А.В. Карпов: «Рефлексия – это одновременно и свойство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [3]. Способность к рефлексии, т.е. «рефлексивность» можно понимать, как умение реконструировать и анализировать план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям. С. Кульневич рассматривает рефлексивность в рамках способности сознания контролировать ситуации, то есть как личностную структуру, способную «выходить за пределы собственного «Я», осмысливать и изучать.

В спортивной деятельности, где каждый продукт рук, ума и чувств спортсмена воплощает и реализует не только психический образ потребного ему спортивного достижения, но и те особые отношения, которые характерны для сферы спорта, сам спортсмен становится приверженцем, сторонником (или противником) этих отношений, и способствует их развитию, что возможно только при наличии рефлексии. Ошибочно создается впечатление, что хорошо развитые рефлексивные способности должны помочь молодому спортсмену, но рефлексирование – это сложная работа, требующая времени, усилий, определенных способностей. В ряде случаев выраженная способность к рефлексированию может мешать, так как человек начинает заниматься самопознанием, бесконечным анализом, который не помогает, а мешает созданию образа Я, порождает пассивную ориентацию в процессе взаимодействия с внешним миром, способствуя формированию патогенного мышления. Неконструктивная рефлексия, при помощи которой происходит постоянное возвращение в прошлое и переживание неудач, погружает организм в состояние хронического стресса. В результате возникает высокий уровень тревожности, снижение эмоциональной устойчивости, что негативно сказывается как на личности самого молодого человека, так и демонстрируемых им результатах.

Наличие данного противоречия, недостаточное количество информации и исследований о значении и роли рефлексивных способностей в спорте, специфика подготовки молодых спортсменов к дальнейшей спортивной карьере на взрослом уровне, особенности психологического сопровождения в случае завершения спортивной карьеры в раннем возрасте обусловили актуальность нашего исследования. Было выдвинуто предположение о том, что рефлексивные способности личности (уровень развития рефлексивных способностей, направленность рефлексии) влияют на успешность демонстрируемых спортивных результатов.

Для диагностики уровня развития рефлексивности была использована методика А.В. Карпова, с помощью которой можно определить один из трех уровней развития рефлексивных способностей (низкий, средний, высокий уровни), а также дифференциальный тест рефлексии Д.А. Леонтьева, выявляющий виды рефлексии (системная рефлексия, самокопание, фантазирование). Для математической обработки полученных результатов были использованы – статистический U-критерий Манна-Уитни и критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера. Исследование проводило на базе Могилевского училища олимпийского резерва и на факультете физического воспитания МГУ им. А.А. Кулешова. В нем приняли участие 35 спортсменов. С помощью психологической классификации видов спорта Т.Т. Джемгарова [6] нами были выделены 2 группы спортсменов:

1. Спортсмены, занимающиеся спортивной деятельностью, которая характеризуется непосредственным противодействием с противником, жестким физическим контактом и совместными индивидуальными действиями (бокс, борьба).

2. Спортсмены, занимающиеся спортивной деятельностью, которая характеризуется опосредованным противоборством, отсутствием физического контакта и совместными индивидуальными действиями (л/а: метание, прыжки).

В ходе обработки методики А. В. Карпова было установлено, что спортсмены всех групп обладают низким или средним уровнем рефлексивности. С помощью U-критерия Манна-Уитни нами были получены статистически достоверные различия в уровне рефлексии (при $p \leq 0,05$) у спортсменов, занимающихся отличными друг от друга видами спорта. Используя критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера, мы не выявили статистически достоверных различий по шкалам методики Д.А. Леонтьева у спортсменов, занимающихся различными видами спорта и при этом демонстрирующих высокий уровень спортивных достижений; но при уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ были установлены различия по шкалам «системная рефлексия» и «фантазирование» у лиц, имеющих средние показатели успешности в отличных друг от друга видах спорта. Статистическая обработка результатов (при $p \leq 0,05$) показала также, что существуют различия по шкале «самокопание» у спортсменов, занимающихся спортивной деятельностью, которая характеризуется отсутствием физического контакта. Также мы установили достоверные различия по шкале «системная рефлексия» в группе спортсменов, спортивная деятельность которых характеризуется жестким физическим контактом с противником.

Полученные результаты можно интерпретировать с нескольких позиций:

1. Различия в уровне рефлексивности у спортсменов 2-х групп можно объяснить спецификой их спортивной деятельности и как следствие, различной психологической подготовки.

2. Отличия по шкалам «системная рефлексия и фантазирование» у спортсменов двух групп, имеющих низкие и средние показатели успешности в спорте, объясняются различными тренерскими подходами к подготовке спортсменов, особенностями их тренировочного процесса.

3. Низкие результаты спортсменов-легкоатлетов объясняются чрезмерным деструктивным самокопанием. В процессе психологической подготовки им необходимо обратить внимание на конструктивные способы анализа своей деятельности.

4. Мы предполагаем также, что недостаточное развитие именно системной рефлексии у спортсменов-боксеров является препятствием в спортивных достижениях.

В процессе общения с участниками исследования отмечалось дружелюбное отношение, желание взаимодействовать, проявлялся интерес к результатам диагностики, что можно интерпретировать как интерес к собственной личности и хорошо развитыми рефлексивным способностям в отношении окружающей их неспортивной действительности.

С целью установления существующих закономерностей в данной сфере, дальнейшего изучения особенностей развития рефлексивных способностей и факторов, влияющих на их формирование, социально-психологических причин, обуславливающих успешность молодых спортсменов, наше исследование будет продолжено.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ МИКРОЭЛЕМЕНТНОГО СТАТУСА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Л.П. Лосева, В.В. Григоревич, О.Л. Юраго

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Гродненский государственный медицинский университет*

В условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющих предельные требования к важнейшим функциональным системам организма спортсмена и приводящих к глубокому истощению функциональных ресурсов, резко возросла роль различных средств, способных обеспечить высокую работоспособность, эффективное протекание восстановительных и адаптационных процессов. В случае если эти средства являются дополнением к рационально построенной системе подготовки и естественно включаются в нее, способствуя более быстрому и эффективному решению тренировочных и соревновательных задач, то они стимулируют рост спортивного мастерства. Известно, что в организме человека, необходимо поддерживать суточный баланс витаминов, макро- и микроэлементов. Микро- и макроэлементы участвуют в процессах регуляции обменных процессов и играют значительную роль в адаптации организма в норме и при патологии. Поэтому в последнее время все больший интерес наряду с исследованиями крови, плазмы крови, мочи, представляет исследование волос для выявления состояния обмена микро- и макроэлементов в организме. Имеющиеся данные определенно показывают, что содержание элементов в волосах отражает элементный статус организма в целом и пробы волос являются интегральным показателем минерального обмена. Правомерность и эффективность использования волос в анализе эколого-токсикологических корреляций доказана результатами нескольких международных координированных программ, выполненных под эгидой Международного агентства по атомной энергии (МАГАТЭ). Во многих отношениях волосы являются благоприятным материалом для такого рода исследований и имеют ряд преимуществ: проба может быть получена без травмирования спортсмена, для хранения материала не требуется специального оборудования, волосы не портятся и сохраняются без ограничения во времени, информация получается в течение 30 – 40 мин.

На основе использования выше представленного направления, нами были проведены исследования, целью которых было изучение обеспеченности организма студентов микро- макроэлементами в условиях занятия спортом.

В наблюдении участвовали студенты (N=45, в возрасте от 17 до 24 лет) Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Учебно-образовательный процесс спортивной направленности на кафедре физического воспитания и спорта построен с использованием личностно-ориентированных форм физического воспитания. Формирование групп по направлениям и видам двигательной активности осуществлялось на основании таких критериев, как особенности личностной мотивации (пожелания студента), уровень здоровья и физического развития. Были обследованы учебные группы студентов двух вариантов спортивно-видовых технологий (борьба, волейбол) – экспериментальная группа, а также контрольная группа – студенты, не занимающиеся спортом.

Обязательными условиями при формировании групп спортивной направленности были: заключение врача, пожелания студентов, результаты конкурсного отбора.

Методы исследования: анкетирование учащихся, расчет индекса Кетле, рентгенофлуоресцентный анализ биоматериала (волос), метод экспресс оценки безвредности биологически активных добавок к пище для спортсмена на *Tetrahymena pyriformis*, метод математической статистики с использованием тестов: F-критерий Фишера, Уитни-Манна, ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

В результате выполнения работы показана возможность использовать рентгенофлуоресцентный анализ как метод контроля микроэлементного баланса организма студентов в условиях занятия борьбой и волейболом, для оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности. В условиях интенсивной физической и психоэмоциональной нагрузок выявленные нарушения содержания микро-, макроэлементов (кальций, калий, цинк, медь, селен, железо) в организме студентов позволят провести индивидуальную коррекцию питания и тренировочной нагрузки. Научно обоснован и оптимизирован состав биологически активной добавки к пище на основе водорослей и лекарственных растений для студентов в условиях повышенной физической и эмоциональной нагрузки.

Полученные результаты исследований дают возможность в будущем развивать данное направление в спортивной практике в РБ.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ ВУЗА В УСЛОВИЯХ САМООКУПАЕМОСТИ И РЕНТАБЕЛЬНОСТИ

Ф.Ф. Любич

*УССО «Пинский государственный аграрно-технический колледж
им. А.Е. Клеущёва»*

Актуальность темы. В современных условиях хозяйствования значимость самоокупаемости объектов экономики стоит как никогда высоко. Еще более остро стоит вопрос финансирования отраслей социальной сферы, таких, как здравоохранение, образование, культура, спорт в условиях постоянного дефицита налоговых поступлений региональных бюджетов. На современном этапе в условиях ограниченного бюджетного финансирования развития материально-технической базы физической культуры и спорта актуальной темой встает вопрос всесторонней оценки существующих физкультурно-спортивных сооружений с точки зрения их самоокупаемости, более эффективного функционирования.

Объектом исследования является сеть спортивных сооружений УО «Полесский государственный университет», которая состоит из стадиона, плавательного бассейна, универсального спортивного зала, ледовой арены, открытых игровых площадок с тренировочным футбольным полем и двух гребных баз.

Предметом исследования являются экономические аспекты взаимодействия субъектов спорта, варианты и направления повышения эффективности функционирования сети спортивных сооружений (спортивного потенциала).

Методология исследования. Методологической основой исследования стал теоретический анализ и обобщение научной и методической отечественной и зарубежной литературы, социологический опрос, контент-анализ, методы математической статистики.

Основные результаты исследования и их научная новизна.

Научная новизна проведенного исследования заключается в том, что в настоящей работе осуществлено комплексное исследование теории и практики экономических аспектов управления ведомственными спортивными объектами. В работе были получены следующие результаты, характеризующиеся научной новизной:

- разработана методика оценки эффективности управления спортивными сооружениями;
- дополнена методика расчета нагрузки (избытка, недостатка) спортивных объектов и сооружений города, что позволило определить, и обосновать необходимость качественных и количественных изменений составляющих ведомственного спортивного комплекса.

Оценка эффективности функционирования спортивных сооружений.

Уровень рентабельности (%), являющийся комплексным показателем, характеризующим экономическую эффективность функционирования спортивных сооружений:

$$P = \frac{\Pi}{C} \times 100,$$

где P – уровень рентабельности (%);

П – прибыль;

С – себестоимость функционирования [1].

Размер ежегодной прибыли от функционирования физкультурно-спортивного сооружения является показателем характеризующим рациональность, либо, наоборот, неэффективность использования объектов, что исчисляется по формуле:

$$\Pi = D - C - H,$$

где П – объем ежегодной прибыли, руб.;

Д – доход, поступления от функционирования физкультурно-спортивного сооружения, руб.;

С – себестоимость; годовые эксплуатационные расходы, руб.;

Н – налоги [1].

Показатель, выраженный в сопоставимых ценах, даст возможность проведения анализа эффективности управления спортивными сооружениями во временном интервале и будет являться действенным инструментом при оценке эффективности их экономической деятельности. В математическом виде показатель эффективности управления сети спортивных сооружений выглядит следующим образом:

$$K = \frac{A}{A_1} + \frac{B}{B_1} + \frac{D}{D_1} + \frac{E}{E_1} + \dots + \frac{N}{N_1} \times 100$$

где К – коэффициент эффективности управления спортивными сооружениями;

А, В, D, E...N – сумма денег, заработанных спортивными сооружениями;

A₁, B₁, D₁, E₁... N₁ – затраты на содержание спортивных сооружений.

Последовательное стремление расчетного показателя эффективности управления к нулевому значению и выше в динамике позволит сделать вывод об эффективности управленческого воздействия.

Методика определения избытка-недостатка мощностей спортивных сооружений. Анализ эффективности работы спортивных сооружений

Важным аспектом определения социально-экономической эффективности существующих физкультурно-спортивных сооружений является установление степени их загрузки, заполняемости, установление возможности более интенсивного их функционирования и выявления резервов для проведения дополнительных занятий физкультурой и спортом, спортивных тренировок, физкультурно- и спортивно-оздоровительных занятий. Применение предложенной методики оценки эффективности управления сетью спортивных сооружений неразрывно связано с расчетом избытка-недостатка мощностей.

Для каждого вида спортивных сооружений нормативная пропускная способность человек в год (далее НПС) производится путем подсчета суммы времени тренировочных занятий, проводимых представителями тех или иных видов спорта согласно нормативной пропускной способности в час. Затем полученная сумма умножается на нормативное количество часов работы в сутки и умножается на нормативное количество дней работы спортивного сооружения в году.

В математической форме НПС спортивного объекта в год записывается следующим образом:

$$\text{где:} \quad \text{НПС} = \text{НПС чч} \quad \times \quad \text{НПС чс} \quad \times \quad \text{Дг},$$

НПС – нормативная пропускная способность спортивного объекта; нормативная

НПС чч – нормативная пропускная способность спортивного объекта (человек в час);

НПС чс – нормативная пропускная способность спортивного объекта (человек в сутки);

Дг – нормативная работа спортивного сооружения дней в году.

Кроме данных НПС спортивных сооружений, есть еще и фактическая пропускная способность человек в год (далее ФПС) имеющихся спортивных сооружений

В математической форме ФПС спортивного объекта в год записывается следующим образом:

$$\text{где:} \quad \text{ФПС} = \text{ФПС чч} \quad \times \quad \text{ФПС чс} \quad \times \quad \text{ФДг},$$

ФПС – фактическая пропускная способность спортивного объекта;

ФПС чч – фактическая пропускная способность спортивного объекта (человек в час);

ФПС чс – фактическая пропускная способность спортивного объекта (человек в сутки);

ФД г – фактическая работа спортивного сооружения дней в году.

Положительная или отрицательная разница между ФПС и НПС фактической пропускной способностью показывает на наличие или недостаток имеющегося резерв (ИР) по пропускной способности и возможность получения дополнительной прибыли.

$$\text{ИР} = \frac{\text{ФПС}}{\text{НПС}} - \text{НПС}$$

Ежедневный учет посещаемости спортивных объектов позволяет иметь реальную картину пропускной способности. Сравнивая данные ФПС и НПС можно сделать выводы об избытке-недостатке мощностей спортивных объектов (МСО). Загрузка спортивного объекта более 100% говорит о недостатке мощности, загрузка менее 100% говорит о резерве спортивного объекта.

$$\text{МСО} = \frac{\text{ФПС}}{\text{НПС}} \times 100\%$$

Процент соотношения (ФПС) и бесплатных (БПП) посетителей показывает процент бесплатных посещений (БП) спортивных объектов от фактического посещения.

$$\text{БП} = \frac{\text{БПП}}{\text{ФПС}} \times 100\%$$

Соотношения (ФПС) и платных посетителей (ППП) показывает процент платных посещений (ПП) спортивных объектов от фактического посещения.

$$\text{ПП} = \frac{\text{ППП}}{\text{ФПС}} \times 100\%$$

Таблица – Посещаемость спортивных сооружений спорткомплекса ПолесГУ, соотношении затрат (З) на содержание и дохода (Д) за 2011–13 гг.

Год	Затраты на содержание спорткомплекса (млн руб.)	Доход (млн руб.)	Разница между доходом и затратами (млн руб.)	Соотношение между З и Д (%)	НПС в год (чел.)	ФПС в год (чел.)	ИР (чел.)	МСО (%)	ПЛП (чел.)	ПЛП (%)	БПП (чел.)	БПП (%)
2011	6279,0	3183,6	3095,4	50,7	826600	830395	+3795	100,5	312510	37,6	517885	62,4
2012	12450,9	5916,2	6534,7	52,5	826600	815026	-11574	98,6	402284	49,4	412742	50,6
2013	14720,4	7344,2	7376,2	50,1	826600	813286	-13314	98	376943	46,3	436343	53,7

Из таблицы следует, что доход спортивного комплекса в 2013 году по сравнению с 2011 годом возрос на 230,7%, а затраты – на 234,4%. Процент платных посещений по отношению к 2011 году возрос незначительно, в 2012 год на 11,8%, в 2013 году на 8,7%. Соотношение доходов и расходов уменьшилось (незначительный подъем был на 1,8% в 2012 году и уменьшение на 0,6% в 2013 году по сравнению с 2011 годом). Это говорит о том, что доход вырос не за счет притока большего количества платных посещений, а за счет значительного увеличения оплаты по основным услугам спортивного комплекса ПолесГУ. В среднем стоимость основных платных услуг на спортивном комплексе возросла с 2011 по 2013 год на 236%.

Если сравнить повышение средней стоимости основных платных услуг на спортивном комплексе с 2011 по 2013 год с повышением бюджета прожиточного минимума (на 01.01.2013г. 880 030 руб. – 310%) [2] и с динамикой изменения тарифной ставки первого разряда в республике (на 01.01.2013 г. 240 000 руб. – 203%) [2], то можно сделать вывод, что прожиточный минимум населения в республике в 2013 году отстает от темпа роста стоимости услуг на спортивном комплексе на 76%, а динамика изменения тарифной ставки первого разряда в Беларуси отстает от роста стоимости услуг на спортивном комплексе на 33%.

Выводы:

1. Разработанная методика оценки загрузки спортивных сооружений позволяет определять реальную пропускную способность объектов физической культуры различных типов. В свою очередь данные этих расчетов позволяют проводить оценку эффективности управления и быть отправной точкой для действий органов управления по повышению эффективности функционирования.

2. Постоянно проводить анализ посещаемости спортивного комплекса и раз в два года проводить анкетирование населения с целью более рациональной организации работы спортивного комплекса и определения ценовой политики.

3. При изменении цены на предоставляемые услуги больше ориентироваться на динамику изменения тарифной ставки первого разряда в республике, а не на бюджет прожиточного минимума в среднем на душу населения.

Литература

1. Крылова, В.М. Методы определения и повышения социально-экономической эффективности существующих физкультурно-спортивных сооружений / В.М. Крылова // Вестник спортивной науки. – 2004. – 1 (3) С. 50–53.

2. <http://mojazarplata.by/main/minimalka/mpb> – на 1.02.2014 г.

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Е.А. Максименко, Н.Г. Соловьёва, Т.О. Кришевич

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Обучение двигательным действиям – сложный педагогический процесс, успех которого обусловлен состоянием и функциональной зрелостью опорно-двигательного аппарата спортсмена, уровнем развития его физических качеств и аналитико-синтетической функции коры головного мозга, а также адекватностью методов и приемов обучения. Любое двигательное действие может быть проанализировано с позиций динамического программирования – метода оптимизации пошагового процесса, в котором, идя в анализе от конечного, желаемого результата назад, к предыдущему этапу движения, можно выбрать этот этап таким, чтобы переход от него к следующему был оптимальным. Само двигательное действие развивается во времени, переходя из одной своей фазы в другую, и относится к тому классу процессов, в которых оптимизация всего процесса достигается посредством оптимизации каждого его отдельного этапа. Параметры состояния процесса по завершении каждой из фаз являются аргументами функции для следующей фазы. Таким образом, происходит логически-временная структуризация двигательного действия [1, 2]. Поиск и обоснование наиболее рациональных способов выполнения физических упражнений и повышение их эффективности являются необходимыми условиями роста спортивного мастерства и результатов в соревновательной деятельности спортсменов. В силу этого интерес специалистов к поиску и разработке данной проблематики постоянно устойчив.

Целью работы выступил сравнительный биомеханический анализ техники метания копья спортсменами различного уровня квалификации для последующей разработки индивидуальных моделей оптимально эффективных параметров двигательных действий спортсменов.

В качестве объекта исследования выступили метатели копья различного уровня квалификации (I и II разрядов). Предметом исследования являлись пространственно-временные характеристики метания копья следующих фаз: 1-ая фаза – подготовительная скоростная (разбег); 2-ая фаза – обгона снаряда «Скрестный шаг» или забегание; 3-ья фаза – взятия снаряда на себя и начало фазы финального усилия; 4-ая фаза – финального усилия (выпуск снаряда); 5-ая фаза – остановки или торможения после выпуска снаряда; угол вылета копья. В ходе исследования использовались видеосъемки выполнения метаний копья, обработанные с помощью пакета информационной программы биомеханического анализа на основе ACDSsee, Adobe Photoshop, Microsoft Excel и RasChT.exe (разработчик: преподаватель БГУФК А.В. Карпинский), позволяющей определять общий центр тяжести тела человека и моделировать различные звенья двигательного действия. За модельный параметр для сравнительной характеристики был взят выдающийся чешский атлет – метатель копья Ян Железный.

Одним из центральных понятий смысловой структуры двигательного действия является механизм решения двигательной задачи. Двигательные задачи могут быть элементарными, где все составляющие аналитического решения даны в условиях, и сложными, где требуется совершить ряд действий по нахождению составляющих. Смысловая структура реализуемого действия неразрывно связана со смысловой структурой физической деятельности [2]. Чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более тонкие детали техники подвергаются осмыслению и совершенствованию. При решении вопроса об оптимизации двигательной структуры спортсмена на первом этапе необходимо произвести описание кинематики и динамики физического упражнения, выполняемого спортсменом. В отношении метания копья спортивный результат в основном определяется такими биомеханическими характеристиками, как абсолютная скорость вылета, угол вылета и высота выпуска копья, финальное усилие [3]. Анализ проведенных нами исследований показал, что, чем ниже уровень спортивной квалификации, тем

возрастает отклонение по показателям в исследуемых двигательных фазах от модельных параметров. В частности, у спортсменов II разряда уровень отклонения составил в среднем по пяти фазам 217%, по сравнению со спортсменами I разряда – в среднем 122%. Наибольшей степенью различий в биомеханических параметрах характеризовались фаза финального усилия выпуска снаряда и фаза обгона снаряда или забегание. Скоростно-временные параметры данных фаз характеризовались существенным возрастанием у исследуемых спортсменов: в среднем 5,89 сек против модельных 0,99 сек в фазе финального усилия и 7,39 сек против 4,36 сек в фазе забегания. Известно, что снижение двигательного состава в финальном усилии приводит к достоверному снижению дальности полета снаряда [3].

Главными управляющими движениями фазы финального усилия в метании копья выступают движения в суставах метательной руки, определяющие угол вылета снаряда [4]. Изменение пространственно-временных параметров выполнения управляющих движений в плечевом и локтевом суставах оказывает существенное влияние на результирующую скорость вылета снаряда. Так, по данным Козловой Н.И. (1995), сокращение времени выполнения движения в плечевом суставе на 33,3% способствует росту скорости вылета на 39,3%, в локтевом суставе аналогичное изменение временного параметра приводит к увеличению результирующей скорости на 22,5%. В наших исследованиях степень различий от модельного параметра у представителей I разряда составила 40%, II разряда – 56,5%.

Таким образом, определение пространственно-временных характеристик метания копья и использование полученных результатов в педагогическом процессе формирования ритмической структуры упражнения могут существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Важнейшими биомеханическими характеристиками результативности в метании копья являются абсолютная скорость и угол вылета снаряда, а также структура динамической осанки и управляющих движений в фазе финального усилия выпуска копья. Изучение реального объекта с помощью его компьютерной модели становится важнейшим инструментом познания и формирования оптимальной двигательной структуры, так как позволяет наглядно смоделировать более эффективные рациональные двигательные действия с целью их последующей реализации в условиях соревновательной практики.

Литература

1. Екимов, В.Ю. Биомеханическое исследование физического упражнения и ориентировочная основа действия / В.Ю. Екимов, В.К. Пономаренко, Н.Б. Сотский // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – Вип. 90. – С. 91–100.
2. Екимов, В.Ю. Инновационный подход к преподаванию биомеханики физических упражнений в физкультурных вузах / В.Ю. Екимов, Т.О. Кричевич // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2013. – С. 118–120.
3. Адашевский, В.М. Моделирование и определение основных рациональных биомеханических характеристик в метании копья / В.М. Адашевский, М. Дулевски, С.С. Ермаков / Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 3–7.
4. Козлова, Н.И. Формирование двигательной структуры финального усилия в метании копья на этапе начальной спортивной подготовки: автореф. диссерт. на соискан. уч. степ. к.пед.н. по спец-ти 13.00.04 / Н.И. Козлова. – Минск, 1995. – 24 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

В.А. Максимович, Л.П. Крумина, И.Ф. Бернатович

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Популярность спорта в современном мире требует постоянного творческого поиска специалистами методов совершенствования спортивной подготовки. Наряду с улучшением организационной, материально-технической основ тренировочной и соревновательной деятельности изменяется и характер спортивной тренировки. Поэтому современная подготовка спортсменов основывается на базе интеграции научных знаний теории и методики спортивной тренировки и смежных наук – медицины, физиологии, биохимии и др. Именно такой подход позволяет обеспечить систему знаний, которая отличалась бы функциональной полнотой и внутренней непротиворечивостью.

Максимальная ориентация на индивидуальные способности спортсмена, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления таят значительные резервы повышения эффективности спортивной подготовки.

При подготовке борцов Гродненского региона проводится систематический поиск новых форм совершенствования организации учебно-тренировочного процесса. Разработанная нами концепция подготовки борцов греко-римского стиля к первенствам и чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм широко использовалась в подготовке сборной национальной команды Республики Беларусь и команд Франции, Казахстана, Литвы, Грузии, Армении, Хорватии, принимавших участие в совместных учебно-тренировочных сборах к крупным международным турнирам.

Исходя из концепции неэффективного использования интенсивной кроссовой подготовки в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных борцов, кросс был выведен из системы подготовки и использовался как средство переключения и восстановления после травм и при сгонке веса.

Для наиболее эффективного повышения уровня скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости использовалось сопряженное воздействие объемных, околопредельных тренировочных нагрузок с отягощениями, резиновым жгутом и объемных, среднеинтенсивных нагрузок по специальной подготовке, и вследствие этого создавался фундамент для более быстрого овладения технико-тактическим мастерством. В традиционный недельный цикл были внесены существенные коррективы. Для более рационального подхода подготовки спортсменов проводились продолжительные учебно-тренировочные сборы (16 дней) на подготовительном этапе с целью успешной адаптации к соревновательной нагрузке, недельный цикл традиционно разбит на два микроцикла: понедельник, вторник, среда – первый микроцикл и четверг, пятница, суббота, воскресенье – второй. Утренние тренировки (зарядки) заменены на прогулки. Продолжительность дневного учебно-тренировочного занятия в понедельник не менее двух часов (120 мин).

Первая половина занятий состояла из совершенствования технико-тактического мастерства в стойке с акцентом на переводы в партер, проходы на туловище, вытеснение противника за ковер и борьба в плотном захвате (крестовом, руками снизу и «петле»). Наряду с общим заданием особый акцент делался на индивидуальное выполнение технико-тактических действий.

Вторая половина занятий сконцентрирована на развитии скоростно-силовых качеств. Занимающиеся разбивались на четыре группы, определялись четыре станции с последующим переходом и серийным выполнением (три подхода с выполнением упражнения до предела). Подбирались специальные упражнения, развивающие те группы мышц, которые являются основополагающими при выполнении своих коронных приемов.

Вечернее и дневное занятие по продолжительности были равнозначны, но совершенствование технико-тактического мастерства было полностью сконцентрировано на работе в партер и разбито на двенадцать периодов по две минуты с поочередной сменой верхнего с нижним, а в последующие занятия на шестнадцать периодов (по полторы минуты) со сменой партнеров после двух серий.

Во время отдыха, как утреннего, так и вечернего занятия, после шестого периода предлагался витаминизированный чай. Вторая половина занятия соответствовала утренней тренировке, с отдельными изменениями упражнений силового характера.

По окончании общих заданий каждый спортсмен имел возможность для индивидуальной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства и развитию физических качеств.

Дневное занятие во вторник предусматривает полностью индивидуальное совершенствование технико-тактического мастерства, общефизической и специальной подготовки.

В вечернее занятие во вторник и пятницу организуется видеопросмотр чемпионатов мира, Европы и международных турниров. Отдельно создавался банк данных на ведущих борцов мира в каждой весовой категории. Определялись их сильные и уязвимые стороны. Изучался арсенал их технико-тактического мастерства, тактики ведения поединка, функциональная и психологическая подготовка.

В среду в первой половине дня парная, баня и массаж.

Второй микроцикл недели (четверг, пятница и суббота) соответствовало первому с незначительными коррекциями общего и индивидуального характера.

В воскресенье, в вечернее время после игры в баскетбол (20 мин по два раза), индивидуальная работа на снарядах (подкачка).

Для определения содержания микро- и макроэлементов в организме спортсменов был проведен рентгенофлуоресцентный анализ волос. Образцы были взяты у 20 мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, членов сборной команды Гродненского университета им. Я. Купалы, Гродненской области и Республики Беларусь по греко-римской борьбе в январе и июле 2013 года.

Первая проба проведена в период заключительного соревновательного этапа подготовки к международным турнирам.

Результаты анализов были изучены и рассмотрены на тренерском совете совместно с врачом областного физкультурного диспансера, курирующего греко-римскую борьбу.

Индивидуально с каждым спортсменом были обсуждены данные о биологической роли микро- и макроэлементов в организме человека, возможные нарушения, которые могут вызвать их дефицит, а также сведения о продуктах питания, которые являются их основными источниками.

Рекомендован рацион питания и дополнительные биокорректоры, а также объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вышеназванные рекомендации способствовали улучшению спортивных результатов у 83,5% обследованных спортсменов.

ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДСЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.А. Масловский¹, А.Н. Яковлев², А.П. Саскевич³, М.П. Саскевич⁴

¹*Полесский государственный университет*

²*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

³*Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина*

⁴*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия*

Введение. Проблемы современного детско-юношеского футбола привлекают внимание учёных. Изменение концептуальных подходов обусловлено стремительным развитием спорта высших достижений (футбола), что определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва.

Цель исследования – обосновать авторскую систему подсчёта технико-тактических действий (ТТД) с мячом юных футболистов в условиях соревновательной деятельности.

Главная задача заключается в определении уровня атакующих и оборонительных ТТД с мячом в соревновательной деятельности юных футболистов согласно игровым амплуа.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование технико-тактической подготовленности; методы математической статистики.

Организация исследования. В исследованиях приняло участие 22 юных спортсмена футбольной команды «Blak Panters» Центра физической культуры и спорта (ЦФКиС) УО «Полесского государственного университета» (УО «ПолесГУ») (г. Пинск, Республика Беларусь) в возрасте 12–13 лет. За основу взята общая система подсчётов, разработанная тренером по футболу В.В. Лобановским (в существенной модификации тренера по футболу ЦФКиС УО «ПолесГУ» В.А. Беленко). Статистическая обработка осуществлялась на основе видеонализа сыгранных 10 матчей исследуемой командой на турнирах в 2013–2014 гг.: «Кубок Победы» (г. Подольск, Российская Федерация); «ALLIANCE TOUR CUP – 2013» (г. Пинск, Республика Беларусь); «Riga Cup – 2014 U-13» (г. Рига, Республика Латвия).

Результаты исследования и их обсуждение. По разработанной системе подсчётов выполнения ТТД с мячом осуществлялся и анализ выполнения атакующих и оборонительных действий игроков определённого амплуа в соревновательной деятельности. Анализируя игру 12–13 летних футболистов на количество атакующих и оборонительных ТТД с мячом, можно говорить о том, что процентные соотношения за 10 игр наблюдаются разные среди различных игровых амплуа (таблица).

Таблица – Атакующие и оборонительные ТТД с мячом юных футболистов

Амплуа	Атакующие действия		Оборонительные действия	
	Защитники	<i>у центральных</i>	41,5%	<i>у центральных</i>
<i>у крайних</i>		69%	<i>у крайних</i>	31%
<i>Общий</i>		55,3%	<i>Общий</i>	44,7%
Полузащитники	74,3%		25,7%	
Нападающие	79,6%		20,4%	

Полученные данные свидетельствуют о том, что в исследуемом игровом возрасте почти все действия в футболе не имеют стабильности и их результаты варьируются в зависимости от построения игры. Анализируя полученные данные, можно констатировать тот факт, что игроки линии защиты (общий) выполняли атакующие действия в большей степени, чем оборонительные, что для них не свойственно. Однако что касается центральных защитников, то у них оборонительные действия преобладали над атакующими на 17%, что говорит о непосредственном выполнении прямых обязанностей в обороне. Действия крайних защитников преобладали в атаке на 38%, что свидетельствует о подключениях в атакующие действия команды. Атакующие ТТД с мячом игроков линии полузащиты и

нападения преобладали над оборонительными на 48,6% и 59,2% соответственно – вполне ожидаемые цифры касательно нападающих. У игроков линии полузащиты результаты оказались немного завышенными, касательно атакующих действий, так же как и у игроков обороны.

Выводы. Атакующие и оборонительные ТТД с мячом – это важные качественные характеристики работы для юных футболистов определённых игровых амплуа. Исходя из данных, полученных в ходе проведения исследования, было выяснено: сколько юные спортсмены выполняют атакующих и оборонительных ТТД с мячом, что соответственно показало работу игроков исследуемого возраста в отборах мяча согласно игровым амплуа футболистов.

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

С.В. Мельников, А.Г. Нарскин, С.В. Шеренда

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

В настоящее время спортивная подготовка рассматривается как целостный многолетний процесс, позволяющий спортсмену достигать в течение своей карьеры максимально доступных результатов и демонстрировать их в главных соревнованиях. В то же время для достижения данной цели необходимо строго учитывать многие факторы, ведущее место среди которых занимают рациональное построение тренировочного процесса и его структурирование, оптимальное соотношение различных видов подготовки, интенсивности и направленности тренировочных средств, а также динамика тренировочных нагрузок [1].

Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов является сложным процессом, базирующимся на многофакторной структуре спортивной деятельности, поэтому оптимальность управления реализуется посредством анализа индивидуальных реакций организма на предлагаемые тренирующие воздействия, особенностей процессов адаптации соответствующих функциональных систем под воздействием тренировочных нагрузок, а также поведения спортсмена [2].

В связи с этим неотъемлемой частью процесса управления является рациональное применение средств и методов контроля, позволяющих повысить уровень управленческих решений при подготовке спортсменов путем изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

В настоящее время в теории и практике спорта высших достижений используется большое многообразие видов, средств и методов контроля, объединенных понятием комплексный контроль. Его структура предусматривает использование всех видов контроля с учетом педагогического, биомеханического, медико-биологического, биохимического и психологического аспектов, что позволяет обеспечивать контроль всех основных компонентов тренировочного процесса. В соответствии с этим принято выделять оперативный, текущий и этапный виды контроля, каждый из которых обуславливается типом состояния спортсмена [1, 3].

Задачей оперативного контроля является оценка оперативных состояний спортсмена – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием воздействия тренировочных нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта в течение ряда лет, макроцикла, периода или этапа. Данный вид контроля включает анализ спортивных результатов и составляющих их элементов соревновательной деятельности, анализ данных о нагрузках тренировочного и соревновательного характера, а также оценку уровня общей и специальной физической подготовленности. Все это позволяет оценить успешность решения конкретных задач определенного этапа подготовки.

Наиболее широкое применение в практике этапного контроля получили методы эргоспирометрического исследования, биоимпедансного анализа состава тела, а также методы медико-биологического и психологического контроля.

Эргоспирометрическое исследование проводится для оценки функциональной подготовленности пловцов и предполагает выполнение тестов со ступенчато возрастающей нагрузкой на различных нагрузочных тренажерах. При данном виде тестирования исследуются параметры газообмена и внешнего дыхания, что позволяет установить особенности взаимодействия систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. В ходе исследования регистрируются такие показатели, как ЧСС на уровне ПАНЮ, МПК, максимальное выделение CO₂, максимальная вентиляция легких, кислородный пульс и многие другие. Оценка данных показателей и анализ их динамики позволяет оценивать изменения функционального состояния, а также общей и специальной подготовленности пловцов.

Исследование компонентного состава тела методом биоимпедансометрии позволяет оценивать различные морфологические и физиологические параметры организма (жировая, активная клеточная и скелетно-мышечная масса, уровень жидкости в организме, обменные процессы, фазовый угол и другие). Данная методика решает ряд задач, центральной из которых является оптимизация параметров состава тела пловца в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации.

Широкое распространение получили такие медико-биологические методы контроля, как исследование показателей variability сердечного ритма (по методике Р.М. Баевского), исследование состояния артериального и венозного кровотока в артериях и сосудах (по методу Н.Н. Савицкого), электрокардиография в покое и под нагрузкой и ряд других методов. Данные методы позволяют объективно оценивать функциональное состояние организма, особенности вегетативного обеспечения, выявлять состояния утомления и перетренированности, разрабатывать наиболее благоприятный режим тренировки и восстановления после физических нагрузок, а также проводить объективное прогнозирование и коррекцию функциональной готовности к соревнованиям.

Психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций и диагностика личностных свойств личности (например, с использованием компьютерного комплекса НС-ПсихоТест) позволяет получать важную информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы. Среди наиболее распространенных психомоторных показателей выделяют время простой и сложной реакции, реакцию на движущийся объект, теппинг-тест и другие.

В настоящее время научно-исследовательской лабораторией олимпийских видов спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» осуществляется комплексный контроль и научно-методическое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов Национальной команды Республики Беларусь по плаванию, сборных команд и спортивного резерва Гомельской области. В лаборатории проводится мониторинг физического, функционального и психического состояния пловцов, а также поиск и разработка новейших методик различных видов контроля.

Систематическое проведение обследований в лаборатории на сегодняшний день является одним из условий рационального построения тренировочного процесса. Результаты, полученные в ходе обследований, позволяют тренеру осуществлять эффективное управление состоянием спортсмена, тренировочной и соревновательной деятельностью, а следовательно, и обеспечивать планомерный рост спортивного мастерства. Свидетельством эффективности сотрудничества с лабораторией являются успехи спортсменов-мастеров спорта международного класса, членов Национальной команды Республики Беларусь по плаванию А. Герасимени, С. Хохловой, Е. Цуркина, А. Кухарева и ряда других белорусских пловцов.

Литература

1. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.М. Платонов [и др.]; под общ. ред. В.М. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – 544 с.
2. Ширковец, Е. А. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений / Е.А. Ширковец, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 9–12.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНИРОВКАМ И СОХРАНЕНИЕ ИХ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕЧАТИ)

Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин

Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва, Россия.

По данным иностранной литературы в спортивной науке и практике постоянно возникают вопросы по проблемам тренировки детей, на которые не всегда можно найти точные ответы:

- в каком возрасте можно выявить талант для определенной спортивной дисциплины?
- Каковы критерии и соответствующие тесты, гарантирующие эффективный отбор?
- Способствует ли ранняя специализация достижению высоких результатов?

1. В соответствии с существующими программами национальных и международных соревнований для юных спортсменов весь процесс подготовки должен быть обеспечен социальными условиями и финансовой поддержкой [1, 5].

Для улучшения процесса поиска талантов и отбора перспективных спортсменов необходимо усилить роль спорта в программе физического воспитания в школе [3, 6].

2. Первичный отбор не должен замыкаться только на научно обоснованных биологических и функциональных показателях. Ошибка при первичном отборе зачастую достигает 80%. Существует значительное количество теоретических разработок по первичному определению талантливости юных спортсменов, однако только первичная 1–2 летняя общефизическая подготовка может с большей достоверностью (до 80%) определить перспективность спортсмена [2].

3. Поиск талантливых юных атлетов должен охватывать возможно большее количество кандидатов, а первичные тесты должны быть предельно простыми. При определении способностей юных спортсменов одной из главных проблем является тестирование с учетом биологического возраста ребенка. Для одного и того же возраста различия в результатах могут достигать 20%.

Это же относится и к программе соревнований в раннем детском спортивном возрасте [2, 3].

Например, программа ИААФ «Детская легкая атлетика» [5] рассчитана на 3 возрастные группы:

- группа 1 – дети в возрасте 8 и 9 лет;
- группа 2 – дети в возрасте 10 и 11 лет;
- группа 3 – дети в возрасте 12 и 13 лет.

Основные правила соревнований:

- все соревнования проводятся как командные;
- все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов;
- победителем соревнований является команда, набравшая наибольшее количество очков по итогам всех видов.

4. Существует огромное количество научно обоснованных оценок физического развития и функционального состояния юного спортсмена, но главным критерием перспектив талантливого атлета являются его способности, проявленные в процессе первых двух-трех лет постоянных тренировочных занятий. В это время проявляется способность к обучению технике вида, тренируемость, психологические качества и многое другое, характеризующее спортсмена высокого класса [1].

5. Специализация должна начинаться только в случае наличия полной информации о реальном состоянии спортсмена и его будущего потенциала. Это особенно актуально, когда мы имеем дело с настоящим талантом. Процесс должен начинаться с адаптации к спортивным тренировкам, и детям необходимо представлять различные варианты двигательной активности, развивая все двигательные качества без оглядки на будущую специализацию [1, 3, 4].

6. Необходимо принимать во внимание тот факт, что дети находятся в состоянии развития до времени окончательного окостенения центров роста и что они также подвергаются значительным гормональным и морфологическим изменениям при достижении половой зрелости. Все это представляет определенные трудности при оценке состояния и планировании тренировочной нагрузки, так как необходимо точно оценивать величину работы на всех этапах тренировочного цикла [3, 4].

7. Нет необходимости ориентировать юного спортсмена на какую-либо определенную специализацию в раннем возрасте, надо предоставить ему больше возможностей до момента окончательного созревания [1, 3, 4].

8. В зависимости от специализации и возраста начала систематической тренировки необходимо от шести до десяти лет до достижения высокого результата. Это подтверждается данными о среднем возрасте олимпийских чемпионов [1].

9. Особенное внимание необходимо уделять работе с родителями юных спортсменов. Надо постоянно подчеркивать успехи ребенка, объяснять перспективы и всячески поощрять их участие в тренировках [3].

Наибольший интерес представляют исследования, в которых поднимаются проблемы привлечения юных спортсменов и сохранения детей в спортивных секциях. Это определяется все возрастающим ростом значения спорта, как одного из наиболее доходных и массовых элементов зрелищной индустрии, при этом ряд видов спорта начинает испытывать острый недостаток в притоке спортивных ресурсов и их сохранении в системе спорта [7, 8, 9, 10, 11].

Вопросы сохранения юных спортсменов в спорте интересуют многих теоретиков и практиков спорта. Так, директор ассоциации тренеров Олимпийского комитета США отмечает, что каждый год в США 35% юных спортсменов, принимавших участие в соревнованиях, уходят из спортивных секций. Некоторые переходят в другие виды, некоторые заканчивают спортивные выступления. Эта ситуация беспокоит спортивные федерации, а также поднимает вопрос о здоровье и здоровом образе жизни, особенно тех, кто покидает спорт навсегда.

Определено, что один из главных факторов, привлекающих детей в спорт, – прежде всего, общественное мнение, складывающееся благодаря воздействию средств массовой информации, а также, что очень важно, влияние родителей [7, 8, 9].

Сами юные спортсмены отмечают следующие факторы, привлекающие их в тренировочные секции:

- получать удовольствие,
- развивать свои физические способности,
- приобретать друзей,
- быть в спортивной форме.

Таким образом, «радость и удовольствие» от занятий спортом – одни из наиболее значимых факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. Понятие «получать удовольствие» требует более внимательного рассмотрения, для того чтобы выяснить, что спортсмены подразумевают под ним, когда говорят, что в спорт они пришли, чтобы получать удовольствие и, в противном случае, прекращают занятия.

Важно отметить, что понятие «получать удовольствие» для различных возрастных групп отличается одно от другого. Кроме этого, спортсмены предлагали свои определения этого понятия: «зарабатывать медали и призы», «соревноваться в эстафетах», «тренер хорошо знает меня», «получать спортивные майки». Более зрелые спортсмены предлагали ответы: «жесткая работа», «командные соревнования», «тренировка в силовом зале». Таким образом, командный дух, друзья, положительные эмоции, взаимопонимание с тренером, смена вида тренировочной работы – все это создает позитивное настроение юных спортсменов. Вот некоторые рекомендации зарубежных специалистов, которые можно использовать в практике подготовки молодых атлетов:

- используйте как можно больше командных соревнований и эстафет. В индивидуальных соревнованиях побеждает только один спортсмен, в командных все члены команды;
- проводите соревнования в различных дисциплинах, смежных с вашим видом спорта;
- создавайте возможности взаимодействия с друзьями, способствуйте развитию отношений между детьми вне тренировочных занятий;
- узнавайте больше своих подопечных, каждого в отдельности;
- юные атлеты – дети компьютерной эры, поэтому спорт тоже должен соответствовать тем же правилам, как и компьютерные игры;
- обсуждайте проблемы с каждым ребенком постоянно, поощряйте и развивайте знания детей в вашей области;
- усиливайте командный дух в коллективе – это командные приветствия, единая униформа, командные вечера и т. д.;
- поощряйте и награждайте призами не только победителей, но и атлетов, которые добились своих личных рекордов;
- поощряйте спортсменов перед строем, ругайте за ошибки отдельно.

Литература

1. R. M. Malina Young athletes: growth, maturation, and training effects / [Text] // IJSEP, 2010, P. 170–188.
2. Oded Bar-Or Unique physiologic characteristics of child athletes / [Text] // New Studies in athletics 2012 1/2. – P.87–99.
3. I. Balyi Long – term athlete development and trainability in childhood / [Text] // Champion Human Kinetics, 2012, – 218 pp.
4. K. Piko Injury and health problems from the 2nd World Youth Athletics Championships / [Text] // New Studies in athletics 3/2010. – P. 49–56.
5. J. Schiffer Children and youths in athletics / [Text]// New Studies in athletics 1/2 2012 – P. 67–74.
6. J.I Jzerman Improving talent identification and development in young distance runners / [Text] // J.I Jzerman Toon Damen, Grete Koens, Tonkie Collée Andrea-Clare Price, Ben Simpson New Studies in athletics 1/2 2012. – P. 67–74.
7. G. Bussman Dropout factors in youth athletics programmes / [Text] // International Journal of Sports Medicine, Stuttgart, 23, (2012), 3. – P. 168–173.
8. L. Sanderson Retaining and developing talented youth / [Text] // State University of São Paulo, Brazil Science of Gymnastics Journal (2013) Vol. 5 Issue 1. – P. 5–17.
9. S.T. Riewald Strategies to prevent dropout from youth athletics / [Text] // Journal of applied behavior analysis 2009, 42, 4. – P. 855–860.
10. F. Dick 21st century strategy for attracting and retaining young athletes / [Text] //New Studies in athletics 1 /2/ 2012. P. 57–63.
11. H. Digel The risks of the Youth Olympic Games / [Text] // New Studies in athletics 1/2 2012. – P. 57–63.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

А.А. Палагин

Белорусский государственный университет

Введение. Спортивные игры характеризуются разнообразной двигательной активностью. Они включают в себя разнообразные упражнения, которые выполняются в условиях взаимодействия с игроками всей команды и командами соперников. Спортивные игры оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Действия спортсмена носят ациклический характер. Основные технические приемы игры, доведенные до степени автоматизированных двигательных навыков, облегчают действия спортсмена во время игры [1; 5]. Но во время игры спортсмену приходится выполнять и новые формы движений, которые возникают обычно внезапно и являются результатом синтеза автоматизированных технических элементов. Эта деятельность напрямую зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена. Вопрос развития координационных способностей в литературе освещен недостаточно [2; 3; 4; 5].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, где в обстановку действия преднамеренно вводятся препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных движений на другие [2; 3; 5].

Цель работы – провести анализ уровня координационных способностей юных гандболистов 11–12 лет.

Методы и организация исследования. Определение уровня специфических координационных способностей юных гандболистов 11–12 лет проводилось в рамках формирующего эксперимента диссертационного исследования «Повышение эффективности технической подготовки гандболистов 10–12 лет на основе координационных способностей». Всего в исследовании участвовало 32 юных гандболиста (n=32). Тестирование проводилось на базе ЦОР «Виктория» имени А.П. Мешкова и ДЮСШ Малоритского района с 3 по 7 марта 2014 года.

Для определения уровня специфических координационных способностей применялись следующие тестовые задания: бег змейкой 10 метров, челночный бег 4 по 9 м с переноской предмета и челночный бег 3 по 10 м. Полученные данные дают возможность оценить абсолютный показатель КС применительно к бегу. Для изучения относительных показателей КС также выполнялись ускорения на 10, 30 и 36 метров соответственно.

Результаты и их обсуждение. По итоговым данным тестовых заданий 52% испытуемых показали результаты, соответствующие среднему уровню развития КС, 34% – выше среднего, 8% – высокий уровень и 6% – ниже среднего.

Выводы. Таким образом, с помощью предложенных тестовых заданий мы оценили КС применительно к спортивно-игровой деятельности и способность к приспособлению и перестроению движений у юных гандболистов.

Также полученные данные будут использованы как исходный уровень специфических КС юных гандболистов 10–12 лет при последующем целенаправленном воздействии на развитие данных способностей.

Литература

1. Ашмарин, Б.Л. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.Л. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Физкультура и спорт, 1986. – С. 56–78.
3. Задачи по психологии спорта: пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Под ред. О.Л. Черниковой [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 174 с.
4. Коробейников, П.К. Физическое воспитание: учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений / П.К. Коробейников. – М.: Высшая школа, 1984. – С. 74–75.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 140–155.

ИЗУЧЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА КАК ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ

Л.В. Подригало, Н.И. Галашко, М.Н. Галашко

Харьковская государственная академия физической культуры

Повышение результативности спортсменов обеспечивается изучением особенностей развития специальных качеств и оптимизацией их уровня. Увеличение популярности силовых видов спорта, в том числе и борьбы руками (армспорта), обуславливает необходимость его комплексного научного изучения, направленного на исследование вклада отдельных морфофункциональных факторов в обеспечение результативности. Результаты комплексного обследования спортсменов рукоборцев разного уровня мастерства позволили выделить комплекс факторов, влияющих на успешность [1]. Анализ антропометрических, биомеханических, эргономических аспектов данного вида спорта позволяет усовершенствовать отбор, повысить эффективность тренировочного процесса и достигнуть наилучших результатов в данном виде спорта [1; 2]. Однако до настоящего времени комплексное исследование морфофункциональных особенностей в армспорте не проводилось, что и предопределило актуальность данной работы.

Исходя из изложенного, **целью настоящей работы** явилось комплексное сравнительное исследование морфофункциональных особенностей спортсменов армспорта и лиц, занимающихся на любительском уровне.

В качестве **материалов** использованы результаты обследования 106 человек в возрасте $(20,22 \pm 0,55)$ лет, из которых у 27 проведено гониометрическое обследование суставов рук, у 50 – исследование кистевой динамометрии (КД) и силовой выносливости (СВ), у 29 – изучение физиологического тремора мышц кисти. Дизайн исследования предполагал разделение обследованных на две группы: опытная (ОГ) – спортсмены с уровнем подготовленности от 1 разряда до мастера спорта включительно и контрольная (КГ) – физкультурники, занимающиеся на любительском уровне.

С помощью электронного гониометра определялись амплитуды движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, проводились 2–3 измерения одного и того же движения, фиксировался максимальный результат [4]. На лучезапястных и плечевых суставах оценивали сгибание, разгибание, отведение, приведение, на локтевых — сгибание, разгибание. Тонкая координация мышц кисти изучена с использованием стандартной методики треморметрии, определялись время выполнения пробы и стандартизованное количество касаний [5]. КД определяли с помощью кистевого динамометра, СВ – по времени удержания нагрузки, равной 75% от КД. Статистическая обработка проведена с использованием лицензированных пакетов электронных таблиц Excel [6].

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе амплитуды движений в суставах рук с помощью критерия Вилкоксона – Манна – Уитни (U), подтверждено увеличение амплитуды в ОГ. Наиболее выражены отличия в лучезапястных суставах, где установлено превышение по приведению в правом ($U=19,46$, $p<0,01$), сгибанию ($U=41,01$, $p<0,01$), разгибанию ($U=17,48$, $p<0,01$) и приведению ($U=32,32$, $p<0,01$) в левом. Определено увеличение амплитуды разгибания в правом ($U=27,06$, $p<0,01$) и левом локтевых ($U=28,75$, $p<0,01$) суставах. Аналогичная зависимость подтверждена по приведению в правом ($U=31,45$, $p<0,01$) и левом ($U=31,82$, $p<0,01$) плечевых суставах. То есть, подвижность лучезапястного сустава и кисти является фактором, определяющим результативность, поскольку на них приходится максимальная нагрузка в схватке, а локтевой и плечевой суставы в основном выполняют функцию формирования и удерживания всей кинестетической цепи верхней конечности.

Установлено достоверное превышение стандартизованного числа касаний при выполнении треморометрии в КГ ($p<0,01$). Это подтверждает лучший уровень тонкой координации мышц кисти у спортсменов сравнительно с лицами, занимающимися армспортом на любительском уровне, позволяет считать данное качество важным для прогноза успешности и предлагать его определение как для отбора, так и оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсменов. Расчет критерия Вилкоксона – Манна – Уитни подтвердил достоверное ($p<0,01$) увеличение времени выполнения пробы и меньшее количество касаний левой рукой в ОГ по сравнению с КГ. Результаты отражают особенности тренировочной подготовки в армспорте, отличия спортсменов и лиц, занимающихся на любительском уровне. Уменьшение количества касаний у ОГ на фоне увеличения времени выполнения пробы позволяет оценивать тонкую координацию мышц кисти и точность движений спортсменов как более высокую. С точки зрения оценки работоспособности, данный подход к оценке вполне правомочен, так как показатель точности всегда считается более важным, чем время выполнения работы

Результаты КД как правой, так и левой руки были достоверно выше в ОГ, что подтверждает важность этого параметра в данном виде спорта. В то же время показатели СВ, наоборот, были лучше у физкультурников. Такое противоречие между показателями силы и силовой выносливости, на наш

взгляд, четко отражает особенности армспорта. Длительность схватки в армспорте обуславливает кратковременный и взрывной характер нагрузки. В данном случае СВ не является показателем, обеспечивающим успешность в схватке, что и предопределяет недостаточное внимание к ее развитию и в результате снижение у опытных спортсменов. Установленные отличия отражают особенности подготовки начинающих и квалифицированных спортсменов. Если у первых основной упор делается на общую физическую подготовку, то во втором случае подготовка более специализирована, направлена на усовершенствование качеств, обеспечивающих успешность.

Выводы. Комплексное исследование морфофункциональных особенностей спортсменов армспорта подтвердило наличие существенных отличий в зависимости от уровня спортивного мастерства. Установлено увеличение амплитуды движений суставов рук у спортсменов армспорта по сравнению с лицами, занимающимися на любительском уровне. Наиболее выражены отличия в лучезапястных суставах, что иллюстрирует важность их развития для этого вида спорта. Меньший уровень физиологического тремора у опытных спортсменов иллюстрирует более высокую координацию мышц кисти и отражает сбалансированность и уравновешенность адаптационных систем организма. Подтвержден более высокий уровень кистевой динамометрии у спортсменов, что иллюстрирует важность силы кисти. В то же время определение силовой выносливости не имеет большого значения, что обусловлено характером подготовки спортсменов, особенностями данного вида спорта как кратковременной взрывной работы анаэробного характера. Таким образом, изученные морфофункциональные особенности должны быть оценены как значимые для прогноза успешности в армспорте. Амплитуда движений в суставах рук, тонкая координация и сила мышц кисти во многом определяют вероятность победы в армспорте, а методики, используемые для определения и оценки указанных качеств, могут быть рекомендованы для контроля функционального состояния спортсменов.

Литература

1. Подригало, Л.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты / Л.В. Подригало, А.Г. Истомин, Н.И. Галашко. – Харьков: Изд-во ХНМУ, 2010. – 120 с.
2. Подригало, Л.В. Біомеханічні особливості армспорту // Л.В. Подригало, А.Г. Истомин., Н.И. Галашко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 91. Т. 1. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 363–365.
3. Руководство по кинезитерапии / Под ред. Л.Бонева, П.Слынцева, Ст. Банкова. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 358 с.
4. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков / под ред. Берзиня В.И. – Киев: Выща школа, 1989. – 320 с.
5. Антомонов, М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М.Ю. Антомонов. – К., 2006. – 560 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ИГРОВЫМИ АМПЛУА

А.П. Саскевич¹, В.А. Беленко², М.П. Саскевич³, К.Л. Соболевски⁴

¹Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина

²Полесский государственный университет

³Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

⁴Высшая школа физического воспитания и туризма в Белостоке (Польша)

Актуальность исследования. Развитие детского, юношеского и массового спорта в нашей стране остается делом государственной важности. Предпочтительные условия финансирования физической культуры и спорта, научно-практические разработки, задачи оздоровления населения, а также повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остаются на одном из ведущих мест.

Для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов, важнейшего аспекта технико-тактических действий (ТТД), имеются все основания говорить о необходимости разработки и внедрения новой структуры системы подсчетов выполнения ТТД с мячом, базирующейся на адекватном подборе средств, отвечающих, требованиям профессиональной деятельности, что определило актуальность темы исследования.

Цель – выявить общий процент брака (ошибок) при выполнении ТТД с мячом в сыгранных матчах по отдельным игровым амплуа.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; спортивно-педагогическое тестирование технико-тактической подготовленности; методы математической статистики.

Организация исследования. По разработанной системе подсчётов выполнения ТТД с мячом нами произведён анализ и подсчёт выполнения действий в условиях соревновательной деятельности. В исследованиях приняло участие 15 юных спортсменов футбольной команды «Blak Panthers» Центра физической культуры и спорта УО «Полесского государственного университета» (ЦФКиС УО «ПолесГУ») в возрасте 12–13 лет. Данная система подсчётов выполнения ТТД с мячом, является авторским вариантом. За основу взята система подсчётов, разработанная тренером по футболу В. В. Лобановским (в модификации тренера по футболу ЦФКиС УО «ПолесГУ» В.А. Беленко).

Авторская система включает в себя 90 ТТД с мячом: 44 – положительные, 46 – отрицательные. При подсчёте футбольное поле разделяется на 14 зон. Каждой зоне соответствует свой порядковый номер, а каждому номеру свой уровень выполнения ТТД с мячом, выраженный в баллах.

В ходе видеонализа производились подсчёты выполнения ТТД с мячом по итогам Международных футбольных турниров «ALLIANCE TOUR CUP – 2013» (г. Пинск, Республика Беларусь) 1–4 ноября 2013 года и «Riga Cup – 2014 U-13» (г. Рига, Латвия) 17–19 января 2014 года. Было проанализировано 10 матчей, по которым сложилась определённая картина игры команды в условиях соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя игру 12–13 летних футболистов на количество совершённых ошибок, можно говорить о том, что процентные соотношения наблюдаются совершенно разные среди различных игровых амплуа.

Выявлялся общий процент брака (ошибок), совершённый игроками в условиях соревновательной деятельности при выполнении ТТД с мячом. Уровень выполненного брака в игровой деятельности определялся по формуле:

$$\frac{\text{Общее количество отрицательных действий}}{\text{Общее количество действий}} = \% \text{ брака}$$

По первому сыгранному футбольному турниру наивысший процент брака наблюдается при выполнении ТТД с мячом у игроков линии полузащиты – 18,8%, по сравнению с другими амплуа: защитники – 15,6%; нападающие – 16,5%. Полученные данные свидетельствуют о том, что в исследуемом игровом возрасте почти все действия в футболе не имеют стабильности и их результаты варьируются в зависимости от построения игры. По второму футбольному турниру мы наблюдаем иную ситуацию: игроки линии нападения за турнир совершили 32% брака; линия полузащиты 22,3%; линия защиты – 19,6%. Качество игры по сравнению с предыдущим футбольным турниром ухудшилось у игроков линии защиты и полузащиты в среднем на 4%, в то время, как игроки линии атаки совершали в два раза больше потерь. Общие коэффициенты брака на футбольном турнире «ALLIANCE TOUR CUP – 2013» составили 17,1%, в свою очередь, на футбольном турнире «Riga Cup – 2014 U-13» данный показатель был равен 24,4%. Опираясь на полученные данные по итогам двух турниров, был выявлен общий процент брака в десяти сыгранных матчах (рисунок).

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, коэффициент уровня выполнения брака в ТТД с мячом различен и варьируется между игровыми амплуа в пределах 2%. Это свидетельствует о том, что игроки своих линий (полузащита и нападение) допускают, примерно, одинаковое количество ошибок.

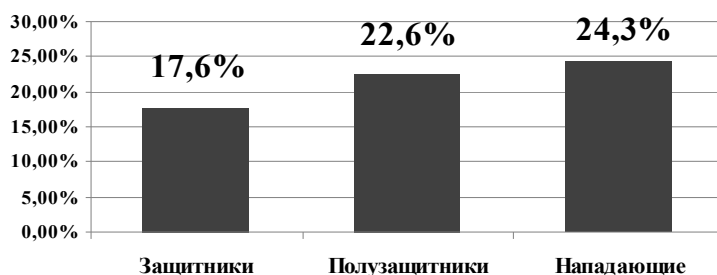


Рисунок – Количество совершённых ошибок за десять игр

Наивысший показатель уровня брака у игроков линии нападения – 24,3%; немного меньше у полузащитников – 22,6%; минимальный показатель, среди игровых амплуа, у защиты составил 17,6%. Всё это связано с той игрой, которую навязывает соперник, а также с уровнем выполнения ТТД с мячом. Это подтверждает то, что мяч чаще переходит от одной команды к другой и действия игроков более отрывочны. Команды не умеют ещё так контролировать мяч. Поэтому намного больше должно быть действий по отбору мяча, а не по передачам.

Выводы. Предложенная система подсчётов выполнения ТТД с мячом способствует совершению меньшего количества ошибок в игровой деятельности, выводить игроков на более обдуманные действия во время матча, и, тем самым, повышается игровой уровень, а также класс футболиста.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЕЛИЧИНУ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ СПОРТСМЕНА

В.И. Стадник¹, Г.П. Мурашко², И.Ю. Костючик¹, Р.В. Стадник¹

¹Полесский государственный университет

²Барановичский государственный университет

Причинно-следственная зависимость, определяющая величину проявления мышечной силы человека, сводится, в основном, к действию следующих факторов: сила тяги мышц зависит от совокупности действия механических, анатомических и физиологических условий выполнения мышечной работы.

Основным *механическим условием*, определяющим тягу мышц, является нагрузка. Без нагрузки на мышцу не может быть ее силы тяги. Нагрузка растягивает мышцу при ее уступающей работе (опускание из виса на согнутых руках в вис на перекладине). Против нагрузки мышца выполняет преодолевающую работу (подтягивание: из виса на перекладине до виса на согнутых руках). В уступающем режиме работы мышцы проявляют большую силу, чем в преодолевающем режиме работы мышц.

Нагрузка может быть представлена весом тела, а также силой инерции движущихся его звеньев, которая зависит от ускорения. Следовательно, и при не очень большом отягощении, увеличивая ускорение, можно увеличивать нагрузку, а значит и силу тяги мышц.

Движение звеньев биокинематической цепи как результат приложения силы тяги мышцы зависит также от следующих факторов:

- закрепления звеньев – приводит к разным движениям звеньев в суставе при различных условиях закрепления звеньев в паре;
- соотношения сил, вызывающих движение, и сил сопротивления;
- начальных условий движения - положение звеньев пары и их скорость (направление и величина – зависимость «сила – скорость») в момент приложения силы тяги мышц;

Анатомические условия:

- строение мышцы;
- расположение мышцы в данный момент движения;

Строение мышцы в виде физиологического поперечника мышцы (площадь сечения через все волокна перпендикулярно к их продольным осям) определяет суммарную тягу всех волокон: чем больше физиологический поперечник мышцы, тем больше сила тяги мышцы. От расположения волокон зависит и величина их упругой деформации.

Расположение мышцы в каждый момент движения определяет угол ее тяги относительно костного рычага и величину растягивания, что влияет на величину момента силы тяги мышцы и проявляется, в частности, в зависимости «сила – суставной угол».

Физиологические условия в основном можно свести к возбуждению и утомлению мышцы. Эти факторы влияют на возможности мышцы, повышая или снижая ее силу тяги.

С увеличением скорости сокращения мышцы при преодолевающей работе ее сила тяги уменьшается. При уступающей же работе увеличение скорости растягивания мышцы увеличивает ее силу тяги. Этот факт очень важен для оценки силы тяги мышц в быстрых движениях.

Так как в биокинематических цепях все звенья цепи так или иначе связаны, то в каждом конкретном случае лишь совокупность всех факторов определяет результат работы мышц в целом. Иначе говоря, результат силы тяги мышц – интегральный показатель действия всех факторов, определяющих величину проявления мышечной силы.

Позно-тонические рефлексy. Положение головы, определяемое по отношению ее расположения к туловищу, существенным образом влияет на величину мышечной активности передней или задней

поверхности туловища или ног. При наклоне головы на грудь стимулируются к работе мышцы передней поверхности тела, при наклоне головы назад – мышцы задней поверхности тела. Так, например, гимнаст при выполнении на кольцах упражнения «горизонтальный вис спереди» наклоняет голову на грудь, что стимулирует к работе мышцы передней поверхности тела и значительно облегчает выполнение упражнения. При выполнении же горизонтального вися сзади на кольцах большую нагрузку испытывают мышцы задней поверхности тела. Для облегчения выполнения упражнения гимнаст отклоняет голову назад, что приводит к стимуляции мышц задней поверхности тела.

Или, к примеру, легкоатлет во время спринтерского бега старт и финиш выполняет с различным положением головы по отношению к туловищу. Так, во время стартового ускорения голова спортсмена наклонена на грудь. Основная двигательная задача спортсмена в это время заключается в приобретении максимальной скорости, для чего проекция ОЦМ тела спортсмена по вертикали должна располагаться несколько спереди по отношению к опоре. Поэтому для предупреждения преждевременного выпрямления тела, что приведет к падению скорости, легкоатлет наклоняет голову на грудь. Такое положение головы не стимулирует к работе мышцы-разгибатели туловища и ног, и поэтому выпрямление тела будет происходить в соответствии с установкой целесообразного решения двигательной задачи. В то же время на финише спринтер откидывает голову назад. Основная двигательная задача в это время – поддержать на максимальном уровне финишную скорость бега. Наклон головы назад стимулирует к работе мышцы задней поверхности тела, в частности мышцы разгибатели ног, что ведет к увеличению силы отталкивания и способствует поддержанию набранной скорости.

Следовательно, величина проявления мышечной силы определяется комплексом факторов, результат действия которых необходимо учитывать при совершенствовании техники спортивных упражнений.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 160 с.
3. Масловский, Е.А. Биомеханика оздоровительных упражнений / Е.А. Масловский, В.И. Загrevский, В.И. Стадник. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 252 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

В.И. Стадник¹, В.Г. Ярошевич², Р.В. Стадник¹

¹Полесский государственный университет

²Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Введение. Концентрированная скоростно-силовая подготовка, применяемая на разных этапах годового цикла в спортивных единоборствах, является стимулирующим фактором для показа высоких результатов спортсменами. Вместе с тем, при развитии скоростно-силовых способностей акцентируется внимание на необходимость локального развития определенных групп мышц, сохраняя при этом рабочий тонус на протяжении всего выполнения основного упражнения.

По данным ведущих специалистов, эффективность методов специальной силовой тренировки квалифицированных борцов в подготовительном периоде во многом зависит от формирования способности к выполнению мощного усилия в бросковой части упражнения разгибателями тела с активным участием мышц спины.

Сила, проявленная в каждом целенаправленном движении, всегда специфична и вместе с тем отражает качественную направленность применяемых для ее развития средств. При выборе принципа стимуляции нервно-мышечного напряжения, равно как и при выборе для его реализации средств и способа применения, необходимо исходить из характера движений в специализируемом упражнении. Это один из самых приоритетных принципов специальной физической подготовки, выделенных Ю.В. Верхошанским и И.А. Тер-Ованесяном. В связи с этим надо руководствоваться критериями подбора средств. По мнению Д.М. Илиева, следует начинать с определения принципа стимуляции силы. Затем необходимо подобрать наиболее эффективно реализующие его средства и, наконец, определить метод развития силы, т. е. способ выполнения этих средств. При этом, желательно отобрать такие

средства, которые одновременно давали бы высокий тренировочный эффект как по форме движения, направлению усилия, так и по режиму работы мышц.

Опорные концепции скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах. Рост спортивного мастерства непосредственно обусловлен развитием специфических двигательных качеств спортсмена применительно к избранному виду спортивной деятельности. По заключению многих специалистов, при включении концентрированных скоростно-силовых упражнений в тренировочный процесс борцов следует ориентироваться на:

- постепенное и последовательное увеличение интенсивности тренирующего воздействия;
- то, что применению скоростно-силовых упражнений должна предшествовать основательная силовая подготовка;

- с целью предупреждения травматизма при использовании скоростно-силовых упражнений необходимо и после них выполнять медленные силовые упражнения в динамическом режиме.

Оптимальный путь повышения уровня скоростно-силовой подготовленности борцов может быть обеспечен за счет ряда факторов:

- увеличение максимума динамического усилия, проявляемого во всех специальных скоростно-силовых упражнениях;

- существенное увеличение импульса силы в рабочих фазах в упражнениях, выполняемых с чучелами, пассивными и активными партнерами с небольшими, средними и большими отягощениями в структуре ведения схватки и во вспомогательных упражнениях борцовского характера;

- одновременной работы всех суставов биомеханической цепи, разгоняющей «рабочую точку» (конечная точка кинематической цепи) как в основном упражнении, так и в специально-подготовительных; предельная сила мышц, работающих в этих суставах, а также ускорения в этих суставах значительно выше, чем в отдельных суставах, работающих поочередно;

- сохранение временных характеристик движения в упражнениях с отягощением;

- увеличение градиента силы в упражнениях с отягощением.

Между спортсменами низкой, средней квалификации и спортсменами, достигшими уровня высшего мастерства, отмечена существенная разница в общем объеме тренировочной работы с максимальными и субмаксимальными напряжениями (от 6–7% до 17–20%).

Скоростно-силовые качества эффективно развиваются также при использовании упражнений, преимущественно с небольшими отягощениями (порядок 20% от максимума) при сочетании их (для ациклических одноопорных упражнений) с весом до 40% от максимума в отношении 5:1.

Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах спорта в контексте соотношения «сила-быстрота» целесообразно осуществлять в пользу второго компонента (быстрота). Экспериментальными исследованиями А.П. Бондарчука показано, что более выгодно, когда второй компонент (быстрота) преобладает над первым и менее результативно соотношение, направленное в сторону силовых способностей. Атлеты, обладающие высоким уровнем развития быстроты более перспективны в росте спортивных результатов. Однако присутствие в планах подготовки силовых упражнений необходимо по многим причинам. Ведь только при увеличении веса отягощения и быстроты перемещения груза повышается степень мышечного напряжения и, следовательно, уровень развития силы.

Специалисты (Е.А. Масловский, 2005; В.Г. Семенов, 2005) рекомендуют использовать для оценки уровня развития быстрой силы разгибателей и сгибателей бедра, голени, стопы, туловища максимальное количество движений с отягощением (10–15% от максимума) за фиксированное время – 6 секунд, а для оценки силовой выносливости – 30 или 40 секунд (в зависимости от упражнения).

По мнению Ю.В. Верхошанского, путь совершенствования мобилизационных способностей организма спортсмена подниманием предельного и около предельного веса обязательно приведет спортсмена к повышению его специальной работоспособности, выражающейся в умении развивать кратковременные усилия большой мощности. При этом возможен также путь прогрессивно возрастающего сопротивления, когда прирост мышечной массы не стоит на первом месте. Этот вариант приемлем для спортсменов с выраженными индивидуальными особенностями в проявлении быстроты и силы или в связи с изменившимися задачами специальной силовой подготовки.

Результаты исследований специалистов показали, что исключение силовых упражнений из тренировок борцов уже через месяц приводит к снижению уровня проявления силовых показателей. Силовые упражнения со штангой и другими отягощениями рекомендуется применять наравне с борцовскими упражнениями как основные средства бросковой подготовки. Вместе с тем, в тренировке борцов в оптимальном объеме должны использоваться упражнения динамического характера – с меньшим весом отягощения.

Эффективным средством специальной силовой подготовки борцов являются упражнения с изменением условий их выполнения, когда целесообразно избирательно тренировать мышцы нижних и верхних конечностей, туловища в различных режимах их работы. Примерами упражнений в уступающем

режиме могут служить упражнения с повышенной нагрузкой в фазе амортизации: упражнения с большим весом, прыжки в глубину, специальные упражнения с весами и гириями и др.

Особенно большое значение имеют координационные упражнения с быстрым переходом с уступающего режима работы на преодолевающий. Это специальные упражнения, направленные на совершенствование координации работы нижних конечностей в сочетании с работой мышц верхних конечностей и туловища (броски ядра снизу вперед и назад через голову).

Следует уделять должное внимание и подбору специальных упражнений с целью укрепления мышечных групп, принимающих на себя основную нагрузку при ведении схватки. Поэтому все эти упражнения должны подбираться с учетом принципа сопряженного воздействия в соответствии со структурой движений и режимами меняющихся усилий.

Вместе с тем, при разработке и обосновании методов развития силы не должно быть чрезмерного увеличения структурных соответствий тренировочных средств специальному упражнению. Формальное понимание принципа динамического соответствия может неоправданно сузить круг тренировочных средств и тем самым исказить идею этого принципа, которая заключается не в буквальном копировании в тренировке движений специализируемого упражнения, а в подборе определенного круга средств, соответствующих последнему по наиболее важным двигательным характеристикам и в направленном совершенствовании их путем создания таких условий, в которых они получают возможность неуклонно развиваться.

В частности, Ю.В. Верхошанским, А.П. Бондарчуком отмечается, что необходимо развивать способность к концентрации волевого усилия к проявлению силы взрывного характера, к быстрому расслаблению мышц после максимального напряжения и следующего за расслаблением мощного повторного напряжения. А такие качества нервно-мышечного аппарата свойственны в полной мере представителям борцовской профессии.

Базисная основа, на которой держится весь организм борца, – это позвоночник, очень гибкий и эластичный аппарат. Он обладает упругостью за счет дисков, расположенных между позвонками, особенно за счет хрящевых дисков (1/4 часть длины позвоночника), которые увеличивают его длину и подвижность. Диски, в силу своего строения, служат главным амортизатором при вертикальных давлениях сверху и толчках снизу. В целом, позвоночный столб – очень хрупкая конструкция, особенно при давлениях сверху, когда борец нагружает позвоночный столб большими отягощениями. Это сплющивает диски между позвонками, меняет их форму, толщину, что при чрезмерной нагрузке весом создает предпосылки для хронических травматических явлений. Надежность позвоночника при таких силовых нагрузках обеспечивает «мышечный корсет», укрепляющий позвоночник. В противном случае межпозвоночный диск становится «слабым звеном», так как неправильно подобранные упражнения и чрезмерный вес отягощений мешает межпозвоночному диску всасывать питательную жидкость и способствует его «высыханию». Это приводит к тому, что верхняя часть позвонка теряет подвижность и весь этот сегмент становится неповоротливым. Конечный негативный результат – так называемая «жесткая спина», а это мешает правильному функционированию позвоночника. Обезопасить этот процесс возможно с помощью методического приема чередования напряжения с силовым последующим расслаблением работающего участка мышц. Очень полезны следующие действия:

1. Массаж закрепощенных мышц спины и шеи (в том числе с помощью специальных массажных приборов).
2. Растяжка после каждой тренировки для освобождения дисков и выходящих нервных путей.
3. Висы (в том числе и головой вниз) пассивные и активные (с поворотными), а также с выполнением борцовских движений с чучелом и партнерами и с принудительной тягой партера за ступни ног или с использованием гравитационных сил (вес собственного тела).
4. Использование специальных упражнений в висе на перекладине в виде «скручивающих» движений.

В отношении силового развития нижних конечностей целевые критерии успешности избранных упражнений и их направленности воздействия должны иметь четкую ориентировочную основу – все нагрузки в основном должны быть направлены на укрепление сухожильной части, а не на работу мышечной части. В занятиях обычно недостаточно упражнений на сопротивление давлению, поэтому тренировки сухожилий и связок становится реальной при уходе от обычного динамического режима (сгибание-разгибание). Для сухожилий нужны режимы нагрузок, создающие напряжения в большей мере на удержание и сопротивление.

Особенно это касается нижнего звена ног – стопы, в которой 26 костей, скрепленных в единую массу. На ее мелком пространстве естественно огромное количество связок и сухожилий, в основном страдающих от нагрузок. Чаще травмируется ахиллово сухожилие, но в большей мере слабеют и переутомляются сухожилия для подошвенного сгибания пальцев. Длинная связка на подошве не случайно может выдержать напряжение на растягивание до 400–500 кг.

Надо осмыслить с позиции выбора путей упражняемости, что стопа есть главная опора и рычаг для сохранения устойчивости нашего тела и возможности передвижения (прямолинейное и вращательное движение). Стопа работает в основном как амортизатор, а колено смягчает идущее усилие своим сопротивлением сгибанию.

С позиции техники борцовских движений в бросковой части упражнения следует выделить следующие направления в тренировке стопы :

1. Развитие подошвенных сгибателей пальцев играет огромную роль, так как их усилия передаются через расположенный «высоко» голеностопный сустав, в котором есть таранное и подтаранное сочленения.

2. Таранная и пяточная кости, по сути, образуют еще «сустав над стопой», так называемую пирамиду из небольших по площади сочленений. С учетом пяточно-носового способа выхода на старт приема передвижения борца по кругу влево или вправо этот момент приобретает особо важное значение в силовой подготовке стопы. Поэтому следует дифференцировать силовую подготовку стопы в двух зонах упражняемости (1 зона – подошвенных сгибателей пальцев – амортизационные свойства подошвенного свода стопы и 2 зона – пяточной кости и таранно-пяточной межкостной связки – «упорные свойства» стопы в контексте укрепления сустава над стопой – «пирамиды»). Этот своеобразный «рычаг» выступает в качестве пассивной опоры, особенно в области поперечных зон стопы и вокруг мелких связок и разных сухожилий.

Заключение (выводы)

1. Развитие скоростно-силовых способностей происходит до тех пор, пока тренировочное средство выполняется на высокой скорости и качественно. Поэтому подготовка борца должна иметь подчеркнуто выраженный мощностный характер.

2. Подбор упражнений будет правильным, борец может (в состоянии) технически правильно выполнять задание с определенной скоростью, при высоком темпе повторений в каждом подходе. Изменение интенсивности в силовых упражнениях возможно путем дифференциации величины сопротивления, темпа движений и пауз отдыха. Следует учитывать, что тренировка на пониженном уровне интенсивности не мобилизует в должной степени деятельность нервно-мышечного аппарата.

3. Тренировка быстрой, взрывной силы имеет важную особенность перед другими видами подготовки борцов, так как здесь первостепенное значение имеют состояние оптимальности и подвижности нервных процессов. Важно точно определить состояние нервно-мышечного аппарата при работе с отягощениями, когда акцент тренировки смещается в сторону развития силовой выносливости.

4. Модификация структуры локально-избирательных упражнений силовой направленности позволяет одновременно воздействовать на улучшение как всего комплекса силовых соотношений мышц, адекватных структуре двигательного действия в видах борьбы (дзюдо, рукопашный бой, самбо), так и силовых соотношений мышц на уровне звеньев нижних и верхних конечностей, туловища. Вектором направленности специальной силовой подготовки является не столько достижение высокого уровня моторного потенциала мышц нижних и верхних конечностей вообще, сколько локальная проработка (в плане конвергентности развития сгибателей и разгибателей) всех участвующих мышц с учетом режимов работы по фазам движений в борцовских упражнениях

5. Для оценки типологии двигательных проявлений (кондиционная подготовка) у студентов, занимающихся спортивными единоборствами, использовался метод контрольных упражнений, оценивающий его способность выполнить за минимально короткий отрезок времени фиксированное количество движений на специальных тренажерах – в формате быстрой силы (6 повторений) и силовой выносливости (15–20 или 30–40 повторений) для сгибателей и разгибателей мышц туловища, бедра, голени и рук и подошвенного сгибания стопы.

Литература

1. Закараев, Ю. М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости борцов / Ю. М. Закараев // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1982. – С. 49–51.
2. Зациорский, В. М. Физическая подготовка борцов / В. М. Зациорский. – М: Изд-во Рыбари, 2004. – 224с.
3. Ивлев, В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – С. 20–23.
4. Игуменов, В. М. Спортивная борьба / В. М. Игуменов. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Ионов, С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий на основе специальной скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Ф. Ионов. – М., 1973. – 19 с.
6. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.
7. Климин, В. П. Индивидуализация подготовки борцов / В. П. Климин. – М.: ФиС, 1984. – 178 с.
8. Масловский, Е. А. Биомеханика с позиции кинезиологии, учебное пособие / Е. А. Масловский, В. И. Стадник, В. И. Загrevский. – Пинск: ПолесГУ, 2012 – 255 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В МЕРОПРИЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.С. Ивко, В.М. Зайцев

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры и спорта и туризма Белорусского Государственного университета физической культуры

В настоящее время учебные программы зачастую носят концептуальный характер, рекомендательный, ориентирующий преподавательский состав на самостоятельный поиск оптимальных форм, средств, методов, разработку оптимального содержания по учебной дисциплине. Однако специальные исследования по проектированию содержания образования и спортивной деятельности продолжают носить перманентный характер.

Правильно определить индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем каких-либо однократных процедур (наблюдение, тестирование и т. п.) за короткое время проблематично. Проблема заключается в двух основных причинах:

– спортивная предрасположенность – многосложный комплекс индивидуальных свойств (биофизических и личностно-психических), ряд которых созревает и проявляется не одновременно, а одновременно, в зависимости от возраста и стажа спортивной деятельности;

– индивидуальные возможности спортивных достижений и личностные установки на их реализацию динамичны, причем изменяются как в силу естественных особенностей индивидуального развития, так и под воздействием социальных условий жизни.

Отсюда следует, что диагностику (от «диагноз» – распознавание, определение) индивидуальной спортивной предрасположенности, а значит, и опирающуюся на нее спортивную ориентацию необходимо осуществлять не в качестве некоего разового мероприятия, а в качестве поэтапно возобновляемого процесса [1; 3; 4; 7; 8].

В русле гуманно выдержанного спортивного движения наиболее важная с точки зрения широких социальных и личностных позиций общая цель состоит в том, чтобы посредством спортивной деятельности оптимально содействовать всестороннему физическому и духовному развитию индивида, формированию и совершенствованию его как социально ценной личности, полной реализации его возможностей в избранной сфере [5; 6].

В нашем случае одной из важнейших проблем будущих специалистов является изыскание активных методов стимулирования учебно-познавательной деятельности, так как специальное образование должно обеспечить человеку, прежде всего, раскрытие его духовных и физических возможностей. Фактически это означает максимальную реализацию человеческого потенциала. При этом важнейшим фактором адаптации в становлении профессионала при оптимальной сочетаемости в нём социального и биологического являются общеобразовательная и спортивная деятельность с их ценностями, овладение которыми обеспечивает формирование специалиста и личности.

Обобщенные результаты научных исследований показывают, что сегодня в системе образования наблюдается тенденция нивелирования психической и социокультурной стороны, что приводит к издержкам образовательного процесса, исключая многогранную и интегративную роль физической культуры в целостной методологии, которая направлена на развитие человека в единстве телесного и духовного.

В связи с этим остро стоят вопросы сопричастности деятельности учащихся в традиционных целях:

- приобретения двигательных умений, навыков и развития физических качеств;
- накопление опыта творческой и познавательной деятельности;
- освоение знаний и методов управления физическим развитием и физическим состоянием;
- формирование активно-преобразующего отношения к получаемой информации;
- проектирование стратегии индивидуального развития;

Актуальным становится включением будущего специалиста в процесс управления своей познавательной деятельностью и самим собой, поскольку ему необходимо в органичном единстве осваивать предметную и организационную стороны учения, продолжая своё спортивное совершенствование.

Основным путем разрешения указанной проблемы является практическое обучение самостоятельному углубленному получению знаний, приобретению индивидуального опыта спортивной деятельности и формирования требуемых для этого навыков на основе самоуправления познавательной деятельностью и создания соответствующих условий для решения данной задачи.

Проведенный теоретико-эмпирический анализ образовательного процесса в сопричастности со спортивной деятельностью позволяет выявить некоторые противоречия между:

- высокими познавательными возможностями учебного процесса, положительным переносом знаний в профессиональную деятельность и способностью комплексно и последовательно осуществлять спортивное совершенствование в процессе обучения;

- возросшими требованиями к самоуправлению учебно-познавательной деятельностью будущих специалистов-выпускников специализированных учебно-спортивных заведений, потребностью личности в знаниях, умении управлять ими в повседневной жизнедеятельности;

- современными требованиями к комплексному информационному обеспечению профессиональной подготовки и недостаточным количеством научно обоснованных инновационных подходов использования информационных технологий в сфере ФКСиТ

Решение этой проблемы позволило бы педагогу организовать направленное воздействие на активизацию деятельности, заложить основы подлинной индивидуализации процесса, поднять его на новый качественный уровень.

Все вышесказанное позволяет обосновать выбор темы: «Формирование специалиста по средствам индивидуализации при обучении и организации спортивной деятельности».

Объект исследования: учащийся спортсмен.

Предмет исследования: учебно-познавательная и спортивная деятельность учащегося спортсмена.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что система формирования специалиста по средствам индивидуализации при обучении и организации спортивной деятельности будет эффективной при выполнении следующих условий:

- теоретического анализа и раскрытия научно-методологических положений специфики, основных форм, методов и средств системы организации учебно-познавательной деятельностью;

- выявления основных закономерностей и принципов, определяющих эффективность самоуправления учебно-познавательной деятельностью;

- определения концептуальных положений системы самоуправления учебно-познавательной деятельностью на основе индивидуальных психофизиологических качеств с использованием индивидуально-дифференцированного подхода;

- теоретического обоснования модели системы индивидуализации учебно-познавательной деятельности;

- выстраивания целостного процесса индивидуализации учебно-познавательной и спортивной деятельности учащегося спортсмена, обусловленного определенным алгоритмом функционирования, этапами формирования, их целями и функциями, взаимодействующими компонентами;

- выявления и научного обоснования структуры и содержания комплекса организационно-педагогических условий, включающих авторские компьютерные программы, интенсифицирующих процессы учебно-познавательной и спортивной деятельности учащегося спортсмена.

Цель исследования заключается в реализации теоретических и научно-методологических положений системы индивидуальной организации учебно-познавательной и спортивной деятельности учащегося спортсмена.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Выявить основные проблемы самоуправления учебно-познавательной и спортивной деятельности.

2. Установить основные закономерности и принципы, определяющие эффективность учебно-познавательной и спортивной деятельности.

3. Обосновать концептуальные положения системы организации учебно-познавательной и спортивной деятельности.

4. Разработать и теоретически обосновать модель организации учебно-познавательной и спортивной деятельности.

5. Обосновать систему критериев и показателей, характеризующих уровни организации учебно-познавательной и спортивной деятельности

Учитывая основную педагогическую задачу – формирование готовности к реализации освоения знаний, умений и навыков в напряжённых видах деятельности без возможности видоизменять предложенные образовательным и спортивным заведением программы, после представления индивидуального диагностирования предлагаются методики воздействия к определению самоорганизации в учебно-познавательной и спортивной деятельности. Они будут формировать такие стороны индивида, как: волевые способности, настойчивость, решительность, самостоятельность, терпеливость. Полагая, что акцент на упомянутые психолого-педагогические качества и будет

способствовать успешной учебно-познавательной и спортивной деятельности, мы организуем работу на трёх уровнях образовательного и спортивных процессов, а именно:

СПШ+СДЮШОР (Общеобразовательные средние школы + специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва);

УОР (Училища олимпийского резерва);

ВУЗ (Высшие учебные заведения).

Предполагаемые показатели будут выражаться в психолого-педагогической готовности к оптимальной учебно-познавательной и спортивной деятельности с соответствующим результатом.

Литература

1. Воронкова, Т.И. Содержание учебно-профессиональной деятельности учащихся училищ олимпийского резерва в процессе педагогической практики : дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Воронкова; РГАФК. – М., 2000. – 156 с.

2. Дайрабаев, С.Е. Сочетание учебных и тренировочных нагрузок в занятиях при подготовке студентов институтов физической культуры, специализирующихся в спортивной борьбе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Серик Ергалиевич Дайрабаев; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 222 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 266 с.: ил.

4. Матвеев, Л.П. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте : Прогр. дисциплины федер. компонента цикла ДНМ ГОС по направлению 521900 : Одобрена УМО по образованию / Лев Павлович Матвеев; РГУФК. – М., 2005. – 18 с.: табл.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6. Передельский, А.А. Становление социально-педагогической системы единоборств и ее развитие в современных условиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Алексей Анатольевич Передельский; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 382 с.: ил.

7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

8. Borggrefe, C., Cachaz, K., Riedl, L. Spitzensport und Studium Hofmann-Verlag, 73614 Schorndorf, 2009. S. 359

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ

А.М. Шахлай¹, В.А. Конопацкий²

¹Белорусский государственный университет физической культуры

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

Представление о физических качествах возникло первоначально в методической литературе по физическому воспитанию и спорту (В. Ухов, 1975; Лагранж, 1892; Демени, 1915; Шмидт, 1925; А.Д. Новиков, 1941 и др.) и лишь затем завоевало права гражданства в физиологии спорта и других научных дисциплинах. Специальные воздействия на человека для развития определённых физических качеств должны быть согласованы с ходом возрастного становления организма. В развитии любого человека есть периоды, когда определённые качества вырабатываются легче и проще закрепляются, а есть такие периоды, когда физические качества вырабатываются с трудом или не вырабатываются вовсе.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека, – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [3]).

Физические качества – это определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность[1].

Проблема развития физических качеств у юных спортсменов разработана в трудах В.П. Филина, В.Г. Алабина, Ф.П. Суслова, В.К. Бальсевича, Л.В. Волкова, В.С. Топчияна, Г.Н. Максименко и др.

По мнению В.П. Филина, В.И. Ляха, проблема развития физических (двигательных качеств) связана с пассивным двигательным режимом и имеют относительно низкие темпы физических качеств. Поэтому активный двигательный режим включает в себя систему мероприятий по физическому воспитанию (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия), что соответствует приросту физических качеств у детей и подростков в 10–13 лет на 5–12% по сравнению с их сверстниками, имеющими пассивный двигательный режим.

При активном двигательном режиме к концу 2-го года у детей 11–12 лет, занимающихся спортом с 3–4 классов, уровень развития физических качеств достигает показателей подростков 12–13 лет, зачисляемых в детские спортивные школы [5, 7].

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8–9 и 12–13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей [4].

В практической работе по развитию двигательных качеств тренеру необходимо учитывать особенности индивидуального возрастного развития того или иного физического качества. Целесообразно осуществлять развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Если будет упущен благоприятный период для развития того или иного двигательного качества, то в дальнейшем возместить его окажется чрезвычайно трудно [2].

Средний школьный возраст характеризуется как наиболее сложный и противоречивый для развития физических способностей. Его специфической особенностью является бурное биологическое (половое) созревание, определяющее не только биологическое, но и социальное становление школьников.

В этот период часто наблюдается неадекватный характер реакций органов и структур в ответ на внешние воздействия, вызывающий соответствующие психофизиологические состояния. У подростков может наблюдаться снижение анаэробного порога энергообеспечения и максимального потребления кислорода, рассогласование между кровообращением и дыханием, падение показателей физической работоспособности. Под влиянием наследственных программ отчетливо проявляются морфологические и психофизиологические различия между мальчиками и девочками.

Следует также учитывать, что для высшей нервной деятельности детей и подростков характерно преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга. Вместе с тем процессы возбуждения у них выражены сильнее, чем процессы торможения. Поэтому при длительной однообразной мышечной деятельности, а также при возникновении трудностей процессы торможения, связанные с чувством утомления, развиваются у них раньше, чем у взрослых. В связи с этим дети и подростки лучше переносят более разнообразные по содержанию и кратковременные физические нагрузки.

Утомление – это процесс, наступающий во время и вследствие работы и выражающийся в снижении работоспособности организма. Частое наступление утомления ведет к переутомлению, а переутомление – это основная причина перетренировки. С переутомлением связано и перенапряжение. Нарушение физиологических функций наступает при большой и утомительной мышечной работе и сильном эмоциональном возбуждении [6].

Поэтому при развитии двигательных качеств интенсивность упражнений, количество их повторений, а также продолжительность отдыха между ними строго дозируется. Постоянный учет физической нагрузки позволяет тренеру следить за ростом физической подготовленности занимающихся [2].

Одной из проблем спортивной тренировки юных борцов является плохая вестибулярная устойчивость при выполнении специально-подготовительных упражнений, приемов защит и контрприемов. Спортсмены, не обладающие вестибулярной устойчивостью не в состоянии добиться высоких спортивных результатов в борьбе. Поэтому включение в тренировочный процесс дополнительных средств для совершенствования вестибулярного анализатора повышает уровень вестибулярной устойчивости, одновременно способствует развитию физических качеств.

Таким образом, для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами столь важно учитывать индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды развития физических качеств, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, что позволяет правильно построить процесс подготовки юных борцов, использовать рациональные методы и средства развития их – двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Литература

1. Ашмарин, Б.А / Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пединститутов / Б.А. Ашмарин [и др.]: под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Гужаловский, А.Ф. / Развитие двигательных качеств у школьников / А.Ф. Гужаловский. – Минск: Нар. Асвета, 1978. — 88 с.
3. Зацюрский, В.М. / Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)/ В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
4. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – № 1. – С. 7–.
5. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Польша, 1989. – 159с. Фарфель, В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки / В.С. Фарфель. – М., 1961. – 30 с. – (материалы).
6. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 22 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

С.В. Шеренда, О.И. Беляк

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины

Проблема общей и специальной физической подготовки юных футболистов на начальном этапе является одной из актуальнейших проблем, требующих скорейшего изучения и разрешения. Формирование высокого уровня физической подготовленности футболиста, уже на ранних этапах подготовки, определит стабильность результатов и их надежный прирост.

Согласно данным современных исследований, повышение уровня подготовленности юных спортсменов – одна из главных проблем развития современного юношеского спорта. Такая постановка проблемы требует анализа чувствительных периодов возрастного развития физических качеств юных спортсменов, грамотного, научно-обоснованного подбора нагрузок, отвечающих необходимым требованиям.

Подготовка футбольного резерва должна строиться с учетом современных тенденций этого вида спорта. Возрастание интенсивности игры, увеличение количества игровых действий футболиста в единицу времени и на ограниченном пространстве, повышенные требования к эффективности атаки, умению вести борьбу за мяч, что зависит от быстроты и точности выполнения технико-тактических приемов, высокие требования к атлетической подготовке – все это требует от современных игроков высокого уровня развития, прежде всего, индивидуальных физических кондиций.

Для эффективного решения этих задач нужно усилить общую и специальную физическую подготовку юных футболистов, широко применять различные средства, направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом следует помнить о необходимости, в первую очередь, о совершенствовании специальных физических качеств: быстроты, скоростно-силовой выносливости и ловкости, тех качеств, которые определяют эффективность игровых действий футболиста.

Совершенствование физической подготовленности футболистов происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Каждое из этих упражнений характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств.

При решении проблем начальной подготовки футболистов, принципам построения процесса физической подготовки, его содержанию и структуре, а также влиянию на физиологические и психологические характеристики юных футболистов применялись следующие методы:

Контрольные испытания:

Общая физическая подготовленность:

Бег 30 м, челночный бег 4 x 10м, прыжок в длину с места, бег 300 м, прыжок вверх, наклон вперед из положения стоя.

Специальная физическая подготовленность:

Бег 30 м с мячом (ведение осуществляется любым способом при этом на дистанции делается не менее трех касаний мяча), удары по мячу на дальность (м).

Социометрия.

При определении соотношения средств общей и специальной физической подготовки юных футболистов на начальном этапе изучались особенности уровня развития их физических качеств, динамика уровня физических качеств под влиянием целенаправленной тренировки.

В исследовании принимали участие 36 человек, разделенных на три группы по 12 человек (мальчики, возраст 11–13 лет, специализация – футбол). У группы № 1 и группы № 2 проводилось исследование на протяжении 6 месяцев, у группы № 3 исследование проводилось только в начале и в конце учебного года.

Для решения данной проблемы и достижения цели в процессе исследования:

1. Подробно изучались тренировочные программы и планы организации процесса физической подготовки футболистов.

2. Проведено тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

3. Наблюдалась динамика уровня общей физической и специальной физической подготовленности юных футболистов.

Анализ тренировочных программ позволил установить соотношение объема общей и специальной физической подготовки на начальном этапе тренировки.

Контрольные испытания позволили определить уровень физической подготовленности футболистов на основании уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и выносливости.

Периодическое проведение контрольных испытаний, анализ полученных результатов позволил наблюдать динамику уровня физической подготовленности в течение 6 месяцев.

Согласно результатам исследования, на начальном этапе подготовки доля средств общей физической подготовки составляет 72%, а специальной, соответственно, 28%.

Следует отметить, что уже на начальном этапе подготовки соотношение объема средств ОФП и СФП начинает меняться. При этом увеличивается объем средств СФП до 40%.

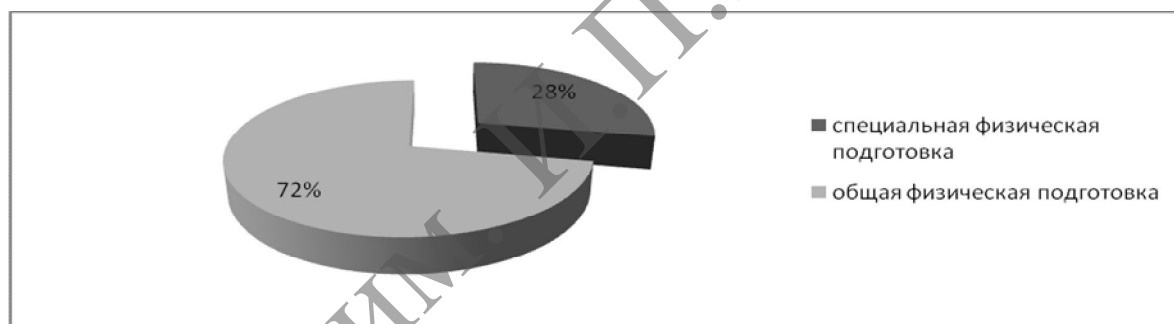


Рисунок. – Соотношение объема общей и специальной физической подготовки на начальном этапе подготовки футболистов

Данная закономерность объясняется тем, что, согласно основным принципам тренировки, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Анализ результатов исследования показал, что в динамике прироста показателей общей и специальной физической подготовленности юных футболистов существуют некоторые различия. Наиболее высокий прирост наблюдается в уровне развития силовых способностей – 46,8%, выносливости – 24,2% и скоростно-силовых способностей – 18,7%, прирост скоростных способностей составляет 16%, взрывной силы – 12,2%; наименьший прирост – в развитии специальной быстроты (8,6%), гибкости – 7,3% и координационных способностей – 4,7%.

В результате сравнительного анализа и обсуждения полученных данных, анализа динамики уровня показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов получены результаты, которые отражают несомненный практический интерес, позволяющий усовершенствовать процесс общей и специальной физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЯЗКОУПРУГИХ ПАРАМЕТРОВ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПО ДАННЫМ МИОМЕТРИИ

С.В. Шилько¹, Д.А. Черноус¹, К.К. Бондаренко²

¹Институт механики металлополимерных систем», г. Гомель

²Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», г. Гомель

Эффективность спортивной деятельности в значительной степени определяется силовыми и скоростными показателями скелетных мышц спортсмена. Для решения актуальной задачи определения названных показателей, исходя из закономерностей мышечного сокращения, необходима полная информация о механических характеристиках биотканей мышц, экспериментальное определение которых затруднено необходимостью проведения измерений *in vivo*. Практикуемые биомеханические исследования препарированных мышц не позволяют с приемлемой точностью прогнозировать силовые и скоростные показатели мышц непосредственно в организме.

Один из наиболее распространенных экспериментальных методов изучения свойств скелетных мышц *in vivo* подразумевает динамическое индентирование поверхности тела человека в области исследуемой мышцы, при котором определяется глубина внедрения, скорость индентора и усилие индентирования. Далее по известным зависимостям рассчитываются биомеханические характеристики; к примеру, на приборе «Миометр УТ 98-01» [1] автоматически определяются частота колебаний индентора F (Гц); декремент затухания D и жесткость H (Н/м), равная отношению максимального значения силовой реакции биоткани к максимальному внедрению индентора.

Ранее авторами [2;3] была разработана методика определения эффективных вязкоупругих характеристик материала скелетной мышцы по результатам поперечного динамического индентирования, осуществляемого прибором «Миометр УТ 98-01». Было показано, что использование классического решения контактной задачи об индентировании вязкоупругого полупространства позволяет перейти от условных миометрических параметров (F , D , H) к таким характеристикам, как модуль Юнга и время релаксации мышечной ткани.

Целью настоящей работы является изучение развития и совершенствования методики идентификации вязкоупругих характеристик скелетных мышц путем преодоления недостатков вышеназванной модели.

Ранее при анализе результатов миометрических измерений было выдвинуто предположение о том, что длительный модуль Юнга мышцы $E_{дл}$ пренебрежимо мал по сравнению с мгновенным модулем E . Мгновенный модуль Юнга определяет жесткость мышцы при динамическом, а длительный – при статическом нагружении. Предположение $E \gg E_{дл}$ равносильно пренебрежению жесткостью параллельного (по отношению к сократительному) упругого элемента в феноменологической вязкоупругой модели мышцы. В рамках сделанного допущения в работах [2; 3] были получены несложные аналитические соотношения, связывающие мгновенный модуль Юнга и время релаксации с миометрическими параметрами мышцы F , D , H . Уточненная математическая модель, учитывающая как динамическую, так и статическую жесткость мышцы, подразумевает численное решение системы четырех существенно нелинейных алгебраических уравнений.

Для апробации разработанной методики идентификации вязкоупругих характеристик мышцы были получены и проанализированы значения миометрических параметров различных скелетных мышц членов сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ. Миометрические исследования посредством прибора «Миометр УТ 98-01» проводились в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. При использовании уточненного варианта методики было установлено, что для мышц верхних и нижних конечностей значение длительного модуля Юнга составляет 10–50% от соответствующего значения мгновенного модуля. Данное обстоятельство не позволяет при оценке вязкоупругих характеристик пренебрегать статической жесткостью мышцы и требует использования более точной (хотя и более сложной с точки зрения математического аппарата) методики идентификации.

Ранее также предполагалось, что модуль Юнга, определенный по результатам динамического индентирования мышцы в поперечном направлении, совпадает с соответствующим модулем для продольного направления. Вместе с тем, особенности внутренней структуры скелетных мышц приводят к существенным различиям в проявлении механических свойств для продольного и поперечного направлений. Жесткость мышцы на сжатие в продольном направлении практически равна нулю, а ее жесткость при растяжении значительно превышает жесткость в поперечном направлении. Так, при анализе миометрических показателей для двухглавой мышцы плеча нами определено значение длительного модуля Юнга 14,1 кПа, а из литературных источников [4] известно, что начальный модуль

Юнга данной мышцы при статическом растяжении достигает 500 кПа (под начальным модулем Юнга понимают значение производной от осевого напряжения по продольной деформации ϵ при $\epsilon = 0$).

В связи с вышесказанным была предпринята попытка использовать значения вязкоупругих характеристик, полученные по результатам поперечного индентирования, для описания продольного деформирования мышцы. Для решения этой задачи авторами предлагается структурная модель материала скелетной мышцы в виде волокноно-армированного композита, в котором жесткость армирующих волокон существенно превышает жесткость матрицы. Модуль Юнга, определенный по результатам поперечного индентирования, сопоставляется с поперечным модулем Юнга данного композита. Используя диаграмму статического растяжения единичного мышечного моноволокна в пассивном состоянии [4], можно определить начальный длительный модуль Юнга в продольном направлении. Соотношения механики композитных материалов [5] позволяют при известных значениях продольного и поперечного модулей восстановить значения вязкоупругих характеристик и объемного содержания компонент армированного композита. Зная эти величины, можно описать напряженно-деформированное состояние скелетной мышцы при произвольном режиме нагружения.

Таким образом, в докладе доказана необходимость уточнения математической модели мышцы и модифицирована методика определения вязкоупругих характеристик скелетных мышц по результатам миометрических измерений, включая определение вязкоупругих модулей мышцы для продольного направления, исходя из ее характеристик, определенных при поперечном деформировании. Предполагается использовать полученные результаты в качестве объективного критерия состояния скелетных мышц с целью оптимизации тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

Литература

1. Miometer UT 98-01. University of Tartu, 2002 – 49 p.
2. Шилько, С.В. Метод определения *in vivo* вязкоупругих характеристик скелетных мышц / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Russian Journal of Biomechanics. – 2007. – Vol. 11, № 1. – P. 4554.
3. Бондаренко, К.К. Биомеханическая интерпретация данных миометрии скелетных мышц спортсменов / К.К. Бондаренко, С.В. Шилько, Д.А. Черноус // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13, № 1. – С. 7–17.
4. Lieber, R.L. Skeletal muscle mechanics: implications for rehabilitation / R.L. Lieber, S.C. Bodine-Fowler // Physical Therapy. – 1993. – Vol. 73. – P. 844–856.
5. Кристенсен, Р. Введение в механику композитов / Р. Кристенсен. – М.: Мир, 1982. – 334 с.

НЕОБХОДИМОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ТЕКУЩЕГО БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Л.М. Шкуматов¹, В.В. Шантарович²

¹Государственное учреждение Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Директорат национальных команд
Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

²Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Состязания в гребле на байдарках и каноэ на самых крупных соревнованиях современности – Олимпийских играх – проводятся на дистанциях от 200 до 1000 метров. Как правило, на них заезды длятся от 35 секунд до 4 минут. Известно, что результат при передвижении на спортивной лодке зависит главным образом от двух факторов. А именно от механической стоимости движения системы лодка-гребец и средней механической мощности, развиваемой гребцом на дистанции, которая напрямую зависит от метаболического потенциала атлета. В свою очередь, механическая стоимость передвижения определяется качеством инвентаря (лодки, весла) и совершенством техники гребца. В спорте высших достижений используются в основном лодки двух фирм-производителей – Plastex и Nelo, примерно равные по качеству, а весла фирмы Bracha. Можно утверждать, что техника специальных движений элитных спортсменов, за редкими исключениями, близка к идеальной. Эти обстоятельства в известной мере нивелирует различия механической стоимости передвижения на лодках у спортсменов высокой квалификации с одинаковой массой тела. Поэтому тренировочный процесс направлен, главным образом, на развитие тех качеств организма, которые способствуют выполнению максимального объема внешней механической работы за минимальное время.

Суть тренировки в циклических видах спорта, и в безрулевой гребле в том числе, – адаптация организма к выполнению работы максимальной мощности в течение времени прохождения дистанции. В настоящее время основным способом достижения этой адаптации является механическое обременение. Причем дозированная физическая нагрузка должна быть достаточной для того, чтобы вызвать максимальный сдвиг гомеостаза организма, но меньше тех воздействий, которые приводят к травмам или перетренировке. Зачастую разница между этими нагрузками практически неумолима. В публикациях по биохимии спорта отмечается, что с помощью примерно 60-ти показателей определяемых главным образом в жидких средах организма, решаются практически все задачи объективизации тренировочного и соревновательного процессов от оценки состояния систем организма до детектирования применения допинга.

Очевидно, что биохимический контроль в спорт был привнесён из медицины. Как метод биоиндикации качественного перехода здоровье – болезнь, он способен давать замечательные результаты. Например, выявление фенилаланина и его метаболитов в моче новорожденных позволяет диагностировать и предотвратить развитие и последствие тяжелейшего заболевания фенилкетонурии. Или обнаружение стойкой гипергликемии утром до еды позволяет предполагать наличие диабета и т.п. Однако спортсмены высокой квалификации обычно очень здоровые или практически здоровые люди и различия между ними носят скорее количественный, чем качественный характер. Возможно, работая с одним спортсменом, биохимик способен решать большое число задач. Но на учебно-тренировочные сборы национальной команды по гребле на байдарках и каноэ привлекается 20, 30, а то и более человек. Считается, что для успешного разрешения любой научной проблемы ее следует максимально ограничить. В этой связи участие биохимика в тренировочном процессе будет эффективным лишь в том случае, если перед ним будет поставлен определенный и весьма ограниченный круг задач. Уже на начальном этапе многолетнего сотрудничества главного тренера национальной команды по гребле на байдарках и каноэ Республики Беларусь и биохимика эти вопросы и методы их решения были определены однозначно. Во-первых, объективизация переносимости спортсменами предлагаемых в ходе УТС нагрузок. Во-вторых, оценка динамики аэробных и анаэробных возможностей спортсменов в ходе подготовки к важнейшим соревнованиям сезона или четырехлетия. Вторая задача решается определением концентрации лактата в крови спортсменов в ходе выполнения определенных педагогических заданий. При этом считается, что одинаковый спортивный результат при более низкой концентрации лактата говорит о лучших аэробных возможностях, а лучший результат при высоком лактате свидетельствует о способности мобилизовать и анаэробные возможности.

Для решения другой задачи следовало выбрать биохимические показатели и схему отбора крови, по которым можно было бы судить о переносимости нагрузок. Среди биохимических показателей, пожалуй, только концентрации мочевины и активность креатинфосфокиназы в крови довольно строго зависят от предшествующей нагрузки, и их динамика довольно хорошо воспроизводится от занятия к занятию. То есть, и концентрация мочевины, и активность КФК после нагрузки изменяются следующим образом: вначале повышаются, затем снижаются. Точность изучения динамических процессов зависит от количества временных точек. Однако два обстоятельства – относительно низкая производительность труда биохимика в полевых условиях и трудность совмещения многократного отбора крови и напряженной тренировочной деятельности налагают существенные ограничения на количество анализируемых проб. Это заставляет искать возможность компромиссных решений.

Тренировочный процесс в национальной команде по гребле на байдарках и каноэ в рамках пятидневной рабочей недели разбит на два микроцикла продолжительностью в 2,5 дня (5 тренировочных занятий). Первый микроцикл – понедельник, вторник по два занятия и одно занятие в среду. Второй микроцикл – четверг и пятница по два занятия и одно занятие в субботу. Отдых перед микроциклом, начинающимся в четверг, продолжается 20–21 час, перед другим микроциклом отдых составляет 44–45 часов. Считается, что концентрация мочевины после относительно продолжительного отдыха минимальна. После рабочего дня уровень повышается, достигает максимума к 22–24 часам и начинает снижаться. В идеале к началу следующего дня он должен достигнуть исходного уровня. Иногда это в самом деле наблюдается, однако чаще уровень остается повышенным на 30–50%. Тогда какие же изменения этого биохимического показателя позволяют утверждать, что спортсмены переносят предлагаемые нагрузки? Это, во-первых, желательна относительно невысокая концентрация мочевины в крови и обязательно заметно более низкий ее уровень утром в понедельник, чем утром в четверг. Во-вторых, отсутствие негативной динамики этого метаболита в течение всего учебно-тренировочного сбора. Сказанное в известной мере относится и к динамике КФК. Причем эти показатели часто дополняют друг друга.

Кроме названных показателей, в практике биохимического сопровождения гребцов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ используется определение активности аспартат-аминотрансферазы (АсТ) и аланинаминотрансферазы (АлТ). Только очень объемные и интенсивные

нагрузки могут медленно и незначительно повысить проницаемость клеточных мембран в отношении белков и привести к повышению активности трансаминаз в крови. Однако некоторые лечебные препараты и разрешенные средства фармакологической поддержки способны к совместному с физической нагрузкой воздействию на эти показатели.

Таким образом, текущий биохимический контроль в командах циклических видов спорта необходим, во-первых, для объективизации переносимости нагрузок в микроциклах учебно-тренировочных сборов и полноты восстановления после отдыха различной продолжительности. Во-вторых, для оценки динамики аэробных и анаэробных возможностей в годичной и многолетней подготовке спортсменов. Он может быть реализован путем мониторинга концентрации мочевины и активности КФК, АлТ, АсТ.

ПРОЯВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич, Н.А. Власова, М.Н. Дорошукене

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. Анализ литературы свидетельствует о том, что высоких спортивных результатов можно достичь в том случае, если учитывать особенности нервной системы. В частности, от силы нервной системы зависит работоспособность, выносливость и способность выдержать длительное или очень сильное возбуждение. Используя теппинг-тест, можно определить силу нервной системы, подвижность нервных процессов, проводить контроль за скоростными способностями, выявить утомление у спортсменов [М.Н. Ильина, 1975].

Целью исследования является определение показателей максимальной частоты движений у высококвалифицированных спортсменов, принявших участие в Олимпийских играх в Афинах (2004 г.) и в Лондоне (2012 г.).

Организация исследования. К педагогическому эксперименту были привлечены: Юлия Нестеренко – Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, Олимпийская чемпионка в Афинах (2004 г.), рекордсменка Республики Беларусь в беге на 100 м, участница Олимпийских игр в Пекине (2008 г.).

Мастер спорта международного класса – Дмитрий Плотницкий участник Олимпийских игр в Пекине 2008 г. и в Лондоне 2012 г., принявший участие в тройном прыжке в длину с разбега.

Мастер спорта Владимир Хващинский, участник Олимпийских игр в Лондоне – 2012 г. (футбол). Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, бронзовый призёр Олимпиады в Лондоне (2012 г.) Ирина Кулеша (тяжёлая атлетика).

Было проведено тестирование максимального темпа движений ведущей рукой. Он определялся по методу «теппинг-теста» [М.Н. Ильина, 1975].

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка и индивидуальный анализ показателей максимальной частоты движений за 60 с, на примере теппинг-теста, выполненного ведущей рукой Ю. Нестеренко, показал высочайший темп движений, а значит и высококачественные механизмы адаптации, и высокую функциональную устойчивость организма спортсменки.

Анализируя показатели темпа движений Юлии Нестеренко, можно констатировать, что частота нанесенных движений равна 91,0 точке в первом квадрате за 10 с. Во втором квадрате темп движений снижается, но остаётся достаточно высоким (76,0 точек). В третьем и четвёртом – по 75,0 точек, в пятом квадрате частота нанесённых точек уменьшается, оставаясь при этом достаточно высокой – 55,0 точек, а в шестом квадрате темп значительно увеличивается, достигая 71,0 точки, что свидетельствует, на наш взгляд, о значительной скоростной выносливости (рисунок 1).

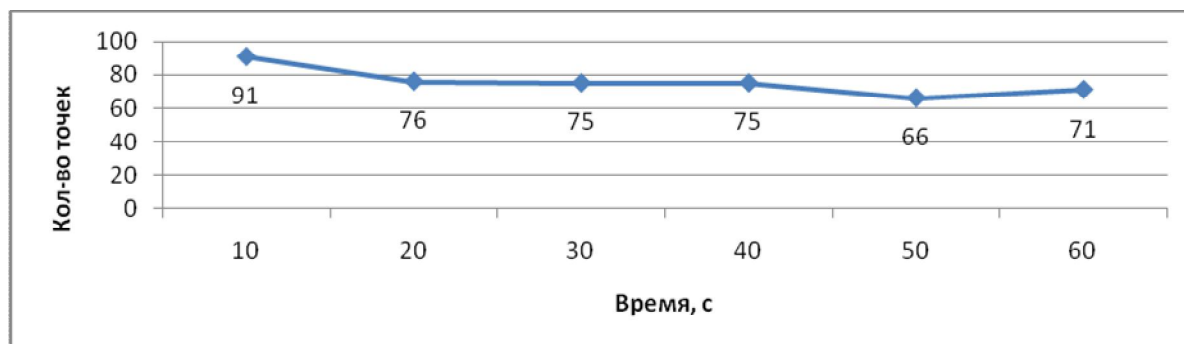


Рисунок 1. – Показатели теппинг-теста Юлии Нестеренко

Данные, характеризующие уровень развития максимальной частоты движений Дмитрия Плотницкого приведены на рисунке 2. Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют об очень высоком темпе движения в первом квадрате ведущей рукой Д. Плотницкого – 104,0 нанесённых точек, высокий темп движения наблюдается во втором квадрате – 91,0 и в третьем – 81,0 точка, затем темп снижается, но остаётся достаточно высоким и в остальных квадратах.

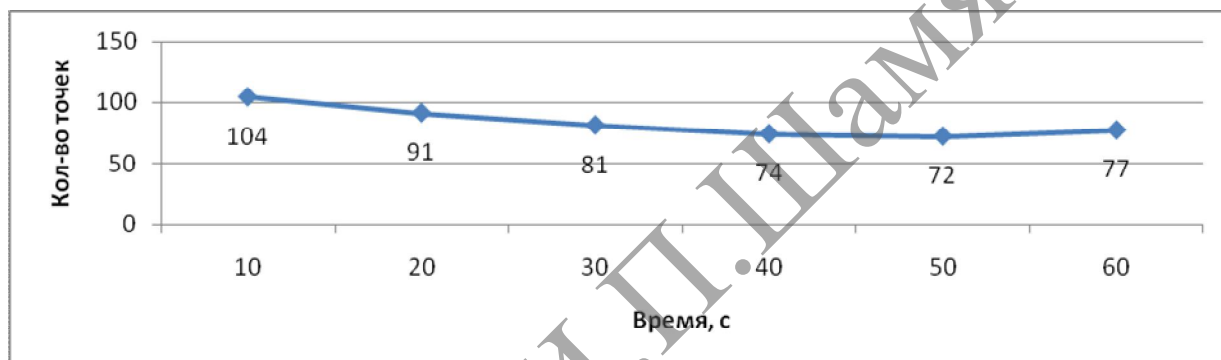


Рисунок 2. – Показатели теппинг-теста Дмитрия Плотницкого

Анализ результатов исследования максимальной частоты движений ведущей рукой Владимира Хващинского показал достаточно высокий результат в первом квадрате – 87,0 точек, а во всех остальных квадратах показатели находятся в диапазоне от 64 до 74 точек с последующим их чередованием в квадратах (рисунок 3).

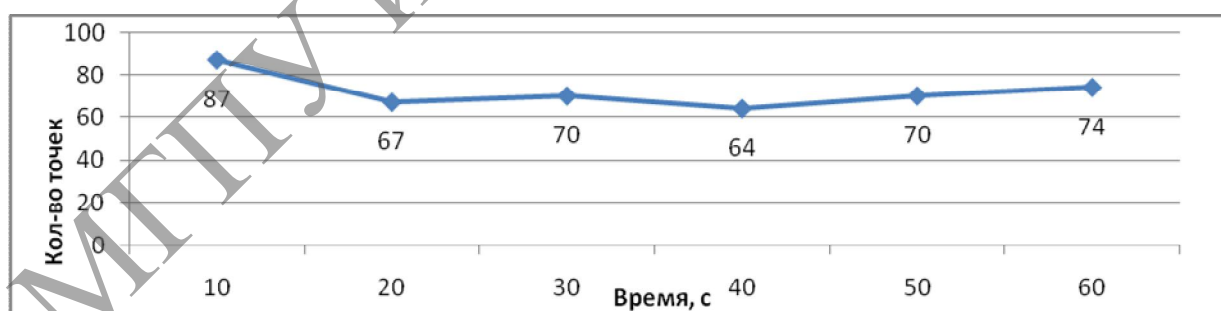


Рисунок 3. – Показатели теппинг-теста Владимира Хващинского

Показатели максимального темпа движений Ирины Кулеша ведущей рукой находятся на очень высоком уровне в первом квадрате, и они равны 86,0 нанесённых точек. Во втором квадрате показатели значительно снижаются (на 10,0 точек) и составляют 76,0. В третьем квадрате снижение точек незначительное – 72,0 точки. В четвёртом квадрате максимальный темп движений удерживается на достигнутой ранее величине и равен также 72,0 точкам. В пятом квадрате максимальный темп так же снижается до 66,0 точек. Не удерживается он и в шестом квадрате. Динамика показателей максимального темпа движений ведущей руки И. Кулеша носит убывающий характер на протяжении 60 с.

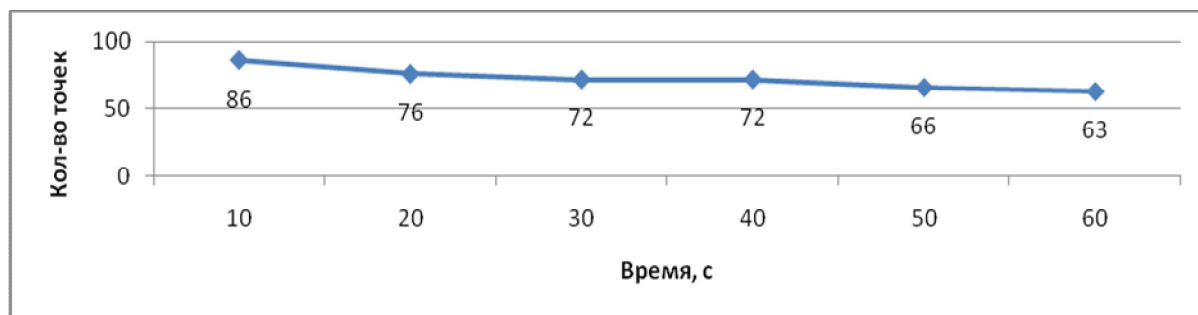


Рисунок 4. – Показатели теппинг-теста Ирины Кулеши

Заключение. Таким образом, в исследовании выявлено, что динамика показателей теппинг-теста спортсменов-участников Олимпийских игр в скоростно-силовых видах спорта имеет разнообразный характер и характеризуется высокой максимальной частотой движений.

Литература

Ильина, М.Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста / М.Н. Ильина, Е.П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 183–186.

АНТРОПОМЕТРИЯ В КОНТРОЛЕ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ПЛОВЦОВ

Л.В. Шукевич, Т.А. Самойлюк, С.К. Якубович, А.В. Ермолик

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. В настоящее время спортивные достижения сильнейших пловцов мира на крупнейших соревнованиях по плаванию имеют очень высокую плотность, а их уровень продолжает непрерывно расти. Как указывают Н.Ж. Булгакова, исследования последних лет, проведенные на пловцах, показывают, что скорость плавания различными способами и на разных дистанциях определяется различными особенностями телосложения, специальной и функциональной подготовленностью.

Целью исследования являлось изучение особенностей физического развития пловцов высокой спортивной квалификации в зависимости от способов плавания.

Исследование было проведено на базе «Дворца водных видов спорта» г. Бреста.

В исследовании приняли участие юноши-кандидаты в мастера и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами.

Проводились антропометрические измерения, среди которых: тотальные размеры тела, пропорции тела и обхватные размеры тела.

Результаты и их обсуждение. Нами рассматривались конкретные морфофункциональные показатели, по которым пловцы высокого класса достоверно отличаются друг от друга и которые определяют успех в каждом способе плавания и дистанции.

Проанализируем показатели тотальных размеров тела, расположенные в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности показателей тотальных размеров тела у пловцов высокого класса

Способ плавания	Длина тела стоя (см)		Длина тела сидя (см)		Масса тела (кг)		Окружность грудной клетки (см)	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Вольный стиль, 100м	190,0	2,1	98,0	1,8	81,4	1,6	103,0	1,9
На спине, 100м	189,0	2,0	97,0	2,1	75,0	1,7	102,0	2,0
Брасс, 100м	177,0	2,3	93,0	2,6	73,1	2,0	97,0	2,4
Баттерфляй	179,0	1,5	91,0	2,0	74,2	1,1	98,5	1,8
Комплексное плавание	182,0	2,2	92,0	1,8	75,0	1,4	98,3	2,0

Как видно из таблицы 1, пловцы разных способов плавания отличаются друг от друга по показателям длины тела стоя, за исключением пловцов короткого спринта. Наибольшая масса тела

у пловцов вольного стиля на 100 м, на 5,6 кг уступают пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Спортсмены других способов плавания отличаются показателями массы тела незначительно (комплексное плавание, баттерфляй и брасс) – в пределах 2 кг. Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что у пловцов вольного стиля (100 м) и на спине они находятся в пределах 103,0–102,0 см.

Рассмотрим показатели пропорций тела пловцов, специализирующихся в плавании раздельными способами (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели пропорции тела высококвалифицированных пловцов, см

Показатели	Статистические параметры, стили плавания									
	Вольный стиль, 100 м		Способ на спине		Брасс		Баттерфляй		Комплексное плавание	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Длина кисти	24,5	2,1	22,5	1,5	20,1	1,7	21,5	1,1	21,7	2,0
Длина предплечья	26,5	2,4	26,8	1,2	24,8	1,0	24,7	1,8	26,0	2,0
Длина руки	82,4	1,5	83,0	1,6	77,0	2,1	77,0	1,9	83,2	2,2
Длина туловища	52,4	2,0	50,7	2,0	52,5	1,1	51,3	2,0	51,7	1,5
Длина стопы	28,9	1,5	28,3	1,9	26,8	2,1	26,3	0,9	27,1	2,1
Длина голени	44,0	2,3	40,1	1,7	39,3	0,9	39,3	0,8	40,3	1,7
Длина ноги	87,5	5,1	85,4	2,1	84,0	2,4	83,0	1,4	84,4	2,4
Ширина плеч	42,8	2,3	48,3	1,0	38,0	1,2	41,0	0,8	44,0	2,6
Ширина таза	39,8	1,8	27,8	1,0	32,4	0,7	28,7	0,8	34,8	1,8

Как видно из таблицы 2, кисть самая большая у пловцов, специализирующихся в вольном стиле на дистанции 100 м (24,5 см), самые низкие показатели длины кисти у брассистов (20,1 см). Самые длинные ноги и самая длинная стопа у представителей плавания вольным стилем (100 м) и на спине. Наиболее короткие ноги – у баттерфляистов.

Рассмотрим показатели обхватных размеров тела пловцов. По величине обхватов бедра, плеча и других косвенно судят о силовых возможностях спортсменов (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели обхватных размеров тела высококвалифицированных пловцов

Показатели	Статистические параметры, стили плавания									
	Вольный стиль		Способ на спине		Брасс		Баттерфляй		Комплексное плавание	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Плечо правое (свободное)	30,0	1,1	30,0	1,4	27,0	1,1	33,0	1,3	29,2	1,0
Плечо правое (напряжённое)	33,0	1,4	33,0	1,8	30,0	1,2	35,0	1,6	32,8	1,4
Плечо левое (свободное)	30,0	1,0	30,0	1,3	27,0	1,1	33,0	1,3	29,2	1,0
Плечо левое (напряжённое)	33,0	1,3	33,3	1,5	30,0	1,2	35,0	1,6	32,8	1,4
Бедро правое	57,0	2,1	57,0	1,6	58,0	1,5	59,0	2,1	59,4	1,8
Бедро левое	57,0	1,7	57,0	1,8	58,0	1,5	59,0	2,1	59,4	1,8

Показатели обхватных размеров тела пловцов зависят от специализации, и они уменьшаются с увеличением длины дистанции.

Выводы. Таким образом, полученные антропометрические показатели дают возможность целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом пловцов.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание : учебник для вузов физической культуры [Н.Ж. Булгакова и др.] ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ФОН, 1996. – 430 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РОМУАЛЬДА КЛИМА К ОЛИМПИЙСКОЙ ПОБЕДЕ

Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич, З.И. Каштейн

*Брестский государственный университет имени
А.С. Пушкина*

Введение. В нашей стране сформировалась своя школа метателей молота. Её родоначальник – заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук, многократный чемпион и рекордсмен страны, Европы и мира, серебряный призёр Олимпийских игр 1956 г. в Мельбурне Михаил Кривонос. Он установил 22 рекорда БССР, 11 рекордов СССР, 6 мировых рекордов.

В секторе метания молота его сменил Василий Руденков – чемпион Олимпийских игр 1960 г. в Риме, неоднократный чемпион СССР.

В метание молота внёс свой вклад Алексей Балтовский – мастер спорта международного класса СССР, чемпион Европы, чемпион СССР, победитель матча СССР – США, рекордсмен БССР, кандидат педагогических наук, научный сотрудник БГОИФК.

Алексея Балтовского сменил Ромуальд Клим – чемпион Олимпийских игр в Токио (1964 г.), серебряный призёр Олимпийских игр в Мехико (1968 г.).

Установил 13 рекордов БССР, 11 рекордов СССР, рекордсмен мира. Подполковник Вооружённых сил СССР, Заслуженный деятель физической культуры БССР, заслуженный тренер БССР.

Олимпийские достижения – самые весомые из спортивных достижений планеты. Подготовка к ним – дело ответственное и нелёгкое.

В статье представлен материал о достигнутых высоких спортивных результатах Ромуальда Клим в метании молота, о его сложном и многообразном учебно-тренировочном процессе.

Цель работы – определение особенностей учебно-тренировочного процесса Ромуальда Клим при подготовке к XVIII Олимпийским играм.

Методы исследования. Анализ рабочей документации, анализ дневника, математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. К сожалению, всё содержание учебно-тренировочной работы в одной статье разместить не удастся, поэтому остановимся лишь на некоторых из проанализированных показателей.

Как следует из таблицы, за два месяца до Олимпиады количество учебно-тренировочных занятий уменьшается, количество соревнований увеличивается до трёх в месяц, увеличивается количество дней отдыха, уменьшается количество дней переезда, связанных с соревнованиями или сборами.

Таблица – Распределение учебно-тренировочных занятий, соревнований, дней отдыха и переездов в Олимпийском году у Р. Клим

Показатели	Месяцы									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Тренировочные занятия, к-во	20	20	19	17	19	17	15	18	16	9
Соревнования к-во	–	–	1	1	2	3	2	3	3	1
Дни отдыха, к-во	7	7	8	6	7	5	6	6	7	4
Дни пребывания в пути, к-во	2	2	2	3	2	5	7	3	3	1
Масса тела, кг	94,7	98,3	100,0	101,1	101,2	102,1	102,2	104,1	106,1	108,1
ЧСС, уд/мин	66	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Результат, м	–	–	61,97	68,50	68,39	66,64	68,81	68,60	69,67	69,74

Показатели массы тела увеличиваются с января по март месяц, затем они два месяца удерживаются на одном уровне (101,0 кг), в июне и июле масса тела Р. Клима достигает 102,0 кг, с августа по октябрь месяц наблюдается увеличение массы тела, в среднем на 2,0 кг.

На протяжении всего годичного учебно-тренировочного процесса частота сердечных сокращений находилась на оптимальном уровне в пределах 65–68 уд / мин.

Р. Клим в январе и феврале в соревнованиях не участвовал. Первые соревнования были проведены в марте с результатом в метании молота 61,97 м. К концу апреля результат в метании молота Р. Клима улучшается, достигая 68,50 м. В июне 1964 г. на соревнованиях Р. Клим посылает молот на 66,64 м, а в июле результат возрастает до 68,81 м.

На соревнованиях в августе и сентябре результат находился в пределах 68,60–69,67 м. На XVIII Олимпийских играх в Токио (1964 г.) результат Ромуальда Клима 69,74 м. Ромуальд Иосифович Клим – Чемпион Олимпийских игр!

Заключение. Таким образом, 17 октября 1964 в квалифицированных соревнованиях Ромуальдом Климом была сделана одна попытка с результатом 67,10 м. 18 октября был очень большой дождь. Лучший результат 69,74 м. Результаты по попыткам – 67,19, 64,64, 68,59, 69,74, 68,81, 68,17. Так Ромуальд Клим взойёл на верхнюю ступеньку олимпийского пьедестала почёта на Олимпийских играх в Токио.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.А. Якубовский, А.Н. Колтунова, В.В. Ермилов

Белорусский национальный технический университет

Введение. Процесс многолетней подготовки лыжников весьма сложен и динамичен. Он рассматривается как управляемая система, нацеленная на достижение наилучших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках [2].

Важное значение имеют особенности физической подготовки в подготовительный период круглогодичной тренировки. Полноценная физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП).

Если в учебно-тренировочной группе основное место в программе занятий занимает ОФП, то в группе спортивного совершенствования предпочтение отдается СФП. Однако тренеры не должны забывать, что специальная физическая подготовка базируется на фундаменте общей физической подготовки и при выполнении упражнений ОФП, в отличие от упражнений СФП, часто создаются условия, в которых необходимые качества (сила, быстрота, выносливость) и навыки развиваются более эффективно [2, 3].

Для выполнения данного условия нами рекомендуется использовать такую организационно-методическую форму работы, как круговая тренировка. Её основным назначением выступает эффективное развитие физических способностей занимающихся в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [3].

Цель исследования – изучить динамику показателей общей физической подготовленности лыжников в подготовительный период при использовании метода круговой тренировки.

Методы и организация исследования. В данной работе использовались такие методы, как: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольные испытания (двигательные тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2013 по середину октября 2013 года на базе Белорусского национального технического университета. Объектом научно-исследовательской работы являлся учебно-тренировочный процесс лыжников, имеющих спортивную квалификацию первого взрослого разряда. Количество испытуемых, участвующих в педагогическом эксперименте, составило 12 юношей, которые образовали экспериментальную группу (ЭГ). Все участники эксперимента регулярно посещали тренировочные занятия и полностью выполняли запланированный объем тренировочной работы. Все исследуемые относились к основной медицинской группе.

Тренировочный процесс строился на основании учебно-тренировочной программы, составленной с учетом главных стартов сезона и утверждённой в спортивном клубе вуза.

Особенностью настоящей учебно-тренировочной программы было то, что в подготовительном периоде предусматривались комплексы физических упражнений в виде круговой тренировки,

направленные на развитие общей физической подготовленности. Упражнения подбирались так, чтобы наблюдался положительный перенос физических нагрузок на основной вид – лыжные гонки.

Таким образом, круговая тренировка состояла из следующих упражнений: бег на короткую дистанцию с высокого старта по грунтовой дорожке; попеременный многоскок с маховыми движениями рук, с максимальной амплитудой, с разбега по опилочной дорожке; подтягивание на высокой перекладине на улице; прыжок в длину с места из полного приседа без остановки по опилочной дорожке; имитация попеременно-одновременного хода на месте с помощью эспандера; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); выпрыгивание вверх из положения полуприседа, бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками и др. Продолжительность каждого упражнения равнялась 30 секундам, его интенсивность к концу выполнения составляла 80–90% от максимальной частоты сердечных сокращений. Данный объём и интенсивность соответствует оптимальному вработыванию и функционированию многих систем организма, а также не влечёт за собой сильного закисления организма за счёт молочной кислоты. Между каждым упражнением интервал отдыха составлял 30 секунд, между каждым кругом 5 минут. Выполнялось 3–5 кругов в зависимости от состояния тренируемых и периода тренировки [1; 2].

Результаты и их обсуждение. В процессе исследования нами были получены результаты, которые позволили выявить эффективность применяемого метода круговой тренировки в подготовительном периоде лыжников.

Так, в начале педагогического эксперимента результаты в беге на 100 метров равнялись $12,8 \pm 0,1$ с, а по завершению $12,5 \pm 0,2$ с ($p < 0,05$) (таблица). Данная динамика свидетельствует о положительном влиянии круговой тренировки, применяемой в подготовительном периоде на скоростные способности тренируемых.

Таблица – Динамика общей физической подготовленности испытуемых

Двигательный тест	Результаты педагогического эксперимента		
	исходные	итоговые	изменения в %
Бег 100 метров (с)	$12,8 \pm 0,1$	$12,5 \pm 0,2$	-2,4
6 минутный бег (м)	$1722 \pm 18,2$	$1791 \pm 9,2$	3,8
Прыжок в длину с места (см)	$222,8 \pm 1,3$	$238,2 \pm 1,8$	6,7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	$13,2 \pm 0,6$	$16,8 \pm 0,4$	21,4

Тестирование выносливости средствами 6 минутного бега в начале педагогического эксперимента показало результат $1722 \pm 18,2$ м, а по его завершению – $1791 \pm 9,2$ м ($p < 0,05$) (таблица). Выносливость у спортсменов повысилась.

Средний результат прыжка в длину с места у испытуемых, перед применением тренировочных воздействий равнялся $222,8 \pm 1,3$ см, а после них он составил $238,2 \pm 1,8$ см ($p < 0,05$) (таблица). Полученные показатели указывают на прирост скоростно-силовых способностей у лиц ЭГ.

В подтягиваниях на высокой перекладине средний результат изначально составил $13,2 \pm 0,6$ раза, а в конце педагогического эксперимента он равнялся $16,8 \pm 0,4$ раза ($p < 0,05$) (таблица). Силовая выносливость после применения тренировочных воздействий здесь активно включающих комплексы круговых тренировок, выросла.

Заключение. Таким образом, стоит отметить, что использование кругового метода выполнения упражнений, который применялся в подготовительном периоде тренировки лыжников, позволил повысить показатели в двигательных тестах, косвенно определяющих степень общей физической подготовленности.

В то же время имеется неясность в отношении вклада того или иного комплекса упражнений и в целом тренировочных воздействий различного характера в результативность тренировки. Для решения данной проблемы надо провести более масштабное исследование.

Литература

1. Гилязова, В.Б. Тестирующая нагрузка при оценке физической работоспособности спортсменов / В.Б. Гилязова // Сб. научных работ; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: ВНИИФК, 1997. – 150 с.
2. Головина, Л.Л. Физиологическая характеристика лыжного спорта/ Л.Л. Головина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 245 с.
3. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. школа, 1985. – 255 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Блоцкий С.М. Современное состояние и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в УО МГПУ им. И. П. Шамякина3

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

Белова Т.Ч., Тонкоблатова И.В.

Роль занятий по волейболу в формировании здорового образа жизни студентов 5

Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.

Интеграция умственной и физической деятельности младших школьников средствами игровой аэробики 6

Бобренко І. В.

До проблеми розвитку просторового орієнтування старших дошкільників з розумовою відсталістю засобами фізичного виховання..... 8

Брускова И.В., Еремова Н.Г.

Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза.... 9

Брускова И.В., Еремова Н.Г.

Организация рационального питания как один из компонентов здорового образа жизни учащейся молодежи 10

Буцько А.В.

Валеологическая грамотность как предпосылка формирования здорового образа жизни 11

Глазько Т.А., Глазько А.Б., Лепешинская И.А., Суша З.Н.

Здоровьеориентированная подготовка студентов педагогических специальностей..... 13

Гонестова В.К.

Сравнительная характеристика состояния регуляции системы кровообращения паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения циклических и ациклических видов спорта 15

Горовой В.А.

Фридайвинг как форма физической рекреации..... 17

Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П., Зинкевич О.В.

Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков Гомельского региона 18

Досин Ю.М., Ягур В.Е., Игонина Е.Н.

Опорный аппарат и здоровье (проблемы физического воспитания) 20

Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Олешкевич Р.П.

Физическая активность и распространенность вредных привычек у студентов Гродненского государственного медицинского университета 22

Зайцева Н.В., Черкас С.В.

Роль физкультурного образования в жизни белорусского общества 23

Зайцева Н.В., Глазырина Л.Д.

Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей до школы в контексте педагогических идей Е.А. Аркина 25

Игонина Е.Н.

Роль природного фактора в оздоровлении студенческой молодежи 26

Каулина Е.М. Использование подвижных игр (как средства адаптивной физической культуры) в реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья	28
Клинов В.В., Коледа В.А. Основные подходы к изучению культуры здорового образа жизни.....	29
Клинов В.В., Серков А.В. Культура здорового образа жизни как важный фактор в достижении спортивных результатов.....	32
Клинова И.В., Щур С.Н. Теоретические основы культуры досуга старшеклассников	33
Кожедуб М.С., Нарский Г.И., Мельников С.В. Роль фитнеса в укреплении здоровья женщин среднего возраста.....	35
Кожедуб М.С., Ворочай Т.А. Уровень потребностей и отношение женщин среднего возраста к занятиям ОФК	37
Кошман М.Г. Научно-теоретические основы технологии игрового проектирования в профессиональном физкультурном образовании	38
Куликов В.М., Тимофеев А.А. Особенности формирования потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом	40
Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П. Значение подвижных игр в системе физического воспитания и спорта.....	41
Подило И.А. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом	42
Скидан А.А., Врублевский Е.П. Оценка эффективности оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста	44
Соколов В.А., Аль-БшениФатхи Али Влияние спортивной активности и массажа на улучшение функционального состояния больных.....	46
Стародубцев А.В., Старыгин С.С., Старыгин В.С. Воспитание культуры здорового образа жизни студентов	47
Титова Е.М. Особенности адаптации биоэлектрической активности миокарда к тренировочным нагрузкам у спортсменов с глубокими нарушениями зрения в зависимости от специализации в годичном цикле подготовки.....	48
Федорюк О.В., Попель С.Л. Рекреаційно-оздоровча активність та морфо-функціональні показники організму людей 55–65 років	51
Харазян Л.Г. Развитие двигательной способности стопы и голени у детей 6–10 лет с нарушениями зрения	52
Черкас С.В. Влияние религиозных взглядов на становление физкультурного образования Белорусского Полесья в XVIII–XIX века	54

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Менеджмент качества образования студентов по дисциплине «Физическая культура»	56
Афонько О.М. Индивидуально-дифференцированный подход в практике решения задач учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье»	58
Барков В.А., Бондарович Е.В. Инновационные процессы в физическом воспитании	59
Блоцкая Ю.В., Роговик Р.М., Мурашко А.Н. Изучение отношения к занятиям физической культурой и спортом у студентов непрофильных специальностей (на примере филологического факультета) в УО МГПУ им. И.П. Шамякина	60
Борисова М.М. Фрисби в процессе обучения метанию старших дошкольников	61
Борисок А.А., Дранец В.Ф., Сырцова Я.В. Повышение двигательной активности на уроках физической культуры и здоровья у младших школьников	63
Борисок А.А., Гаранина Е.А. Формы взаимодействия дошкольных учреждений с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни	65
Босенко А.І., Дишель Г.О., Зеніна Н.М., Садовник О.О. Вікова динаміка функціональних можливостей школярок в період від 7 до 16 років	66
Букас И.А. Мониторинг физического состояния студенток специального учебного отделения факультета иностранных языков	68
Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика как направление детского фитнеса	70
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Фурманов А.Г. Влияние идеомоторной тренировки на качество выполнения гимнастических упражнений студентами факультета физической культуры	71
Григоревич В.В., Васько Н.Н., Городилин С.К. Роль музеев спорта в олимпийском образовании школьников	74
Григоревич И.В., Кукель А.А., Круталевич О.П., Туркина Е.А., Федорова Н.Г., Шишкина З.А. Оценка факторов учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе	75
Губжоков З.Б. Физическое воспитание дошкольников в процессе занятий каратэ-до	77
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Масловский Е.А., Ярошевич В.Г. Формирование уровня физического здоровья студенток педагогических специальностей	78
Долинский Б.Т., Писаренко Г.С., Садовник Е.О. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников	80

Драпов О.А., Юраго О.Л. Особенности методики формирования навыков преодоления препятствий у курсантов на занятиях физической культуры.....	82
Зайцева О.В., Абрамович П.А. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем	84
Заколюдная Е.Е. Умение сделать верный выбор спортсменом-студентом в духовно-нравственной дилемме.....	85
Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Уровень развития точностных двигательных действий метательного характера детей школьного возраста	87
Игнатович Д.А., Мойсеенко Г.Н., Желнерович В.Г. Воспитание морально-волевых качеств у студентов, занимающихся волейболом.....	89
Квятковская Н.А., Демидович Н.Г., Казакова Л.В. Сравнительный анализ хронических заболеваний студентов 1–4 курсов БНТУ	90
Ключников А.В., Нарский А.Г. Эффективная методика организации и управления физическим воспитанием курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь	91
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности развития координационных способностей детей 12–13 лет	92
Кошман М.Г., Осянин В.Н., Кошман В.В. Методология проективного образования в физкультурном пространстве.....	94
Кришгаль С.А., Усаченок О.А., Фомин А.В., Красько Н.Т. Анализ физической подготовки студентов специальностей инженер-технолог и горный инженер	96
Кукель А.А., Круталевич О.П., Григоревич И.В., Хорошилова Т.В. Мониторинг удовлетворенности потребителей качеством преподавания дисциплины «Физическая культура»	97
Куликов В.М. Современные информационные технологии управления кафедрой физического воспитания.....	98
Купчинов Р.И. Психофизическое образование	99
Логвина Т.Ю. Подготовка специалистов на кафедре физического воспитания дошкольников в Белорусском государственном университете физической культуры для работы в системе образования.....	101
Максименя И.Ю. Особенности воспитания ловкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях по дополнительному образованию «Скалолазание»	102
Малахов С.В., Балабан А.П., Поляков Г.В. Компоненты технологии обучения плаванию на основе принципа энтропии	104
Молочко Е.А., Соловьёва Н.Г. Развитие физических качеств методом биомеханической стимуляции	106
Нарский Г.И., Володкович С.Л., Ярчак Е.Н. Использование упражнений из гимнастики пилатес на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья	107

Нарскина С.Н. Об организации спортивно-массового мероприятия «по следам олимпиады», посвященного зимним олимпийским играм-2014 в г. Сочи	109
Никитушкин В.Г., Разинов Ю.И. Физическое развитие и состояние свода стопы детей первого детства	110
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Использование модульной технологии при формировании интереса к занятиям физическим воспитанием на основе аэробики	112
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.....	114
Орлик Н.А., Босенко А.И., Клименко Е.В. Особенности оценки физической работоспособности девушек 17–20 лет в овариально-менструальном цикле	115
Осянин В.Н., Кошман В.В. Игровой метод в процессе физического воспитания подростков.....	117
Пасичниченко В.А. О совершенствовании учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»	118
Пасичниченко В.А. О влиянии оздоровительных физических упражнений на функции организма	120
Петруковіч Н.П., Урублеўскі Я.П. Фарміраванне рацыянальнай рухальнай актыўнасці дзяцей дашкольнага веку ў сям’і ў беларускай народнай педагогіцы.....	122
Приступа Н.И., Голенко А.С., Шаров А.В. Контроль спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания в процессе изучения предмета «Легкая атлетика и методика преподавания»	123
Разинов Ю.И. Влияние средств физической культуры на состояние свода стопы детей первого детства	126
Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Азарова Е.А. О некоторых психологических аспектах при обучении плаванию детей дошкольного возраста... ..	128
Сацук А.С., Широқанова Л.И. Построение двигательного навыка по концепции Н.А. Бернштейна	130
Собянин Ф.И., Нестерова Т.Н., Истомина С.Я., Золотова Т.Н., Дубинина Н.Н., Дорофеева Л.Г., Богачева Е.А., Никифоров А.А. Новая спортивная игра «Яджент» – ценное педагогическое средство для учащейся молодежи....	133
Старченко В.Н. Классификация профессиональных умений педагога.....	135
Старыгин В.С., Старыгина Г.П. Организация занятий в вузе по видам спорта	137
Таргоня А.Г., Мишота С.Ф. Особенности усвоения программного материала по спортивным играм в 10-х классах лицея.....	138
Тимофеев А.А., Куликов В.М. Основополагающие критерии управления физическим воспитанием студентов	138

Тимофеев А. А. Внедрение современных компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов	140
Тимошенко В.В. Алгоритм организации НИРС на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ.....	141
Тимошенко В.В., Гречная Т.А. Методика подготовки студенток к сдаче силового теста	142
Тозик О.В., Жериков И.К., Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.....	144
Филиппов Н.Н. Физическое развитие и функциональное состояние школьников, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения	145
Черенко В.А., Квашук П.В., Севдалев С.В., Флерко А.Н. Организация физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.....	147
Шукевич Л.В., Зданевич Г.И., Наумовец С.В. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста	150
Юранов С.Я., Грачева О.С., Левчук О.К. Спортивное ориентирование как средство решения задач программы по физическому воспитанию студенческой молодежи	152
Якубовский Д.А., Кныш О.А., Оксенюк А.Ю. Отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	153
Янович К.С., Широканова Л.И. Методика направленного развития способностей дифференцировать параметры движений у учащихся	155
ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
Арансон М.В., Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Основные направления научных исследований в тяжелой атлетике за рубежом	159
Барков В.А., Волк А.С. Влияние стажа работы тренеров-преподавателей на мотивацию к трудовой деятельности.....	161
Борисенко М.В. Опыт и перспективы использования программно-аппаратного средства «БИОСПАС» для мониторинга гемодинамических показателей спортсменов	162
Блоцкий А.С., Будковский В.Н., Лазаренко Е.И. Особенности построения многолетней тренировки юных гребцов	164
Василевич А.В. Воспитательные функции арбитра в игровых видах спорта.....	165
Василевич А.В., Роговик Р.М., Таргонский Н.Н. Агрессивность и толерантность в спортивной деятельности	166

Горлова С.Н., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Определение донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации	167
Городилин С.К., Максимович В.А., Лисовский С.Т. Пути оптимизации питания студентов-спортсменов в условиях занятий греко-римской борьбой и волейболом	169
Давыдов В.Ю., Петряев А.В., Сеницин А.С., Королевич А.Н., Костючик И.Ю. Функциональные, психофизиологические характеристики и силовые показатели подготовленности пловцов 11–16 лет.....	171
Журавский А.Ю., Скриганов В.В. Спортивный отбор и ориентация в гребном спорте.....	173
Журавский А.Ю. Сравнительный анализ психологических особенностей гребцов на байдарках и каноэ.....	174
Киселев В.М., Азарова Е.А. Применение различных соотношений средств тренировки у начинающих лыжников.....	177
Козак В.В., Ярошевич В.Г., Саскевич А.П., Масловский Е.А. Динамика уровня физической подготовленности юных легкоатлетов 12–14 лет.....	179
Королевич А.Н., Давыдов В.Ю. Особенности взаимосвязи морфофункциональных показателей и спортивного результата спортсменок, занимающихся плаванием	181
Котловский А.В., Азарова Е.А., Игнатович Д.А. Скоростная подготовка дзюдоистов.....	182
Крумина Л.П., Городилин С.К., Лисовский С.Т. Использование рентгенофлуоресцентного анализа в спортивной практике	183
Круталевиц О.П., Кукель А.А., Хорошилова Т.В. Некоторые аспекты психологической подготовки студенческих команд по игровым видам спорта к соревнованиям	185
Kuzminsky Yu.G., Shil'ko S.V. Dataware of training process based on biomechanical analysis of hemodynamics.....	186
Лахтин А.Ю., Лахтина Ю.В. Подготовка физкультурных кадров с высшим образованием в системе многоуровневой подготовки специалистов	188
Лепеш И.Н., Леонова М.В. Рефлексивные особенности личности как фактор успешности спортивной деятельности	190
Лосева Л.П., Григоревич В.В., Юраго О.Л. К вопросу изучения микроэлементного статуса организма спортсмена	192
Любич Ф.Ф. Эффективность управления спортивными сооружениями вуза в условиях самоокупаемости и рентабельности	193
Максименко Е.А., Соловьёва Н.Г., Криевич Т.О. Анализ биомеханических параметров техники выполнения метания копья	196
Максимович В.А., Крумина Л.П., Бернатович И.Ф. Особенности организации тренировочного процесса в греко-римской борьбе	197

Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Саскевич А.П., Саскевич М.П. Обоснование системы подсчета выполнения технико-тактических действий с мячом юных футболистов в условиях соревновательной деятельности.....	199
Мельников С.В., Нарский А.Г., Шеренда С.В. Этапный контроль в системе подготовки высококвалифицированных пловцов	200
Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Привлечение детей к тренировкам и сохранение их в спортивных секциях (по материалам зарубежной печати)	201
Палагин А.А. Специфические координационные способности юных гандболистов 11–12 лет.....	204
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. Изучение морфофункциональных особенностей спортсменов армспорта, как факторов, определяющих успешность	205
Саскевич А.П., Беленко В.А., Саскевич М.П., Соболевски К.Л. Эффективность выполнения технико-тактических действий с мячом юными футболистами в соответствии с их игровыми амплуа	206
Стадник В.И., Мурашко Г.П., Костючик И.Ю., Стадник Р.В. Факторы, определяющие величину проявления мышечной силы спортсмена	208
Стадник В.И., Ярошевич В.Г., Стадник Р.В. Теоретико-методологические основы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов в спортивных единоборствах	209
Ивко В.С., Зайцев В.М. Психолого-педагогические аспекты коррекции учебной и тренировочной деятельности будущего специалиста при индивидуализации в мероприятиях по обучению и организации спортивной деятельности	213
Шахлай А.М., Конопацкий В.А. Некоторые проблемы формирования физических качеств у юных борцов 12–13 лет.....	215
Шеренда С.В., Беляк О.И. Некоторые аспекты физических качеств юных футболистов на начальном этапе подготовки.....	217
Шилько С.В., Черноус Д.А., Бондаренко К.К. Определение вязкоупругих параметров скелетных мышц по данным миометрии	219
Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Необходимость и возможности текущего биохимического контроля в тренировочном процессе высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	220
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Власова Н.А., Дорошукене М.Н. Проявление максимальной частоты движений у спортсменов-олимпийцев, специализирующихся в различных видах спорта	222
Шукевич Л.В., Самойлюк Т.А., Якубович С.К., Ермолик А.В. Антропометрия в контроле за физической подготовленностью пловцов	224
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Каштелян З.И. Особенности подготовки Ромуальда Клима к олимпийской победе	226
Якубовский Д.А., Колтунова А.Н., Ермилов В.В. Повышение общей физической подготовленности лыжников в подготовительный период методом круговой тренировки	227