

75
А43



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 10–11 октября 2024 г.

Министерство образования Республики Беларусь

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 10–11 октября 2024 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2024

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
С. Ф. Ничипорко,	кандидат физико-математических наук, доцент;
Е. Д. Митусова,	кандидат педагогических наук;
Т. Г. Арутюнян,	кандидат педагогических наук, доцент;
Е. П. Врублевский,	доктор педагогических наук, профессор;
В. А. Лихачева,	кандидат педагогических наук, доцент;
И. М. Масло,	кандидат педагогических наук, доцент;
Н. А. Зинченко,	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, ответственный за научную работу на факультете физической культуры

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий,
планируемых к проведению в УО МГПУ им. И. П. Шамякина в 2024 году,
и приказу по университету от 01.10.2024 № 1020

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы
А43 X Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 10–11 окт. 2024 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : МГПУ
им. И. П. Шамякина, 2024. – 172 с.
ISBN 978-985-477-934-8.

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

Научное издание

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

**Материалы X Международной
научно-практической конференции**

Мозырь, 10–11 октября 2024 г.

Корректор *В. В. Кузьмич*
Оригинал-макет *Д. С. Москалевич*

Подписано в печать 30.12.2024. Формат 60х90 1/8. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 21,5. Уч.-изд. л. 15,53.
Тираж 33 экз. Заказ 42.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.
Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл. Тел. (0236) 24-61-29.

ISBN 978-985-477-934-8

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2024

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

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

М.В. Андрианов¹ канд. пед. наук, доцент, 79266354225@yandex.ru

Т.И. Полунина¹, канд. пед. наук, доцент, 79266354225@yandex.ru

Л.В. Борисова², преподаватель, mila-borisova-71@mail.ru

¹ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»

г. Коломна, Россия

²Филиал ГОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»

г. Зарайск, Россия

Аннотация. В статье представлена методика развития физической подготовленности девушек в возрасте 14–15 лет, включающая четыре комплекса упражнений в воде, отличающихся по интенсивности выполнения упражнений, по объёму выполняемых нагрузок и интервалу отдыха: вводный с низкой интенсивностью упражнений; базовый со средней интенсивностью; тренирующий и совершенствующий комплексы с высокой интенсивностью. Представлен сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности девушек средних классов, занимающихся аквааэробикой во внеурочное время.

Ключевые слова: аквааэробика, девушки средних классов, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.

Актуальность исследования. Одной из основных задач физического воспитания в нашей стране является повышение уровня физической подготовленности подростков. Особенно актуальной следует считать необходимость решения проблемы низкой физической подготовленности и физического здоровья у школьников 14–15 лет. К этому возрасту учащихся девушек 8-классов в значительной степени не удовлетворяют некоторые традиционные средства физического воспитания, используемые на уроках по физической культуре. В то же время у них отмечается повышенный интерес к различным видам оздоровительной аэробики на суше: степ, слайд, джаз, танцевальная аэробика и в воде [1]. Научными исследованиями установлено, что физические упражнения в воде помогают избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье [2; 3; 4]. В настоящее время в системе физического воспитания для девушек в возрасте 14–15 лет возникла проблемная ситуация, обусловленная следующими противоречиями: между потребностью в научной разработке и практическом применении привлекательных для девушек-подростков в возрасте 14–15 лет новых форм оздоровительных занятий и недостаточным научным обоснованием соответствующих методик, основанных на использовании комплексов физических упражнений в воде.

Цель исследования – разработка методики повышения физической подготовленности девушек 8 классов на основе применения средств аквааэробики.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели исследования, подтверждения сформулированной научной гипотезы использовалась система теоретических и практических научных методов исследования. Также использовались антропометрические методы, методы контроля функциональных показателей организма, самоконтроля психоэмоционального состояния испытуемых, методы

тестирования показателей физической подготовленности, методы математической статистики. Для решения поставленных задач с 2023 по 2024 год нами проведено научное исследование с участием 20 девушек 8 классов в возрасте 14-15 лет на базе МБОУ СОШ № 21 и бассейна «КЦ Коломна» города г. Коломна. Для девушек экспериментальной группы была разработана методика, которая включала четыре комплекса упражнений в воде, отличающихся по интенсивности выполнения упражнений, по объёму выполняемых нагрузок и интервалу отдыха: вводный с низкой интенсивностью упражнений; базовый со средней интенсивностью; тренирующий и совершенствующий комплексы с высокой интенсивностью.

Разработанная методика направлена на повышение физической подготовленности девушек в возрасте 14–15 лет и включает комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и координации движений. При разработке комплексов по аквааэробике и методики их применения мы учитывали возраст контингента, интерес к будущим занятиям и уровень физической подготовленности. В работе применялись общепринятые методические подходы, использовались имеющиеся рекомендации специалистов по аэробике. При разработке комплексов физических упражнений мы использовали классификацию и типологию упражнений по аквааэробике Т.Г. Полухиной, научные основы методических разработок по ритмической гимнастике и по занятиям физическими упражнениями в воде [5]. Основными средствами на занятиях аквааэробикой являются комплексы упражнений, разработанные на основе методики, включающей элементы из арсенала ритмической гимнастики, плавания и психорегулирующих средств. Учитывая особенности занятий и возраст занимающихся, была разработана общая структура комплексов аквааэробики: упражнение – соединение – блок – часть – комплекс. Выполнение нескольких движений в логической связи определяет соединение. Во вводном комплексе занятий большой процент выполнения упражнений и меньший – соединений, т.к. компоновка по соединениям усложняет усвоение, техники выполнения упражнений, увеличивает нагрузку на психику девушек в возрасте 14–15 лет, координационную сложность выполнения упражнений. По мере освоения техники выполнения упражнений процентное отношение соединений в комплексах увеличивается в зависимости от этапа эксперимента.

Наиболее характерными блоками в комплексах аквааэробики являются: разминка; ходьба и её разновидности; бег, его разновидности и прыжки; упражнения на мышцы туловища верхних, нижних конечностей; упражнения с оборудованием и без него; упражнения на развитие подвижности в суставах и расслабление мышц. Блоки в свою очередь объединяются в части: подготовительную, основную и заключительную. Таким образом, в целом соблюдается традиционная форма занятий, принятая в системе физического воспитания. Время на различные части занятий распределялось следующим образом: подготовительная – 24–12 %, основная – 60–80 %, заключительная – 16–8 % от общего времени занятия в зависимости от этапа эксперимента. Основными задачами подготовительной части является адаптация организма к водной среде, общий положительный эмоциональный настрой девушек, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению. Задачами основной части занятия являются: развитие физических качеств у девушек, совершенствование координации движений, сохранение интереса к занятиям и формирование положительных эмоций у занимающихся. Основная часть комплексов включала 3 блока упражнений в зависимости от этапа эксперимента: 1 блок – упражнения неглубокой воде без оборудования, продолжительностью 778 минут; 2 блок – упражнения неглубокой воде с оборудованием (8 минут); 3 блок – упражнения глубокой воде с оборудованием (8–12 минут). На рисунке 1 представлена общая схема построения занятий.



Рисунок 1 – Общая схема построения занятия

В комплексы упражнений входят блоки, чередующие упражнения в неглубокой воде, глубокой воде и обратно, с использованием специального инвентаря. Составляющие части авторского типового комплекса упражнений в воде были следующими: количество и варианты упражнений на месте и в передвижении по бассейну для подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Разминка включала 10–15 упражнений, основная часть – 34–46 упражнений: на развитие мышц верхних конечностей 12–18 упражнений, для развития мышц туловища 10–14 упражнений, для развития мышц нижних конечностей 12–14 упражнений, заключительная часть – 6–8 упражнений. Количество применяемых упражнений варьируется в зависимости от типа комплекса (вводный, базовый, тренирующий, совершенствующий); от задаваемых условий (неглубокая, глубокая вода), от разновидностей используемого инвентаря. В среднем упражнения выполнялись на 24–32 счета. Задачами заключительной части всех комплексов является увеличение подвижности в суставах и повышение эластичности мышц, восстановление основных систем организма до исходного состояния. Занятия в заключительной части включают упражнения на развитие подвижности суставов и упражнений на расслабление (по 5–10 минут). Внимание девушек направляется на внутренние ощущения и «чувство воды». Таким образом, представленная нами методика занятий по аквааэробике позволяет рассматривать аквааэробику в качестве одного из важных средств повышения уровня физической подготовленности девушек 8-х классов, являющихся для них привлекательными.

Анализ результатов выполнения функциональных проб, проведенных по итогам педагогического эксперимента, показал преимущество в экспериментальной группе. По результатам пробы Штанге – показатель составил 50 секунд, что составило прирост 25 %. В контрольной группе по итогам эксперимента девочки показали результат 45 секунд, что лучше на 15,3 % показателя предварительного тестирования ($p < 0,05$). Влияние занятий в водной среде также отразилось на изменении показателя ЖЕЛ. В экспериментальной группе он достоверно увеличился на 10,7 %, а в контрольной – на 7,4 % ($p < 0,05$). По итогам экспериментального исследования изменились показатели жизненного индекса. За период исследования у испытуемых контрольной группы жизненный индекс изменился с 39 до 45 мл/кг, что составило 15,4 %. В свою очередь у девушек экспериментальной группы этот показатель изменился с 40 до 47 мл/кг (прирост составил 17,5 %). Показатели физической работоспособности определялись с помощью гарвардского степ-теста. Так по итогам педагогического эксперимента девушки контрольной группы показали средний результат 66 (результат предварительного тестирования – 60). Прирост за время эксперимента составил – 10 %. Девушки экспериментальной группы показали средний результат 69 (результат предварительного тестирования – 61). Прирост за время эксперимента составил – 13,1 % (рисунок 2).

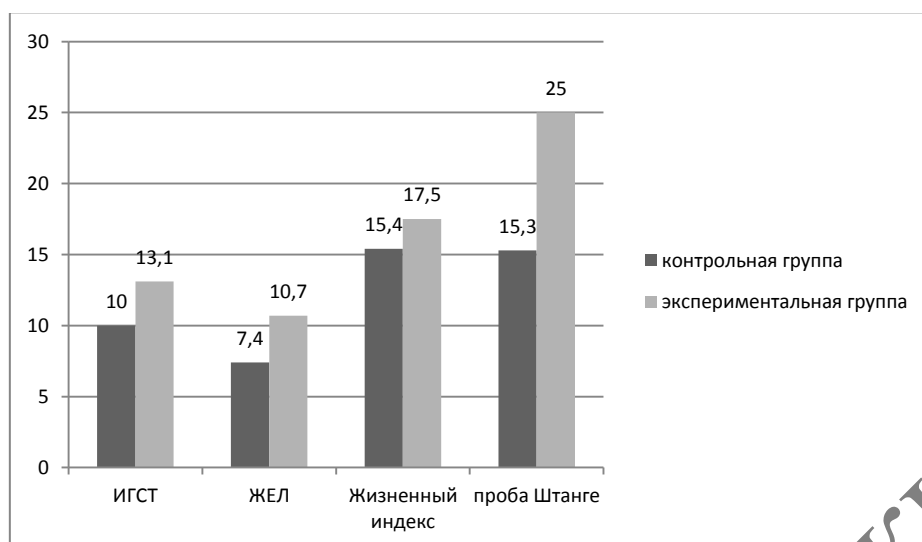


Рисунок 2 – Изменение показателей функционального состояния девушек экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп за время эксперимента (в %)

Эффективность разработанной методики занятий аквааэробикой для девушек 14–15 лет обоснована достоверными изменениями антропометрических (масса тела – на 5,1 %, окружность талии – на 2,9 %, окружность живота – на 4 %, окружность таза – 2,3 %) и функциональных показателей (функциональное состояние дыхательной системы – на 25 %, показатели ЖЕЛ – на 10,7 %, показатель жизненного индекса – на 17,5 %, показатель работоспособности по результатам ИГСТ – на 13,1 %), а также результатами уровня физической подготовленности (подвижность позвоночного столба – на 83,3 %, подвижность в плечевых суставах – на 6,4 %, показатели скоростно-силовых способностей – на 29,4 %).

Выводы. Установлены достоверные положительные среднегрупповые сдвиги показателей физической подготовленности и функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем у девушек экспериментальной группы. В контрольной группе подобные изменения оказались существенно меньшими. Среди антропометрических показателей выявлен эффект достоверного снижения показателя жировой массы у девушек экспериментальной группы, в контрольной группе такой эффект не установлен. Результаты специально организованного сравнительного эксперимента продемонстрировали, несомненно, положительное влияние именно водной среды на физическое и функциональное состояние испытуемых в процессе выполнения комплексов физических упражнений. Поэтому следует считать, что систематические занятия аквааэробикой могут представлять собой эффективное средство повышения физической и функциональной подготовленности девушек. Результаты, полученные в ходе выполнения работы, могут быть использованы в практике учебной физкультурно-оздоровительной деятельности учителей физической культуры, инструкторов спортивно-оздоровительных клубов.

Список использованных источников

1. Аикин, В.А. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать / В.А. Аикин, О.Б. Галеева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 58–63.
2. Булгакова, Н.Ж. Аквааэробика : учеб.-метод. пособие / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30 с.
3. Митусова, Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.

4. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»/ Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. №5. – С. 55.

5. Полухина, Т.Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения: дисс. ... канд. пед. наук / Т.Г. Полухина. – М., 2003. – 160 с.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «БАСКЕТБОЛ»

Н.В. Андрианова, канд. пед. наук, доцент,

М.Д. Апарнева, студентка,

*ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия*

Аннотация. Анализ подготовленности юношей физкультурно-педагогического профиля по дисциплине «Баскетбол» показал соответствие физического развития студентов возрастным нормам, а также высокие показатели физической подготовленности. Упражнения технической подготовленности требуют дополнительной подготовки, которая и предусмотрена программой курса ради воспитания достойного учителя физической культуры.

Ключевые слова: баскетбол, мониторинг, студенты, спортивная дисциплина.

Баскетбол – один из популярных видов спортивных игр, который оказывает комплексное воздействие на физическое развитие и подготовленность современной студенческой молодежи. Как известно, физическое здоровье характеризуется уровнем физической подготовленности учащихся [1]. В последние годы в практике работы учебных заведений получила распространение концепция спортизации процесса физического воспитания учащихся, которая позволяет не только улучшить динамику физической подготовленности занимающихся в учебно-тренировочных группах, но и поменять их отношение к физической активности [2; 3]. В этой связи представляет интерес изучение уровня физической подготовленности студентов, занимающихся разными видами двигательной активности.

В подготовке бакалавров физкультурно-педагогического профиля баскетбол включен в основную часть учебного плана и изучается на 2 курсе очной и заочной форм обучения. Содержание рабочей программы дисциплины предполагает формирование профессиональных компетенций, а также технических умений и навыков, формирование необходимого уровня подготовленности.

Специалистами в области подготовки баскетболистов составлен комплекс показателей, влияющих на достижение результата в баскетболе. К таким критериям относят три группы показателей: антропометрические показатели; показатели физической подготовленности; показатели технической подготовленности. Актуальным является определение уровня подготовленности современных студентов физкультурно-педагогического профиля, который позволит прогнозировать предрасположенность к освоению техники и тактики баскетбола.

Цель исследования – анализ подготовленности юношей физкультурно-педагогического профиля по дисциплине «Баскетбол».

Методический аппарат исследования составили педагогическое наблюдение, анализ программного материала, специальной литературы и документальных источников, педагогическое тестирование и статистическая обработка результатов.

Настоящее исследование проведено на базе ГСГУ с юношами факультета физической культуры и спорта в рамках освоения дисциплины «Теория и методика спортивных игр – баскетбол». В эксперименте приняли участие 25 юношей очной и заочной форм обучения, средний возраст которых составил 18–20 лет. Среди испытуемых нет тех, кто занимался баскетболом в процессе многолетней подготовки. Для оценки подготовленности юношей нами подобраны следующие критерии: антропометрические (длина тела, вес тела, длина кисти, длина стопы); критерии физической подготовленности (прыжок в длину с места для оценки скоростно-силовой подготовленности и прыжок в высоту с места для оценки взрывной силы); критерии технической подготовленности (штрафной бросок, дистанционный бросок с передачи, скоростное ведение мяча на дистанции, передвижение в квадрате в стойке защитника и преодоление полосы препятствий с элементами баскетбола).

Результаты, полученные в данных видах упражнений, сравнивались с нормативными показателями.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам антропометрических измерений у юношей 18–20 лет средние показатели длины тела составили 180,1 см, а веса тела – 76,2 см. Данные показатели соответствуют среднестатистическим данным для этой возрастной группы (рисунок 1).

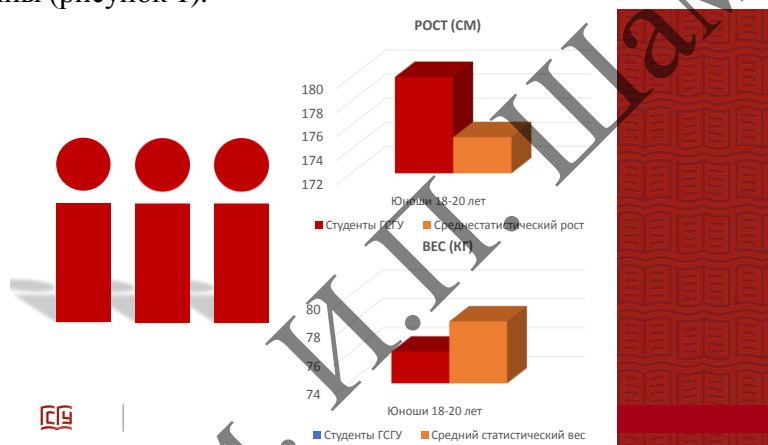


Рисунок 1 – Показатели среднестатистических данных для возрастной группы 18-20 лет

Средние показатели длины кисти и длины стопы студентов также соответствуют среднестатистическим показателям и составляют 20,9 см и 25,8 см соответственно. По показателям физической подготовленности средний результат в контрольном испытании прыжок в длину с места составил 242,1 см, что характеризует высокий уровень проявления скоростно-силовых способностей. При выполнении прыжка вверх с места зафиксирован средний результат 50,8 см, что также, несомненно, свидетельствует о высоком уровне взрывной силы. Анализ результатов в специальных упражнениях, которые включены в программу дисциплины «Теория и методика спортивных игр: баскетбол» показал следующее.

В контрольном испытании «Штрафной бросок», где фиксировалось количество забитых мячей из 10 попыток, студенты показали средний результат 3,12 раза. Причем колебание результатов в этом упражнении составило диапазон от 0 до 8 попаданий. В целом результат юношей оценивается как низкий и составляет всего 30 % от возможно забитых мячей, хотя требованиями программы пороговый показатель должен составлять не менее 50 % попаданий. При выполнении дистанционного броска с передачи юноши также продемонстрировали показатель ниже среднего – 2,3 раза из 10 возможных, что составило 20 %. Пороговый показатель в этом упражнении в соответствии с критериями рабочей программы и возрастными требованиями составляет 40 %, то есть не менее

4 попаданий из 10. Технические действия без мяча оценивались в упражнении «Квадрат», где испытуемым предлагалось в максимальном темпе выполнить перемещение в стойке защитника по квадрату, направление движения изменялось следующим образом: левым боком приставным шагом в стойке, спиной вперед в стойке, правым боком приставным шагом в стойке и прямо в стойке. Кроме оценки технического мастерства данное упражнение характеризует игровую выносливость испытуемого. Средний результат упражнения «Квадрат» соответствует высокому показателю и равен 7,4 с (нормы: 7,6–8,0–8,4). Скоростное ведение мяча на дистанции 20 м выполнялось по прямой ведущей рукой. В этом испытании юноши демонстрируют средний уровень подготовленности при результате 4,3 с (нормы: 4,0–4,3–4,6). Самым сложным, но в то же время и самым интересным стало преодоление полосы препятствий с элементами баскетбола (рисунок 2).



Рисунок 2 – Преодоление полосы препятствий с элементами баскетбола

Испытуемым требовалось выполнить элементы перемещений, ведения мяча правой и левой рукой, броски с места и в движении. Все это требовало качественного выполнения и минимальных потерь мяча, а также точности при выполнении бросков. Так средний результат в этом контрольном испытании составил 30,65 с, что соответствует оценке «хорошо» (нормы: 40 с – 35 с – 30 с).

Выводы. Анализ подготовленности юношей физкультурно-педагогического профиля по дисциплине «Баскетбол» показал соответствие физического развития студентов возрастным нормам, а также высокие показатели физической подготовленности. Упражнения технической подготовленности требуют дополнительной подготовки, которая и предусмотрена программой курса ради воспитания достойного учителя физической культуры.

Список использованных источников

1. Митусова, Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью/ Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.
2. Митусова, Е.Д. Применение полусферы «Bosu Pro» на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Теория и практика физической культуры – 2019. №12. – С. 64–67.
3. Полунина, Т.И. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания / Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 14–16.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Ю.В. Блоцкая, Е.В. Болбас

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В современном мире интернет-технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая все новые и новые решения. Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Поэтому целесообразным является создание приложений, помогающих планировать и проводить тренировки, соблюдать питьевой режим и сбалансированно питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Ключевые слова: интернет-программы, мобильные приложения, мобильные устройства, фитнес-трекеры, шагомер.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) стали частью современной культуры. Программы, доступные в мобильных устройствах, могут быть использованы для поддержки учебного процесса, повышения интереса учащихся и повышения эффективности обучения, в том числе по физической культуре. ИКТ, в частности мобильные приложения, теперь доступны в любом месте и в любое время, что позволяет выполнять определенные задачи не только в развлекательных, но и в образовательных целях. В настоящее время на рынке существует огромное количество мобильных приложений, разработанных для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и позволяющих отслеживать активность в течение дня.

Цель работы – изучение степени использования студентами различных приложений в рамках занятий физической культурой и спортом, а также их преимущества и недостатки.

После изобретения сотовых телефонов человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций. Сейчас телефоны далеко ушли от функции голосовая связь и способны практически на все. Современные смартфоны, айфоны позволили во многом автоматизировать нашу жизнь, дали возможность человеку общаться в различных социальных сетях, узнавать интересующую информацию, получать множество данных и новостей. Однако, имеется и обратная сторона использования современных девайсов: снижение двигательной активности и постепенная атрофия мышц, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, большое число офтальмологических заболеваний.

Физическая активность играет огромную роль в поддержании здоровья студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению физического состояния, повышению уровня энергии, улучшению настроения и снижению стресса. В условиях современного общества с высоким темпом жизни студенты часто сталкиваются с различными умственными нагрузками. Использование мобильных приложений может стать эффективным способом интеграции физической активности в повседневную жизнь с уменьшением потраченного времени и денег на посещение различных спортивных клубов.

Как показал анализ интернет-магазинов, в Apple Store и Google Play можно найти около 50 000 различных приложений для здоровья и тренировок.

К ним относятся:

- *приложения для отслеживания тренировок* – позволяют фиксировать свои достижения, планировать тренировки и отслеживать рост результатов;
- *фитнес-тренеры* – предлагают готовые программы тренировок и видео уроки, что полезно для начинающих заниматься;
- *социальные платформы* – позволяют занимающимся делиться своими успехами, находить единомышленников и участвовать в челленджах.

Данные мобильные приложения имеют ряд преимуществ:

1. Удобство и доступность – возможность заниматься в любое время и в любом месте.
2. Персонализация – настройка тренировок исходя из целей и уровня подготовки и предпочтений.
3. Мотивация – функции отслеживания прогресса и достижения целей способствуют повышению мотивации.
4. Доступ к информации – мобильные приложения предоставляют доступ к огромному количеству информации о спорте, питании, тренировках и других полезных материалах.
5. Общение и поддержка. Социальные функции помогают студентам находить поддержку и общение с другими пользователями.
6. Интеграция с носимыми устройствами – приложения интегрируются с фитнес-трекерами, умными часами и другими устройствами для более точного отслеживания данных [2].

Однако существует и ряд недостатков от использования мобильных приложений. Прежде всего это нехватка личного общения. Также онлайн-тренировки не всегда предоставляют достоверную информацию о тренировках и здоровье. Возникают риски травматизма из-за неправильного выполнения упражнений без контроля. Чрезмерное использование приложений может привести к зависимости от интернет-технологий и снижению реального взаимодействия с окружающей средой. Существуют и проблемы с конфиденциальностью: некоторые приложения могут собирать и передавать личную информацию пользователя.

Анализируя полученную из литературы и интернет-источников информацию, для студентов была составлена анкета, в которой ставилась цель узнать их интересы в области физической активности и использования мобильных приложений. Результаты анкетирования отражены на рисунке 1.

В анкетировании приняли участие студенты 2 и 3 курса филологического факультета и факультета дошкольного и начального образования. Выборка составила 60 человек.

На первый вопрос: «Используете ли вы мобильные приложения для занятий спортом?» 68 % респондентов ответили «Да». Не используют – 32 % опрошенных.

На второй вопрос, предназначенный только для пользователей приложений: «Какие цели Вы ставите, используя данные мобильные приложения?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 48 % ответили, что их цель – поддержание спортивной формы, 27 % ставят перед собой цель расслабиться после рабочего дня, 15 % узнать – что-то новое, 40 % – поддерживать физическое и ментальное здоровье, 8 % – достижение личных результатов, 24 % – коррекция веса и подбор правильного питания.

Третий вопрос: «Какими приложениями для здоровья Вы пользуетесь?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 58 % ответили, что используют «шагомеры», 12 % пользуются приложениями для здорового питания, 18 % используют приложения для спортивных тренировок, занятий йогой, медитации, 40 % используют приложения для отслеживания показателей здоровья, таких как пульс, сон и т. п..

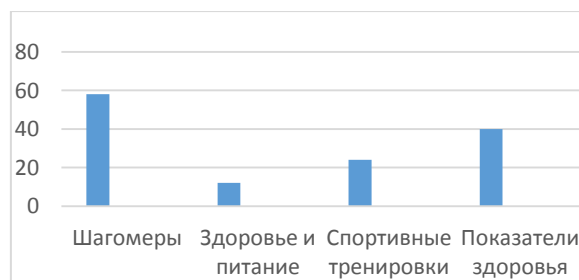


Рисунок 1 – Использование мобильных приложений студентами

Данные результаты свидетельствуют о том, что больше половины опрошенных студентов используют мобильные приложения в ходе физической активности для укрепления здоровья. Это свидетельствует о наличии у студентов заинтересованности в самостоятельном приобретении новых навыков, а также контроле своего самочувствия.

Активное развитие информационных технологий повлияло на все сферы жизни, в том числе на физическое воспитание. Это позволяет внедрить в систему образования абсолютно новые подходы, которые будут соответствовать уровню современных знаний и технологий. Одним из таких подходов и является использование мобильных приложений в качестве доступных и простых средств в физическом воспитании [1].

По данным проведенного нами анкетирования можно сделать вывод, что студенты являются заинтересованными в использовании современных мобильных приложений, связанных с активным образом жизни. Использование мобильных приложений представляет собой перспективное направление, способствующее повышению уровня активности среди студентов. Однако важно помнить о необходимости сбалансированного подхода к занятиям и учитывать возможные риски. Следует использовать их разумно, сочетая с традиционными видами физической активности и консультациями специалистов.

Список использованных источников

1. Васильева, Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н.И. Васильева // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 59–67.

2. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // Исследования молодых ученых : Материалы XXXI Междунар. науч. конф. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Ю.В. Блоцкая, преподаватель,

Е.В. Болбас, преподаватель,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье раскрыта тема занятий физическими упражнениями при заболевании сахарным диабетом. В настоящее время сахарный диабет является проблемой всех «стран и народов мира», поэтому для ее снижения требуется активная физическая активность. Физические упражнения входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Ключевые слова: сахарный диабет, здоровье, физические упражнения.

Сахарный диабет занимает третье место в мире по смертности в развитых странах. Среди причин такого роста больных сахарным диабетом ученые выделяют не только малоподвижный образ жизни, но и тот факт, что за последнее десятилетие медицина сделала большой шаг вперед в области диагностики заболевания, что в свою очередь позволило выявлять сахарный диабет на ранних стадиях. Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение концентрации глюкозы в крови.

Для нормального поддержания течения диабета необходимо учитывать основные факторы: диета, физические нагрузки, отказ от вредных привычек, избегание стрессов, подкожное введение инсулина, самоконтроль уровня сахара в крови.

Эти мероприятия приносят огромную пользу и могут в значительной степени снизить потребность в лекарственной терапии. Их осуществление может потребовать разработки для пациента подробного плана изменений его поведения.

Благодаря размеренным физическим нагрузкам возможен частичный отказ от инъекций инсулина.

Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения, лечебное и укрепляющее действие которых давно известно в практической медицине. Физические упражнения – это организованная форма движения, которая относится к основным биологическим проявлениям организма человека.

Занятия физическими упражнениями при сахарном диабете должны проводиться не раньше, чем через час после приема пищи. В противном случае ситуация может ухудшиться вследствие возникновения гипогликемии [1].

Занятия физическими упражнениями при сахарном диабете решают в себя следующие задачи:

а) способствуют снижению гипергликемии, а если больные инсулинозависимые, то содействовать действию инсулина;

б) способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению работоспособности, нормализации психоэмоционального тонуса у больных.

Занятия физическими упражнениями следует применять, если имеются компенсированность процесса (при сахарном диабете легкой и средней тяжести), отсутствуют резкие колебания гликемии при получении физической нагрузки.

Также имеются и противопоказания, которые заключаются в следующем:

- наличие сахарного диабета декомпенсированного и тяжелого течения;
- низкий уровень физической работоспособности;
- резкие колебания гликемии во время физической нагрузки.

Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток. Они положительно влияют на липидный обмен и свертывающую систему крови, улучшают деятельность сердечнососудистой системы, несколько снижают повышенное артериальное давление, уменьшают риск развития диабетических макро- и микроангиопатий.

Желательно, чтобы каждый день физическая активность была приблизительно одинаковой. Это позволяет лучше контролировать диабет. Одним из важнейших принципов физической нагрузки является равномерность ее распределения на все группы мышц.

Определяющим фактором для выбора конкретных физических упражнений и вида нагрузок (либо отказа от них) является не только заболевание сахарным диабетом (при отсутствии противопоказаний), но и возраст, физическая подготовленность, тип конституции, состояние опорно-двигательного аппарата, отсутствие или наличие сопутствующих заболеваний, образ жизни человека. Нагрузка должна соответствовать его состоянию и физическим возможностям. С учетом этого подбираются комплексы физических упражнений.

Начинать занятия лучше с неспешной ходьбы на месте, заканчивать «стойкой» у стены. При этом стенки касаться должны затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки. Время «стойки» в минутах определяется возможностями занимающегося. Гимнастический комплекс включает упражнения в вертикальном, горизонтальном положении тела, а также сидя.

В методике лечебной гимнастики при сахарном диабете учитывается физиологическое и биохимическое действие физических упражнений. Особенностью лечебной гимнастики при диабете является систематическое выполнение упражнений с мышечным усилием на фоне преобладания не анаэробных, а окислительных процессов, которые ведут

к снижению уровня гликемии. Мышечная нагрузка умеренной интенсивности для средних и крупных мышечных групп, выполняемая в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями, способствует утилизации глюкозы из крови работающими мышцами. Для рассеивания нагрузки в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Движения в суставах выполняются с большой амплитудой. Дыхание должно быть свободным и ритмичным. Вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Если у занимающегося после занятий развивается усталость или слабость, нужно пересмотреть упражнения и снизить нагрузку.

Общая нагрузка будет возрастать и при увеличении количества упражнений, включаемых в комплекс. Но при прочих равных условиях увеличение количества дыхательных упражнений в комплексе способствует уменьшению общей нагрузки. Нагрузку можно регулировать также за счет изменения числа повторений каждого упражнения, амплитуды и темпа движений. Нагрузка будет увеличиваться по мере увеличения амплитуды (от неполной к полной) и темпа (от медленного к среднему и быстрому). Значительное влияние на общую нагрузку оказывает и эмоциональный фон занятия лечебной гимнастикой. Чем интереснее, эмоциональнее и разнообразнее проводится занятие, тем большие сдвиги возникают в организме занимающегося [2].

Таким образом, проведя анализ литературы, можно утверждать, что занятие физическими упражнениями – это важное звено лечения сахарного диабета, использование которого требует от больного хороших знаний, постоянного самоконтроля и умения грамотно применять эти знания в повседневной жизни. Только в этом случае физическая нагрузка будет способствовать поддержанию стабильной компенсации сахарного диабета и оказывать положительное влияние на общее физическое состояние.

Список использованных источников

1. Аметов, А.С. Сахарный диабет 1 типа. Проблемы и решения / А.С. Аметов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 704 с.
2. Белая, Ж.Е. Проблемы эндокринологии. / Э.Е. Белая, О.М. Смирнова, И.И. Дедов // – Т. 51, № 2. – 2005. – 28–37 с.

ФОРМЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Горовой,¹ канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru,

Г.В. Сафронова,¹ аспирантка

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

² ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В современном мире, где стремительный ритм жизни, информационные потоки и бытовые заботы часто отнимают драгоценное время, актуальность двигательной активности (ДА) и активного отдыха становится особо важной. Одной из ключевых форм организации досуга, которая отвечает на эту проблему, является рекреативная физическая культура (РФК). РФК, основанная на движении, представляет собой совокупность физических упражнений, занятий спортом, туризма и других форм активности. Это не просто форма досуга, но и инструмент создания здорового образа жизни, восстановления физических и психических сил, укрепления здоровья. Сущность РФК прежде всего направлена на активный отдых. В отличие от пассивного проведения времени, РФК заставляет наше тело и ум работать в режиме «включено», который позволяет не только отдохнуть от рутины, но и дает возможность почувствовать себя более живым, бодрым

и полным сил. Кроме того, она является одной из форм организации свободного времени, что важно для социальной адаптации и укрепления межличностных отношений через совместные занятия. В современном мире РФК получила широкое признание и является важным компонентом физической культуры. Она не только повышает ДА, укрепляет здоровье и развивает физические способности, но и способствует воспитанию культуры личности. Физическая рекреация доступна для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Целью работы является определение основных форм РФК и ее отличие от других видов физической культуры.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования. Действенное и эффективное использование РФК в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха.

Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что, если в первых работах, посвященных использованию средств РФК, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА.

Что касается форм ФР, объединяющих все многообразие средств, направленных на расширение физкультурно-рекреационной деятельности, – создание определенного физического состояния, обеспечение нормального функционирования человеческого организма, то они могут сочетаться с формами психологической сферы, что будет способствовать улучшению показателей физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А.Д. Джумаева [1], специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной деятельности можно представить в трех основных аспектах: вводная, основная и переходная РФК.

Вводная РФК связана с подготовкой организма к предстоящему дню, к определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему ритму, от менее напряженной деятельности к более напряженной. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы. В этом плане вводная РФК может включать некоторые гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

Основная РФК используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Переходная РФК включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

Польские теоретики [2; 3] в области педагогики физической культуры отмечают, что РФК охватывает разные формы ДА, предпринимаемые в свободное время для отдыха, удовольствия и самосовершенствования в виде гимнастических упражнений, тренинга на местности, подвижных и спортивных игр, плавания, катания на лыжах, прогулок и тренировочных маршей, оздоровительных тренингов, упражнений релаксации-концентрации и т. п.

Американские ученые [4] предлагают проводить своего рода «исследование случая», в основе которого лежит анализ предпосылок, составляющих и обуславливающих

поддержание ДА у конкретно выбранного индивида. Для этого необходимо, чтобы при оценке принимались во внимание его возраст, рост, вес, физическое состояние, привычки, взгляды, способ передвижения, способ проведения свободного времени и т. п. Для предлагаемого анализа выбирают соответствующий вид упражнений. Так, при запросе на переживание эстетического характера предлагаются такие виды, как, например, танец или прыжки в воду; для наращивания мышечной массы – культуризм и штанга; в целях единения с группой – волейбол, футбол, регби, хоккей; в поисках контакта с природой – прогулки, байдарочный спорт, туризм и т. п. Такие универсальные виды, как плавание или йога, могут предлагаться в качестве дополнительных во всех прочих занятиях.

Исследователи [5] отмечают, что любой вид ДА, выбор которой зависит от субъективных факторов, можно использовать в целях РФК. К перспективам развития и направлениям совершенствования РФК, нивелирующим имеющиеся противоречия, относят демократизацию видов ДА, пропаганду здорового образа жизни через средства массовой информации, привлечение аниматоров в работу сферы досуга и рекреации, развитие эко- и агротуризма, формирование новых видов ДА с учетом национальных традиций, аутентичных подвижных игр и др.

Классифицируя физкультурно-рекреационную деятельность студентов, мы дифференцировали формы РФК по:

1) месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия физической культурой, физкультминутки, физкультпаузы и др.); внеучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, дни здоровья, турпоходы и т. д.);

2) регулярности занятий: ежедневно или несколько раз в неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодически (соревнования, спартакиады, дни здоровья, походы, посещения дискотеки);

3) направленности: преобразование биологической (физической) природы студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразование социальной природы студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности);

4) способу организации: организованные, самостоятельные, индивидуальные, групповые занятия [6].

Для более полного представления о феномене РФК определяют её *специфические черты*. Так, рассматривая особенности РФК, обращают внимание на ее отличительные черты по сравнению с другими видами физической культуры (таблица 1) [7].

Таблица 1 – Сравнительная характеристика сущности РФК с другими видами физической культуры

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	РФК	Физическая реабилитация
1. Финансирование:				
а) государственное	X	XXX	X	X
б) частное	X	XX	XXX	X
2. Результативная сторона:				
а) победа/результат	X	XXX	XX	XX
б) развитие физических качеств	X	XXX	XX	X
в) развитие умений и навыков	XX	XXX	X	X
г) получение удовольствия	X	XX	XXX	X
д) восстановление функций	XX	X	XX	XXX

3. Зависимость:	X	XXX	XX	X
а) материальная	XXX	XXX	XX	XXX
б) моральная				
4. Регламентация:				
а) средств	XXX	XXX	X	XXX
б) нагрузки	XX	XXX	X	XXX
в) техники выполнения упражнений	XX	XXX	X	XX
г) нормативов	XXX	XXX	X	X
д) условий для занятий	XX	XXX	X	X
е) форм занятий	XXX	XXX	X	XX
ж) правил состязаний	XX	XXX	X	X
5. Ограничения:				
а) возрастные	XXX	XXX	X	X
б) половые	XX	XXX	X	X
в) функциональные	XX	XXX	X	XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года):				
а) одноразовая	X	X	XXX	X
б) циклическая	X	X	XXX	XXX
в) постоянная	XXX	XXX	XXX	XXX
7. Научно-методическое обеспечение:				
а) диссертации	XXX	XXX	XX	X
б) монографии	XXX	XXX	X	X
в) методические пособия	XXX	XXX	XX	XX

Примечание:

1. X – выраженность в меньшей степени;
2. XX – выраженность в средней степени;
3. XXX – выраженность в большей степени.

Выводы. Таким образом, закономерен вывод о том, что диапазон форм РФК очень многообразен. Отличительными чертами РФК являются: 1) ярко выраженная гедонистическая функция при РОЗ; 2) проявление более высокой степени эффекта РФК при преобладании комфортных психофизиологических ощущений; 3) отсутствие жесткой регламентации в процессе физкультурно-рекреационной деятельности при использовании средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; 4) невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; 5) высокая вариативность в регулярной рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до систематических занятий [8].

Список использованных источников

1. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Джумаев; СПбГАФК – Л., 1991. – 21 с.
2. Савиньски, В. Основы двигательной рекреации. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / В. Савиньски; пер. с польск.; под ред. В. А. Соколова. – Минск: Минсктиппроект, 1994. – 128 с.
3. Demel, M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej (element historii teorii i metodyki) / M. Demel, W. Humen. – Warszawa: SiT, 1970. – 120 s.
4. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London: Ling, 1987. – P. 94–102.
5. Чекмарева, Н.Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н.Г. Чекмарева, Е.В. Шатрова, В.А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 293–295.

6. Горовой, В.А. Структура и содержание модели организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 172-180.

7. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

8. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by*

А.В. Белявский

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс школьников, способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, фитнес-технологии, обучающие.

Введение. В последнее время наблюдается существенное снижение показателей как здоровья учащихся школ, так и их физической подготовленности. В связи с этим возникла необходимость в эффективных способах физического развития школьников и способах их приобщения к здоровому образу жизни. Возможность удовлетворения потребности заключается во внедрении современных физических упражнений в систему физического воспитания в рамках школьной программы. Фитнес-технологии являются популярным и эффективным средством, которое соединяет оздоровительные технологии и современные методы в целостную структуру и соответствует условиям здорового образа жизни (ЗОЖ). Это дает возможность внедрить фитнес-технологии в образовательный и воспитательный процес, как средство формирования готовности учащихся к ЗОЖ [2; 3; 4].

Цель исследования заключается в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности учащихся 11–12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учреждение образования «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря. В исследовании принимали участие обучающиеся (n=38) в возрасте 11–12 лет. Из них 19 ребят составили экспериментальную группу (ЭГ) и 19 контрольную (КГ).

Цель исследования заключалась в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности у учащихся 11–12 лет.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у обучающихся 11–12 лет.

Второй этап – апробирование системы упражнений из йоги и кроссфита в учебном процессе учащихся 12–13 лет.

Проведена оценка результатов тестов экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были обобщены, описаны и систематизированы, подвергнуты количественному и качественному анализу, сформулированы выводы.

Занятия по физической культуре проводились согласно расписанию: в обеих группах три раза в неделю, продолжительность каждого 45 минут. В КГ занимались на уроках физической культуры и здоровья по традиционной программе. Участники ЭГ занимались по программе на основе использования средств из фитнес-технологий (физические упражнения с новыми приемами и вариациями). Для занятий в этой группе был разработан специальный контент. Он предусматривал еженедельное выполнение определенной нагрузки: первое занятие включало группу многоструктурных упражнений, второе занятие было комбинированным и включало группу гимнастических упражнений и упражнений с отягощениями, третье занятие включало вариации «триплет» и «чиппер». Это сочетание трех и более различных движений, соблюдая структуру, в частности длительный бег, упражнения, включающие различные движения с собственным весом, и двигательные действия. К ним относятся все виды становой тяги.

В работе были применены следующие тесты:

- бег 30 м (с);
- наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);
- прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;
- 6-минутный бег (м).

После внедрения в учебный процесс ЭГ методика формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет в условиях учреждения образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Таким образом, была выявлена положительная динамика сформированности уровня знаний о ЗОЖ у обучающихся 11–12 лет (рисунок 1).

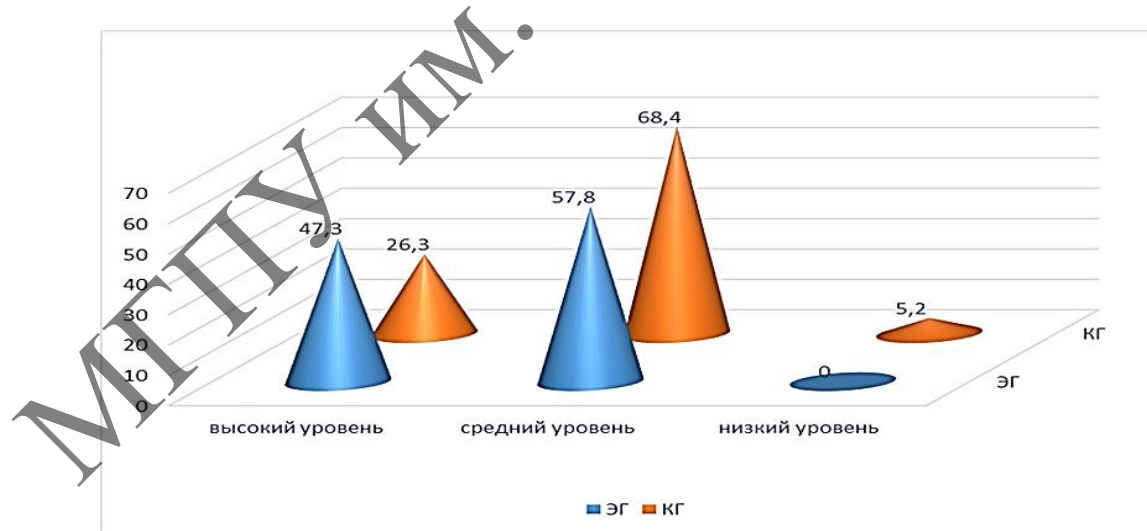


Рисунок 1 – Диагностики уровня сформированности знаний о ЗОЖ в ЭГ и КГ после эксперимента

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся 11–12 лет был определен комплекс тестов.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у обучающихся 11–12 лет КГ и ЭГ значимых различий не зафиксировано.

Динамика показателей физической подготовки обучающихся 11–12 лет после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям физической подготовки ЭГ и КГ

Показатели		ЭГ	ЭГ	КГ	КГ
		начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Наклон вперед из и.п. сидя на полу, см		14 ± 1	16 ± 1	13 ± 1	14 ± 1
Бег 30 м, с		5,7 ± 0,6	5,4 ± 0,1	5,7 ± 0,9	5,6 ± 0,9
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту, раз		79 ± 1	89 ± 2	77 ± 1	80 ± 1
6-минутный бег, м		1180 ± 3	1235 ± 1	1180 ± 2	1193 ± 1

Достоверность различий рассматриваемых показателей подтверждена статистически ($p < 0,05$).

Данные таблицы отражают динамику физической подготовленности участников эксперимента и дают возможность учителю вносить коррективы в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выводы. Результаты показывают, что при добавлении к традиционным упражнениям элементов йоги и кроссфита значительно улучшается физическая подготовленность учащихся. Таким образом, занятия с использованием йоги и кроссфита повысили физическую подготовленность учащихся.

Установлено, что результативность данной деятельности была основана на соблюдении ряда условий:

- применении комплекса упражнений из йоги и кроссфита;
- проведение мероприятий информационно-просветительского характера;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью у обучающихся путем использования воспитательного потенциала уроков физической культуры и здоровья.

Таким образом, применение методики формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет показало свою эффективность повышением уровня сформированности знаний о ЗОЖ у обучающихся и улучшением их физической подготовки.

Список использованных источников

1. Голов, В.А. Классификация факторов развития организационных форм физической культуры учащейся молодежи / В.А. Голов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 13–14.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
3. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительной среды / И.В. Манжелей // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №4. – С. 2–4.
4. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

6. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.ru*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье экспериментально определена эффективность программы, включающей фитнес-технологии, которая направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями тестов их физической подготовленности в экспериментальной группе.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Введение. Современный мир требует существенного улучшения способов осуществления рекреационной, двигательной и спортивной деятельности в учреждении высшего образования. Необходимость важности двигательной физической активности для здоровья не вызывает сомнений. Кроме того, вопрос компенсации малоподвижного образа жизни и выбора правильных физических нагрузок остается открытым для обсуждения. Эффективность фитнес-технологий в процессе физического воспитания заключается в том, что они в равной степени воздействуют на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка, на развитие двигательных навыков и профилактику различных заболеваний. Широко признано, что аэробные упражнения повышают функциональность сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу и повышают её способность усваивать кислород. Помимо положительных эффектов для здоровья, связанных с улучшением функции кровообращения и дыхания, аэробные упражнения полезны для углеводного обмена, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Аэробные физические нагрузки способствуют снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и риска сердечной недостаточности, а также улучшают функцию легких и помогают преодолевать стресс, который испытывают студенты в процессе обучения [5].

Цель исследования: доказать положительное влияние фитнес-технологий на физическую подготовленность студентов.

Предложенная программа, включающая фитнес-технологии, была направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности

студентов, оптимизацию функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков и их организма в целом [3; 4].

В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технологического факультета УО МГПУ имени И. П. Шамякина, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 62 человека в каждой. Участники КГ тренировались по традиционной методике, в то время как студенты ЭГ подвергались воздействию разработанных средств из фитнес-технологий. У студентов контролировались такие физические качества: гибкость (наклон туловища из положения сидя (см)); скоростно-силовые способности (подъем туловища из исходного положения лежа на спине в положение сидя (количество раз) за 30 с); (отжимания (количество раз) юноши от пола, девушки от скамьи). Для оценки функционального состояния организма мы измеряли: частоту сердечных сокращений; артериальное давление; пробу Руффье. Экспериментальные данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики с целью определения среднего арифметического, стандартных отклонений и стандартной ошибки среднего арифметического. Использовался t-критерий Стьюдента (при $p = 0,05$) путем сравнения полученных данных со значениями в таблицах.

Демонстрация положительных и инновационных аспектов фитнес-технологий продемонстрирована на рисунке 1.

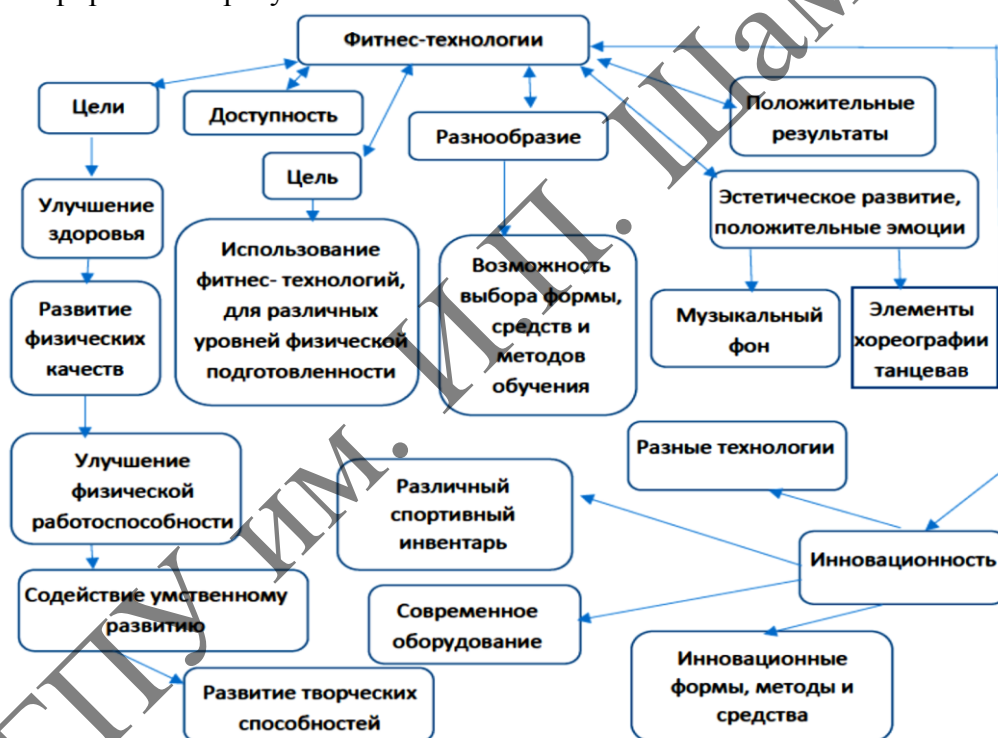


Рисунок 1 – Блок-схема фитнес-технологий

При внедрении фитнес-технологий в учебный процесс мы учитывали следующее:

- уровень формирования у студентов общего представления о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья и физической формы;
- обогащение двигательной активности студентов, развитие жизненно важных двигательных навыков;
- повышение физической работоспособности путем последовательного развития основных физических качеств;
- формирование устойчивых ценностных установок относительно использования физических нагрузок как одного из основных факторов здорового образа жизни;
- формирование практических навыков для самостоятельных занятий спортом и активного отдыха [1; 2].

Таким образом, можно утверждать, что с помощью фитнес-технологий можно в полной мере охватить все аспекты учебного процесса. Наряду с этим, указанные технологии обладают также следующими инновационными характеристиками: они служат способом повышения интереса и творческого потенциала студентов, развития позитивного мышления, оптимизации условий проведения занятий физической культурой, повышение их общей активности и привлекательности.

Как мы видим, в начале эксперимента результаты тестирования обеих групп довольно схожи (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1 – Результаты теста физических характеристик в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Отжимания (кол-во раз)	КГ	9±0,26	11±0,73
	ЭГ	9±0,35	17±0,27
Подъем туловища из и.п. лежа на спине в положение сидя за 30 с (кол-во раз)	КГ	16±0,43	20±0,63
	ЭГ	15±0,34	27±0,26
Наклон вперед (см)	КГ	9±0,43	10±0,23
	ЭГ	10±0,45	15±0,35

Таблица 2 – Показатели функционального состояния подростков на момент окончания исследования

Функциональные пробы	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Частота сердечных сокращений (ударов в минуту)	КГ	84±0,53	82±0,45
	ЭГ	85±0,64	83±0,41
Проба Руффье	КГ	7,8±0,5	7,5±0,5
	ЭГ	7,8±0,43	4,2±0,18

В результате педагогического эксперимента нами выявлено положительное влияние фитнес-технологий на развитие двигательных навыков студентов ($p < 0,05$). Отмечена оптимизация функционального состояния студентов экспериментальной группы (снижение ЧСС (в начале $85 \pm 0,64$, в конце $83 \pm 0,41$); улучшение результатов теста Руффье-Диксона (в начале $7,8 \pm 0,43$, в конце $4,2 \pm 0,18$ ($p < 0,05$)).

Результаты исследования доказали, что использование разнообразных средств и методов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» способствует повышению двигательной активности студентов, развитию их мышечной силы и выносливости, развитию двигательных способностей, улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Физическая культура и спорт являются важными составляющими полноценного развития и воспитания, поскольку способствуют процессу физического и нравственного развития, выступают залогом здоровья, средством повышения социальной и трудовой активности, способствуют содержательному досугу и удовлетворению эстетических и творческих потребностей.

Однако не все осознают важность занятий спортом и физическими упражнениями. Учитывая особенность учебной программы, на академических занятиях невозможно выполнить необходимую суточную норму двигательной активности студентов. Соответственно, необходимо заниматься своим физическим развитием во внеучебной деятельности.

Выводы. Внедрение фитнес-технологий позволило актуализировать содержание программы физического воспитания студентов за счет введения различных видов двигательной активности, соответствующих их интересам. Фитнес-технологии подразумевают использование легких и интенсивных физических упражнений, которые охватывают более половины всех мышц тела. Такой режим тренировок увеличивает количество кислорода, потребляемого организмом через дыхательную и сердечно-сосудистую

системы. Исследование позволило установить, что большое разнообразие инновационных средств, методов и форм тренировок создают неограниченные возможности для повышения физической подготовки студентов. Проведенная нами работа доказывает, что студенты ЭГ показали существенные положительные физические изменения к концу исследования. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями физических факторов в экспериментальной группе. Кроме того, у них повышается интерес к посещению занятий по физической культуре.

Список использованных источников

1. Зинченко, Н.А. Развитие гибкости студентов в процессе занятий физической культурой посредством практики йоги / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушко, В.А. Конопашкин, Н.Н. Таргонский // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2022 г., Красноярск) / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. – С.30–33.
2. Зинченко, Н.А. Динамика развития физических качеств студентов с помощью фитнес-технологий / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушко, Н.Н. Таргонский // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – С. 106–108.
3. Зинченко, Н.А. Влияние йоги на развитие гибкости у студентов / Н.А. Зинченко, В.А. Горовой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". М. – 2022. – №4. – С. 56–58.
4. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
5. Хомяков, Г.К. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель угнетения функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегуна-стайера / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского Государственного Технического Университета. – 2011. – № 10. – С. 342–346.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

М.С. Кожедуб, *ст. преподаватель, marina888.k@yandex.ru*

Е.В. Дубков, *студент*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, подтвердившие, что занятия силовым тренингом с использованием многосуставных базовых упражнений по системе «fullbody» являются тем видом физической активности малой и средней интенсивности, которая снизит негативные последствия малоподвижного образа жизни у мужчин второго периода среднего возраста.

Ключевые слова: силовой тренинг, силовая выносливость, двигательная активность, второй период среднего возраста.

Сегодня очень актуальны силовые тренировки, включающие разнообразные методы и подходы, а их популярность охватывает широкий диапазон – от профессиональных спортсменов до людей, занимающихся фитнесом. Силовой тренинг –

это не просто трендовое и полезное для здоровья направление в физической культуре для людей разных возрастов и уровней физической подготовки. Силовые тренировки (СТ) оказывают воздействие на все системы органов человеческого организма и типы мышечной ткани. Тренировка на силовую выносливость может укрепить сердечную мышцу, повысив эффективность ее работы, что благотворно влияет на деятельность «скелетных мышц». Хорошо развитый «мышечный корсет», обхватывающий брюшную полость, поддерживает внутренние органы и способствует улучшению функций пищеварительной системы, в частности желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, что благоприятно воздействует на энергетическое обеспечение мышечной деятельности [2; 3].

Тренировки по силовому тренингу увеличивают силу и объем мышц, способствуют снижению жира в организме, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют улучшению когнитивных функций, содействуют увеличению минеральной плотности костной ткани, снижению риска аутоиммунных заболеваний.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность силового тренинга для улучшения физического состояния мужчин второго периода среднего возраста.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, функциональный тест, методы математической статистики.

В эксперименте приняли участие восемь мужчин в возрасте 38–49 лет, изъявившие желание заниматься СТ с целью улучшения своей физической формы и обратившиеся за тренерским сопровождением, имели разный тренировочный опыт в прошлом и настоящем, а также разную физическую форму. Испытуемые предоставили достаточную информацию об отсутствии у них медицинских противопоказаний к занятиям СТ. Тренировочная программа по СТ проводилась 1–3 дня в неделю (в зависимости от индивидуальных особенностей, выраженных в исходном физическом состоянии, возможности посещения тренировок, а также динамики освоения техники выполнения упражнений, прогрессии силовых показателей и уменьшении восстановительного периода). 1-дневная тренировка длилась от 70 до 90 минут и состояла из 10–15 минутной разминки, включающей суставную, силовое кардио (преимущественно с использованием гирь разных весов), два разминочных подхода непосредственно первого выполняемого упражнения, с весом в диапазоне 20–30 % от 1ПМ (одноразового максимума), 60–70 минутной основной тренировки и 10-минутной заминки.

Замеры объема талии проводились с помощью измерительной ленты. При этом испытуемый находился в положении стоя, не сутулясь, расслабив живот. Измерительная лента опоясывала талию на уровне пупка.

Для измерения силовых показателей был выбран тест в виде жима штанги лежа на горизонтальной скамье с максимальным весом на 1ПМ (одноразовый максимум). Выбор именно этого упражнения обусловлен минимальной травмоопасностью, а также невозможностью прибегнуть к читингу (жульничеству), благодаря изолированному скамьей положению тела, обеспечивая максимальную чистоту эксперимента.

Результаты исследования. Тренировочная программа включала многосуставные базовые упражнения по системе «fullbody» (все тело), являющиеся оптимальным видом силового тренинга для мужчин. Они позволяют эффективно задействовать большое количество мышц за одну тренировку, способствуя развитию силы, выносливости и мышечной массы. Такие упражнения включают в себя приседания, жим штанги лежа, тягу верхнего блока, подтягивания, жим ногами и другие. Они требуют больше энергии и усилий, чем изолированные упражнения, что способствует увеличению сжигания

калорий и стимулирует рост мышц. Кроме того, такой подход позволяет достичь более высокой функциональной подготовки и улучшить общую физическую форму.



Рисунок 1 – Изменение объемов талии у мужчин в ходе педагогического эксперимента (см)

Тесты и измерения проводились дважды у каждого участника исследования: до и после 12 недель тренировочной программы. Для анализа результатов эксперимента был проведен ряд тестов и замеров. А именно: биоимпедансный анализ состава тела, замеры объема талии, силовые показатели.

Полученные в ходе исследования данные позволили увидеть показатели динамики в физическом состоянии мужчин второго периода среднего возраста до и после эксперимента.

В ходе эксперимента были выявлены значительные изменения (рисунок 1) в виде уменьшения объемов талии мужчин, занимавшихся по предложенной методике. Так, среднegrupповой показатель объема талии у мужчин до эксперимента составлял $100,2 \pm 0,8$ см, после эксперимента $93,7 \pm 1,2$ см. Разница составила в среднем 6,5 см, $P > 0,05$.

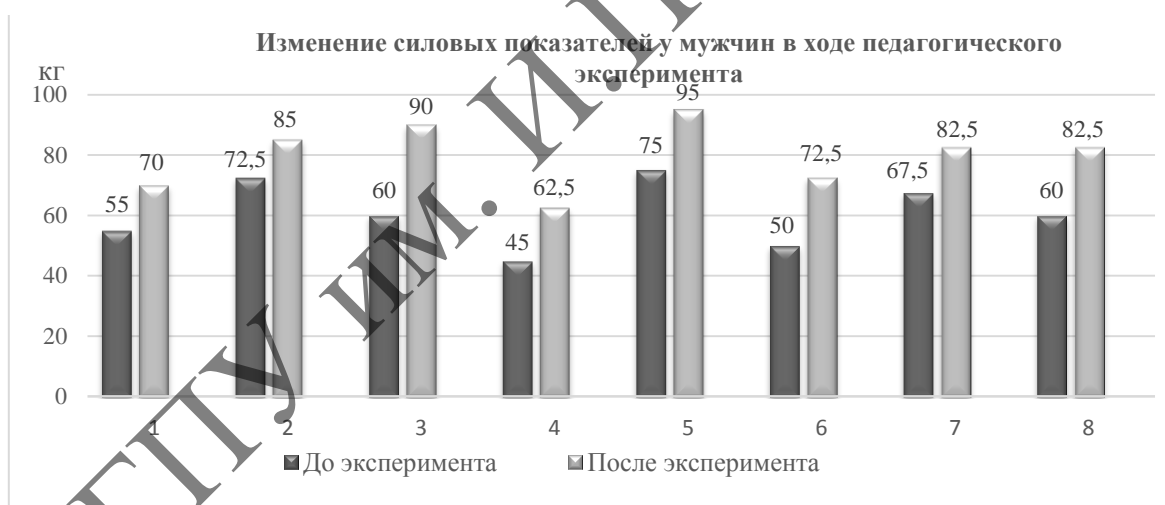


Рисунок 2 – Изменение силовых показателей мужчин в ходе эксперимента (кг)

Все участники эксперимента показали положительную динамику в избавлении от подкожного и висцерального жира, что в свою очередь повлекло за собой улучшение метаболического здоровья и уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

На рисунке 2 представлены результаты тестирования силовых показателей мужчин в жиме лежа на горизонтальной скамье. Среднegrupповой показатель до эксперимента составлял $60,6 \pm 2,5$ кг, после эксперимента $80 \pm 4,1$ кг. Разница в среднем составила 19,4 кг, $P > 0,05$.

Важно отметить, что испытуемые, занимавшиеся ранее, прогрессировали значительно динамичнее и результативнее.

Объективным методом оценки функционального состояния организма является биоимпедансометрия, позволяющая определить компонентный состав тела, что существенно

расширяет возможности для индивидуализации и рационализации при построении тренировочного процесса. Используя контактный способ измерения электрической проводимости биологических тканей, можно быстро и информативно оценить весь диапазон различных морфологических и физиологических параметров организма, а также уровень физической подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки [1].

Исследование состава тела мужчин проводилось при помощи биоимпедансного анализатора SECA (Германия). Для оценки результатов эксперимента нас интересовали два параметра: процентное содержание скелетной мускулатуры и общий процент жировой клетчатки в организме, включая подкожный и висцеральный жир.

Показатели костной массы постоянны, в то время как значение содержания жидкости в организме – величина изменяющаяся за короткий временной промежуток и, соответственно, не информативна в случае нашего исследования.

Следует отметить, что показатель ИМТ (индекс массы тела) в общем контексте биоимпедансного анализа не учитывался, поскольку он показывает соотношение роста к весу, но не отражает качества тела.

В таблице 1 представлены результаты динамики показателей состава тела, полученные в ходе биоимпедансного исследования.

Таблица 1 – Динамика показателей состава тела по результатам биоимпедансного исследования

Параметры	До эксперимента	После эксперимента	P
Возраст	43,4±1,38	43,4±1,38	-
Скелетно-мышечная масса (кг)	38,6±4,82	40,5±5,13	<0,05
Жировая масса (кг)	22,3±2,73	11,1±1,46	>0,05
Общая масса (кг)	83,7±2,12	74,8±1,74	> 0,05

Так, среднегрупповой возраст испытуемых – 43,4±1,38 лет. В начале эксперимента показатель среднегрупповой общей массы тела составил 83,7±2,12 кг, в конце эксперимента он снизился до 74,8±1,74 кг. Мы видим значительное уменьшение общей массы тела в среднем на 8,9 кг, $P > 0,05$. Среднегрупповой показатель жировой массы до эксперимента составлял 22,3±2,73 кг, после – 11,1±1,46 кг, что свидетельствует о его уменьшении на 11,2 кг, $P > 0,05$. Среднегрупповой показатель скелетно-мышечной массы до эксперимента составил 38,6±4,82 кг, после – 40,5±5,13 кг, что свидетельствует о его увеличении на 1,9 кг, $P < 0,05$. Наблюдаем заметный рост сухой мышечной массы.

Таким образом, динамика прироста мышечной массы испытуемых положительная, в то время как количество жировой клетчатки в среднем значительно снизилось.

Итак, можно сделать вывод о том, что за 12 недель занятий СТ по системе «fullbody» уменьшились объемы талии у испытуемых, разница составила в среднем 6,5 см, $P > 0,05$, значительно увеличилась мышечная масса – в среднем на 1,9 кг, $P < 0,05$ (важно учитывать, что речь идет о сухой мышечной массе), существенно сократилось количество жира в организме, в среднем на 11,2 кг, $P > 0,05$, снизилась в среднем общая масса тела на 8,9 кг, $P < 0,05$, а так же увеличились силовые показатели, следовательно и функциональные возможности мужчин.

Вышесказанное свидетельствует о том, что СТ является отличным средством для устранения метаболического синдрома и наращивания мышечной массы при улучшении и стабилизации физического состояния мужчин второго периода среднего возраста.

Список использованных источников

1. Кожедуб, М.С. Сравнительный анализ компонентного состава тела легкоатлетов в разные фазы овариально-менструального цикла / М.С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 308–313.

2. Резько, И.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / И.В. Резько // Минск, Харвест, 2009. – 160 с.

3. Strength training [Электронный ресурс] : Режим доступа : сайт. https://www.physio-pedia.com/Strength_Training_versus_Power_Training. Дата доступа : 02.03.2024.

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МОЗЫРСКОМ ПОЛЕСЬЕ

Л.А. Лисовский, канд. пед. наук., доцент,

Т.С. Давыдчик, магистрант, tatkakis07@mail.ru,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен широкий этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья для организации туристических маршрутов. Показана роль современного туризма, который содействует развитию диалога между традициями Мозырского Полесья и различными культурами, а также раскрывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия. Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, предусматривающие посещение экологически чистых природных территорий. Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона. Основными видами услуг в агроусадьбах являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие. Путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Ключевые слова: Мозырское Полесье, туризм, туристические маршруты, этнокультурный потенциал.

Сегодня одним из наиболее перспективных регионов для развития туризма является Мозырское Полесье, где сохранилась уникальная природа, а также богатое историко-культурное наследие и развитая транспортная инфраструктура [1]. Туризм в настоящее время открывает этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья. Современный туризм открывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия, способствует развитию диалога между знаменитыми традициями Полесского края и различными культурами, а также установлению дружественных отношений с соседними странами и мира на нашей Родине.

Этнокультурное и историческое наследие жителей Полесья охватывает социокультурную среду с традициями и обычаями всей бытовой и хозяйственной жизни. На Полесье сохранились народные обычаи, такие как «Колядки», «Дожинки», «Купалье». Традиционно ежегодно проводится этнокультурный праздник «Зов Полесья». В апреле-мае в Мозыре проводится фестиваль юных талантов «Земля под белыми крыльями», посвящённый памяти Чернобыльской трагедии. Эти праздники способствуют стремлению жителей Полесья вернуться к своим корням, где обнаруживается неразрывная взаимосвязь социальных практик, культурного опыта и сотрудничества.

Полесье было заселено ещё в древние времена, о чём свидетельствует верхнепалеолитическое поселение первобытного человека на Беларуси. Это Юровичское (Калинковичский район) и Бердыжское (Чечерский район), которые существовали 26-22 тыс. лет назад.

Развитие туризма на Мозырском Полесье осуществляется в рамках различных государственных программ, утверждаемых Советом Министров Республики Беларусь,

основывается на развитии природных систем и особо охраняемых природных территорий «Беларусь гостеприимная», «Культура Беларуси».

Развитие логистической системы и транзитного потенциала Республики Беларусь

На территории Мозырщины находится более 250 объектов, более 30 занесены в Государственный список историко-культурных ценностей. Многие из них на территории Мозырского Полесья, с учётом строящейся инфраструктуры входят в «Золотое кольцо Гомельщины».

Мозырское Полесье расположено на юге Гомельской области, на правом берегу реки Припять. Занимает территорию Мозырского, частично Лельчицкого, Ельского и Наровлянского районов. Площадь – 2,7 тыс. км². В тектонических отношениях территория принадлежит Припятскому прогибу. Современный рельеф образовался в эпоху Днепровского оледенения около 320 тыс. лет назад, с высотой более 220 м над уровнем моря. Большая часть – плосковолнистая вторичная водно-ледниковая равнина. В рельефе выделяются широкие понижения с торфяниками. В поозёрское время в долине Припяти образовались эоловые формы рельефа (дюны). В междуречьи Ботывли и Чертени – плоская озёрно-аллювиальная низменность.

Крупнейшая река Мозырского Полесья – Припять с притоками Тремля, Ипа, Мытва, Словечна и Желонь. Излюбленными местами отдыха местных жителей давно стали Лешнянское и Скрыгаловское водохранилища.

На территории сохранились последние в Европе низинные болота, уникальные заливные леса и дубравы, наибольшее из которых – Гало (в Лельчицком районе). На заболоченных низинах Ботывли и Словечны встречаются берёзовые и чёрно-ольховые леса.

На территории района установлено около 30 магистральных щитов и знаков маршрутного ориентирования, содержащие информацию о туристском потенциале Мозырщины. В последние годы развивается этнокультурный потенциал в связи с увеличением на территории Мозырского района агроэкотуризма, где государство даёт мощную поддержку хозяевам агроусадьб.

Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, что предусматривает посещение экологически чистых природных территорий. Основой экологического туризма является сеть особо охраняемых природных территорий. Это уникальный ландшафтный заказник «Мозырские овраги», основой которого являются последствия деятельности Днепровского ледника более 320 тыс. лет назад, который покрывал всю территорию Беларуси. Ещё один ландшафтный заказник – «Стрельский» находится на территории Мозырского и Калинковичского районов.

Этнокультурному потенциалу способствует развитие туризма: гостиничные комплексы, санаторий-профилакторий «Сосны», развлекательные комплексы, туристские предприятия района и др. В городе Мозырь функционируют «Мозырский драматический театр имени И. Мележа», «Мозырский объединённый краеведческий музей», «Мозырский дом ремёсел», «Музей-мастерская Н. Н. Пушкиря».

Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона.

По состоянию на осень 2024 г. на территории района зарегистрировано 13 субъектов агротуризма на Мозырщине. Все они действующие и представляют этнокультурные услуги в данной отрасли. Успешно функционируют объекты агроэкотуризма Мозырщины: «Панский сад», «Бобренята», «Артамцево», «Калинка», «Под ивами», «Банный двор», «Белая ворона», «Козенки», «Булавки», «На берегу», «Новый день», «Счастье есть», «Наровчизна».

В развитии агроэкотуризма на Мозырском Полесье видится возрождение села, популяризация народных промыслов, увеличение занятости населения, повышение

интереса к Полесской культуре, истории и природе родного края. Сельский туризм можно назвать самым приятным отдыхом на Полесье: живописные пейзажи, деревенский уклад жизни, домашняя кухня, пение птиц на рассвете, душевное равновесие, спокойствие. Например, после рыбалки на реке Припять и водоёмах региона или охоты вам предложат баньку, бильярд или просто спокойные посиделки возле печки, а также сытный «полешукский» деревенский обед. Такой вид отдыха возможен в усадьбе «Лешня» или охотничьем домике «Гиневичский Груд».

Основными видами услуг являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие.

Агроусадьбы района расположены в самых живописных населенных пунктах: Костюковичи, Бобренята, Балажевичи, Гурины, Козенки, Малые Зимовищи, Булавки, Каменка, Криничный и др. В основном усадьбы оформляют в соответствии с национальным колоритом и этнокультурным потенциалом, а также с проведением различных торжественных мероприятий в старинных белорусских традициях.

Усадьба «Панский сад» (А. Пигулевский) Мозырского района являлась победителем в номинации «Стиль и гармония» областного конкурса.

В агроусадьбах применяются различные «зелёные» маршруты по окрестностям, а также водные и другие.

Наровлянский район расположен на юге Гомельской области. Он создан в Мозырском округе в 1924 г. Сотрудниками Наровлянского историко-этнографического музея разработан туристический маршрут «Незабытая история».

Маршрут включает в себя следующие объекты: здание бывшего жилого дома (здание музея) конца XIX в. (г. Наровля), церковь Святой Параскевы XIX в. (аггородок Вербовичи), место расположения замка Кмиттов-Сапегов XVI-XVII в.в. (деревня Антонов), усадебно-парковый комплекс XIX в. (аггородок Головчицы), предположительное место остановки княгини Ольги, X в. (деревня Свеча), место расположения бывшей каплицы-усыпальницы рода Оскерков-Горваттов, XIX в. (город Наровля).

Временной диапазон, отраженный в маршруте, – конец X века до настоящего времени, с посещением (описанием) памятников истории и культуры, как сохранившихся, так и утраченных.

В маршруте даётся рассказ о ряде исторических личностей различных эпох и времён, связанных с наровлянскими землями: княгиня Ольга, Филон-Кмитт Чернобыльский и его дочь София, Лев и Лукаш Сапег, Михаил-Доминик Служка, Яков Сиверс, Джон Роджерсон, Станислав Горватт, Адам Войткевич, Фердинанд Сенчиковский, Николай Броин, Ядвига Кеневич, Андрей Линевиц, Казимир Гродзицкий, Татьяна Бобровская. Протяженность маршрута приблизительно 110 километров. Часть территории района занимает Полесский радиационно-экологический заповедник.

Наровля, город

Некоторые учёные связывают происхождение названия города Наровля с рекой Наровлянкой, другие возводят его к племени невров, жившему здесь в V в. до н.э. [2]. Дворцово-парковый комплекс помещиков Горваттов (1850 г.) – главная достопримечательность Наровли. В XIX в. это был настоящий оазис культуры среди полесской глуши.

Горваттами была основана старейшая в Беларуси конфетная фабрика (сейчас «Красный мозырянин»). Она работает до сих пор. Именно здесь придумали легендарную конфету «Коровка», и только в Наровле эту сладость до сих пор делают вручную.

Ельщина по-своему интересный, примечательный уголок Полесья. В VII–IX в. территорию района населяли племена дреговичей. Ельский район славится своими талантами, а также сохранением культуры Полесского края. В районе работает 10 коллективов, имеющих звание «народный», «образцовый»: народный духовой оркестр, народные ансамбли «Ялінка», «Росинка», «Сонейка», «Валюшка» и др.

За последнее время многие коллективы Ельского района участвуют в таких фестивалях и конкурсах, как «Беларусь – моя песня», «Грайд гармонік», «Галасы радзімы» и другие.

Посещение Лельчиц и Лельчицкого района будет особенно интересно людям, интересующимся непонятными и мистическими явлениями (в районе д. Буйновичи находятся курганы, на которых, по словам местных жителей, непонятно откуда появились кресты) и любителям охоты (две трети района – леса).

Недалеко от Лельчиц расположена д. Данилевичи, в которой находится каменная баба. По легенде, мать и дочь жали рожь. Нужно было работать быстрее, потому что на поле надвигалась туча. Но дочь ленилась, и за это мать прокляла ее: «Чтоб ты окаменела!...» Так и случилось – в поле появилась каменная баба. Является памятником природы.

По территории района возможны самостоятельные автомобильные и пешие походы по маршруту: Лельчицы – Глушковичи – Боровое – Приболотовичи – Лельчицы, а также по территории Национального парка «Припятский» и биологическому заказнику «Букчанский».

На территории Лельчицкого района имеется 114 памятников истории, архитектуры и археологии. Из них – 76 памятников истории (43 воинских захоронения, 6 могил жертвам фашизма, 7 памятных мест, 20 памятников погибшим землякам), 33 – археологии, 1 памятник архитектуры и 4 других памятника.

В 2003 году 7 памятникам истории, архитектуры и археологии придан статус историко-культурных ценностей Республики Беларусь. Им присвоена 2-ая категория (республиканского значения). В 2004 году 8 памятникам присвоена 3-я категория (региональное значение).

На территории района находится часть национального парка «Припятский» и заказник республиканского значения «Букчанский».

В настоящее время этнокультура как вид туризма – явление, особенно для Беларуси, совершенно новое, которое требует дальнейшего исследования. Нам предстоит осмыслить и оценить местный потенциал Полесья и наметить новые направления в его развитии. Необходимо осмыслить место, роль таких факторов, как этнокультурный потенциал, образование и народная дипломатия, для решения сложнейших вопросов социально-экономического и этнокультурного развития Беларуси.

Таким образом, путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Список использованных источников

1. Лісоўскі, Л. А. Прырода роднага краю. Гомельская вобласць / Л.А. Лісоўскі. – Мазыр: РВФ «Белы вецер», 1997. – 52 с.
2. Памяць : Гіст.-дакум. Хроніка Нараўлянскага раёна. – Мінск : БЕЛТА “Паліграффармленне”, 1998. – С. 40–41.
3. Памяць: Гіст.-дакум. хроніка Мазыра і Мазырскага р-на / Уклад. М.А. Капач, В.Р. Феранц; Маст. Э.Э. Жакевіч. – Мінск. : Маст. літ., 1997. – С. 534–536.

НОРМИРОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В АСПЕКТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.М. Масло, канд. пед. наук, доцент, maslo.mishanya@mail.ru,

А.П. Чумак, ст. преподаватель,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания, которые позволяют выявить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению

физического состояния детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. На основании анализа специальной литературы и собственных социологических и экспериментальных исследований авторы приходят к выводу о необходимости постепенного повышения двигательного режима и введения нетрадиционных средств оздоровления для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем в детском саду, что позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня их физической подготовленности и функционального состояния организма.

Ключевые слова: двигательная активность, дошкольный возраст, оздоровительная физическая культура.

Введение. Физическая культура – это особый род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека. Различные виды двигательной активности способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, способных оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания.

Известно, что в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста прежде всего решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они всецело взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последние десятилетия (начиная со времён последствий аварии на ЧАЭС) состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно в большей степени делать акцент на оздоровительном направлении в работе с ними.

В качестве гипотезы исследования нами выдвигается предположение, что выявление особенностей применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания позволит определить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению физического состояния детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. Выявленные ранее исследователями наиболее эффективные средства физического воспитания [3; 5; 6; 8; 9], их разумное сочетание в своё время позволили более эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. На современном этапе эта работа не только не теряет актуальности, но и нуждается в дальнейшем совершенствовании и более широком внедрении.

Цель исследования – раскрыть возможности повышенного двигательного режима и включения в него нетрадиционных средств оздоровления для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем на современном этапе.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, педагогические наблюдения.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом). В связи с этим представляется необходимым рассмотреть вопрос об особенностях нормирования нагрузок, проанализировать подходы к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Результаты исследования. Нормирование физических нагрузок у детей должно предусматривать некоторое повышение их относительно принятого сегодня оптимума и перевода их в зону «умеренного напряжения» функциональных систем, так как нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, не дают достаточного эффекта [2].

М. А. Новикова [5] отмечает, что нормирование физических нагрузок у школьников предусматривает не менее 2–3 часов в день занятий физическими упражнениями. Два урока физкультуры в неделю компенсируют ежедневный дефицит двигательной

активности мышц только на 10 %. Поэтому кроме уроков необходимы различные внеурочные формы. Аналогичная ситуация просматривается и в детских дошкольных учреждениях.

В подтверждение этому исследователи [2] полагают, что нормирование физических нагрузок у детей должно предусматривать некоторое повышение их относительно принятого сегодня оптимума, а перевод нагрузок в зону «умеренного напряжения» функциональных систем не вызывает напряжения физиологических функций и не дает достаточного эффекта [1; 2]. Как отмечает В.К. Бальсевич [2], до 5–6 лет характер физических нагрузок должен быть разнообразным при достаточно большом объеме с небольшой интенсивностью, а по достижении 6 лет необходимы уже специальная тренировка отдельных физических качеств и способностей, освоение сложных видов движений из арсенала спорта.

Согласно исследованиям О. В. Силиной [8], в режиме дня ребенка в детском саду двигательная активность не превышает 30 %, в то время как для детей этого возраста её нормируемая продолжительность должна составлять не менее половины времени бодрствования. Дефицит двигательной активности по отношению к необходимой норме отмечают и другие авторы [6].

В связи с этим приведём слова И. М. Сеченова [7]: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Но возможна и альтернатива – от организованной двигательной активности к различным формам проявления высшей нервной деятельности: ориентировка в пространстве, распознавание образов, символов, определение фигур посредством разового сходства и видового отличия, к выявлению патологических и комбинационных свойств предметной среды. В этом случае усвоение дидактической информации к решению воспитательных задач может осуществляться не на фоне подавления двигательной активности детей, а наоборот, как ее результат. Поэтому средства и методы физической культуры могут быть использованы не только для развития двигательных способностей, но и для совершенствования познавательной и преобразующей деятельности детей [3].»

Все приведённые мнения, как видно, сводятся к тому, что увеличение двигательного режима и использование нетрадиционных средств физической культуры благоприятно сказываются на состоянии дыхательной системы детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем, а разработанная и апробированная нами программа физического воспитания данной категории детей [4] еще более увеличивает положительное влияние на физическое развитие и функциональную подготовленность.

Отметим ещё один важный момент. Социальные условия жизни, прежде всего труд, привели к доминированию ручных операций в двигательной активности человека. Активное включение в двигательную деятельность крупных мышц тела и ног, динамический, а не «подсобный», статический характер их работы необходимы для формирования «мышечного депо» (структурных и энзимных белков). Поэтому весьма важная задача физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы обеспечить участие крупных мышц тела и конечностей в формировании «схемы тела». Это важно, во-первых, потому, что «рефлексогенными зонами», стимулирующими активность вегетативных функций, рост функциональных резервов, являются прежде всего мышцы туловища и конечностей; во-вторых, периферические нервные центры вегетативной нервной системы, находящиеся за пределами головного и спинного мозга, испытывают непосредственное механическое влияние при перемещении крупных звеньев тела, на чем основываются некоторые восточные системы физического воспитания для управления физическим состоянием человека.

Исследователями отмечается [9], что двигательная активность – главный фактор роста и развития детей, а физическую культуру условно можно разделить на оздоровительную, спортивную и прикладную.

Оздоровительная нагрузка повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе. В свою очередь, оздоровительную двигательную активность подразделяют на подготовительные, стимулирующие, обучающие, формирующие, развивающие, восстановительные, специальные и ряд других нагрузок и их разумное сочетание. Так, подготовительно-стимулирующие – направлены на восстановление защитных сил, формирующе-восстановительные – на предотвращение нарушений осанки, специально-стимулирующие – на укрепление основной дыхательной мускулатуры, усиление легочной вентиляции и т. п.

Как показали наши исследования [4], двигательная активность детей с ослабленным здоровьем всецело зависит от объема и качества специальных знаний воспитателей детских дошкольных учреждений и инструкторов по физической культуре, которые не всегда активно участвуют в процессе оздоровления детей, опасаясь его ухудшения. Дополнительным фактором в этой проблеме являются родители, усматривающие улучшение состояния здоровья своих детей в других методах воздействия: прием медицинских препаратов, повышенное обильное питание, утепленная одежда и т. п.

Данные научно-методической литературы и наши исследования [4] показали, что в условиях ограничения двигательной активности детей с ослабленным здоровьем её постепенное увеличение в комплексе с использованием элементов гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательных упражнений в структуре физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

Выводы. Таким образом, в процессе нормирования физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях ограничения двигательной активности детей 5–6 лет с ослабленным здоровьем, положительное воздействие оказывает постепенное увеличение двигательной активности, направленное на формирование необходимых умений и навыков, обеспечение направленного развития жизненно важных физических способностей в комплексе с использованием некоторых нетрадиционных средств физического воспитания.

Список использованных источников

1. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 168 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Козлов, И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И.М. Козлов // Физическая культура – 1996. – № 2. – С. 11–12.
4. Масло, М.И. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : монография / М.И. Масло, И.М. Масло. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – 91 с.
5. Новикова, М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, воспитателей детских садов, физкультурных работников и родителей / М.А. Новикова. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 84 с.
6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошко. учреждений / М. А. Рунова. – М. : Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
7. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов; вступ. статья, примеч. и ред. Х. С. Коштоянц. – М. ; Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1942. – 148 с.
8. Силина, О.В. Генетическая оценка двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в детском саду / О.В. Силина // Гигиена и санитария. – 1982. – №11. – С. 39–41.
9. Соколова, В.А. Направленность физических нагрузок с детьми дошкольного возраста в условиях повышенного радиационного фона / В.А. Соколова, Л.Д. Глазырина // Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика, лечение и медикопсихологическая реабилитация пострадавших. – Минск, 1994. – С. 88–89.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Е.Д. Митусова¹, канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru

В.А. Горовой², канд. пед. наук, доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

¹ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,

г. Коломна, Россия

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

г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Результаты проведенного исследования позволили получить физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. Благодаря этому выявлены наиболее слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия, составлены индивидуальные программы оздоровительных занятий. Полученные результаты позволили констатировать различия в объеме двигательной активности студентов (юношей и девушек) в суточном, недельном и месячном циклах.

Ключевые слова: мониторинг, динамика, студенты, физическая культура, двигательная активность.

Проблема недостаточной двигательной активности населения в современном мире становится все актуальнее с каждым годом. Исследования в данной области показывают, что дефицит двигательной активности все больше отражается на здоровье граждан различного возраста. При этом в последние десятилетия ситуация особенно обострилась в молодежной среде [1; 3].

Цель исследования – провести мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза.

Исследование динамики объема двигательной активности и мониторинга здоровья проводилось среди студентов Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна, Московская область. В исследование приняли участие 240 студентов 1-го курса (120 юношей и 120 девушек). Исследование проводилось в начале учебного семестра 2023/24 учебного года. Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов.

Исследование включало: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (InBody Test); анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (далее ОДА); плечевой индекс – оценка наличия или отсутствия кифотической осанки (сутулости); оценка глубины шейного лордоза (шейный лордоз в норме – от 1,5 до 2 см, гиполордоз (уплощение в шейном отделе позвоночника) – менее 1,5 см, гиперлордоз (усиление физиологического изгиба в шейном отделе позвоночника) – более 2 см); оценка поясничного лордоза (поясничный лордоз в норме – 5 см, сглаживание лордоза – менее 5 см, гиперлордоз – больше 5 см); оценка расположения пяточных костей относительно ахиллова сухожилия (норма – вертикальное положение (нейтральная позиция)); завал стопы на внутренний край – вальгус; завал стопы на внешний край – варус).

Результат исследования и их обсуждение. В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» оценивались следующие показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений – ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма. В результате обследования получены данные:

– Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60–80 уд/мин) у 27 % обследованных, отклонения наблюдаются в сторону уменьшения ЧСС (умеренная

брадикардия) у 2,5 % обследованных и в сторону увеличения ЧСС (умеренная тахикардия, в среднем, 85 уд/мин) у 70,5 % обследованных. С учетом того, что средний возраст обследуемых составил 18–19 лет, высокий процент обучающихся с признаками тахикардии можно объяснить несовершенством симпатoadреналовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

– Вариабельность сердечного ритма в норме у 77 % и имеет умеренные отклонения у 23 % обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

– Оценка функционального состояния регуляторных систем показала, что в состоянии физиологической нормы находятся 3,8 % обследованных; донологическое состояние, когда есть напряжение регуляторных механизмов, но не нарушена трудоспособность и организм можно привести к состоянию физиологической нормы с помощью профилактических и оздоровительных мероприятий, наблюдается у 24 % обследованных; преморбидное состояние, являющееся промежуточной стадией между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций, диагностировано у 37 % обследованных; срыв адаптации, для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды наблюдался в 25,6 % случаев. Результаты обследования и заключения по итогу обследования на системе «Кардиовизор» были внесены в индивидуальные карты студентов (рисунок 1).

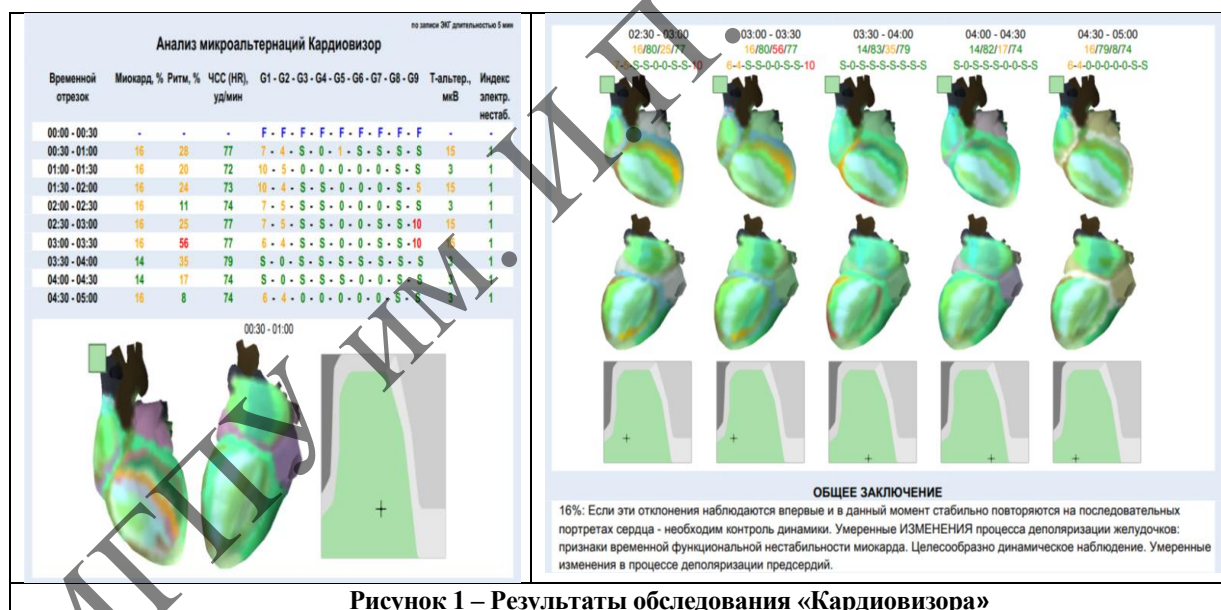


Рисунок 1 – Результаты обследования «Кардиовизора»

Динамика двигательной активности от первого курса ко второму уменьшается. Если на первом курсе у юношей двигательная активность составляла 9700 ± 3200 , девушки 7650 ± 2545 , то на втором курсе произошло уменьшение – 8500 ± 2200 , девушки 6500 ± 1500 . Увеличение показателей жировой составляющей произошло на 23 %, в соответствии с этим, мышечная масса уменьшилась на 1,5 кг, что указывает на недостаточную активность жирового обмена. Это негативно сказывается на показателях выносливости и энергетического обмена. Этот параметр свидетельствует о неготовности студента испытывать постоянные или интенсивные физические нагрузки. Масса тела является тем показателем, который взаимосвязан с ростом человека и его весовой категорией [2]. Для людей, систематически занимающихся спортом, характерно значение индекса массы тела (ИМТ), которое связано с развитием мышечной, а не жировой ткани. Причины

в целом сводятся к следующим выводам: «не хватает времени» (49,2 %); «нет желания» (27,3 %); «нет компании» (15,3 %); «затруднения по здоровью» (8,2 %). Функциональная диагностика жизненный объем легких (ЖЕЛ) – в норме 35 %, ниже нормы у 65 %. Результаты динамометрии – ниже нормы 45 %, норма – 53 %, выше нормы – 2 %. Плечевой индекс – наличие сутулости – 35 %, отсутствие кифозной сутулости – 65 %. Глубина шейного лордоза – норма – 59 %, уплощение в шейном отделе позвоночника – 22 %, усиление в шейном отделе позвоночника – 19 %. Поясничный лордоз – в норме – 59 %, гиперлордоз – 11 %, сглаживание – 30 %. Расположение пяточных костей – плоскостопие – разной степени – 67 %, в норме – 33 %.

По результатам тестирования на InBody студентам рекомендовано: соблюдение питьевого баланса воды, увеличение массы мышц (за счет физических упражнений) и снижение уровня висцерального жира в организме; контроль уровня потребляемых калорий в день с помощью коллоризатора. Из отчета по результатам теста обучающиеся узнали, сколько килограммов им нужно сбросить/набрать до идеального веса, в норме ли их метаболизм. Индивидуально каждый студент получил рекомендации по соблюдению режима сна и бодрствования, режима питания, профилактике стресса, регулярным умеренным физическим нагрузкам. Некоторым студентам (4 %) была дана дополнительная рекомендация – пройти полное обследование сердца и осуществлять динамическое наблюдение за его состоянием.

Выводы. Наличие у студентов первого и второго курсов физической активности только на учебных занятиях мало меняет уровень физических возможностей студентов. В этой связи рекомендованы регулярные занятия в секциях студенческого спортивного клуба. По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной гимнастики.

Список использованных источников

1. Головина, Е.А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.
2. Грачев, А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
3. Митусова, Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. С. 24.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Н. Ничипорко¹, учитель физической культуры и здоровья, natalanichiporko@gmail.com

С.Б. Скидан², учитель физической культуры и здоровья, skidan.s.b.1980@mail.ru

Е.Б. Величко³, старший преподаватель, lenka_velichko@mail.ru

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрена проблема профилактики нарушения осанки у детей школьного возраста; проведен анализ современных методов коррекции осанки у школьников, а также определены организационно-методические особенности их применения.

Ключевые слова: осанка, школьник, силовая выносливость мышц; профилактическая работа, упражнения коррекционной направленности.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей и подростков, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани,

в частности, нарушения осанки и сколиоз [2]. Это является одной из актуальных проблем современной школы, призванной сохранять и укреплять здоровье подрастающего поколения.

В соответствии с Государственной программой «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы (от 29 января 2021 г. № 54 постановление Совета Министров Республики Беларусь) повышение общего уровня здоровья населения входит в число основных национальных интересов в демографической сфере. Это определяет необходимость формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и овладение ими минимумом знаний в области физиологии и гигиены. Ведущая роль при этом отводится правильно организованному физическому воспитанию школьников [1].

Согласно проведенным современным исследованиям, можно отметить, что работоспособность школьников к концу учебного дня, недели и года в значительной мере уменьшается. При этом ряд исследователей [3; 4; 5] считают, что основной причиной утомления школьников является не столько сама умственная деятельность, сколько гиподинамия и гипокинезия, сопровождающие ее. С переходом школьников из класса в класс их двигательная активность снижается почти на 50 %, а увеличение статического напряжения мышц при общей их слабости нередко приводит к возникновению нарушений осанки [4].

В условиях высокой интенсивности учебного процесса в современных школах даже проведение двух уроков физической культуры и здоровья и урока «Час здоровья и спорта» не в состоянии в полной мере восполнить биологическую потребность детей в движениях. Поэтому в организации учебной деятельности необходимо уделять существенное внимание коррекции и контролю правильной позы на уроках как фактору, способствующему формированию правильной осанки. Длительно сохраняемые и часто повторяемые позы становятся привычкой. Именно поэтому особое внимание необходимо уделять изучению привычного положения тела школьников.

Профилактика нарушений осанки у детей школьного возраста невозможна без правильно организованного управляемого процесса физического воспитания, цель которого рассматривается в призма оздоровительных задач, таких, как: профилактика нарушения осанки; гармоничное развитие всех физических качеств с учетом сенситивных периодов; достижение уровня физического развития, обеспечивающего высокий уровень физического здоровья. В связи с этим создание правильных педагогических условий будет направлено на выработку необходимого динамического стереотипа и формирование правильной осанки школьников, соответствующей не только эстетическим нормам, но и физиологическим требованиям. Это связано с тем, что осанка рассматривается как наиболее существенный показатель состояния здоровья обучающихся [5].

Большая распространенность отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата [3–4] требует поиска результативных средств коррекции и создания педагогических условий, способствующих формированию правильной осанки в процессе учебной деятельности.

Цель работы – изучение современных результативных методов коррекции осанки детей 14–15 лет с учетом организационно-методических особенностей их применения.

Методы исследования: педагогический эксперимент, методы анализа и синтеза полученной информации, методы статистической обработки данных.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы обучающихся 14–15 лет. В экспериментальной группе на урочных и внеурочных занятиях применялись специальные упражнения, мероприятия и др. виды работы, разработанные и предложенные к применению согласно методики коррекции осанки у детей школьного возраста в условиях учреждения общего среднего образования.

Экспериментальная методика, включающая ряд мероприятий профилактики нарушений осанки у школьников 14–15 лет (рисунок 1), указывает на необходимость проведения профилактической работы с учетом индивидуальных особенностей как в домашних условиях, так и в условиях учреждения образования, в сочетании с упражнениями коррекционного характера.

Для оценки эффективности разработанной методики проведено диагностическое тестирование по показателям физического развития школьников 14–15 лет на формирующем этапе эксперимента.

Итак, оценивая полученные данные экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Однако наибольший прирост наблюдается в ЭГ.

Средний результат в КГ в тесте «Статическая силовая выносливость мышц спины» в начале эксперимента равен 27,1 с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 33,8 с; в ЭГ в начале эксперимента – 27,8 с, после эксперимента – 39,0 с. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 40,3 %, в то время как в КГ лишь на 24,7 %.

Средний результат в КГ в тесте «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» в начале эксперимента равен 23,5 с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 25,4 с; в ЭГ в начале эксперимента – 23,2 с, после эксперимента – 28,9 с. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 24,6 %, в то время как в КГ лишь на 8,0 %.

Средний результат в КГ в тесте «Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса» в начале эксперимента равен 24,7 с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 27,5 с; в ЭГ в начале эксперимента – 24,5, после эксперимента – 31,9 с. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 30,2 %, в то время как в КГ лишь на 11,3 %.

Средний результат в КГ в тесте «Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса» в начале эксперимента равен 21,1 с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 23,9 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 21,4 с, после эксперимента – 26,0 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 21,5 %, в то время как в КГ лишь на 13,2 %.

Средний результат в КГ в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в начале эксперимента равен 5,9 см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,9 см; в ЭГ в начале эксперимента – 5,9 см, после эксперимента – 6,04 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 2,4 %, в то время как в КГ изменений нет.

Таким образом, согласно проведенному исследованию наибольший прирост результата можно отметить в тесте «Статическая силовая выносливость мышц спины».

Выводы. Применение разработанной методики профилактики и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста показало свою эффективность. Это стало возможным, на наш взгляд, благодаря определению организационно-методических особенностей применения современных методов коррекции осанки у детей школьного возраста. Это:

- рациональное сочетание средств как динамического, так и статического характера;
- включение в урочную систему организации физического воспитания упражнений, направленных на сбалансированное развитие трех групп мышц: спины, живота и боковых мышц туловища;
- использование упражнений из силовой аэробики и пилатеса для укрепления мышц шеи, мышц-разгибателей спины, мышц живота;
- акцентирование внимания на применении изометрических и статодинамических упражнений, упражнений на вытяжение позвоночника;
- применение упражнений из стретчинга для улучшения гибкости и подвижности суставов;
- правильный выбор наиболее правильного исходного положения, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключение влияния на тонус мышц, определяющих угол наклона таза: лежа на спине, животе и стоя в упоре на коленях (на четвереньках).



Рисунок 1 – Экспериментальная методика применения современных методов коррекции осанки у детей школьного возраста

Список использованных источников

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы // Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 54 от 29 января 2021 г. <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> – Дата доступа: 10.06.2024.
2. Калб, Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестник новых медицинских технологий. – Тула, 2015. – № 4. – С.62–64.
3. Коломийцева, Н.С. Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста / Н.С. Коломийцева, А.М. Доронин, В.И. Жуков, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 12–17.
4. Нарский, Г.И. Новые подходы к профилактике и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей и подростков / Г.И. Нарский // Мир спорта. – 2007. – № 4(29). – С. 79–82.
5. Сетяев, Н.Н. Условия формирования правильной осанки школьников на уроках физической культуры / Н.Н. Сетяева, М.Ю. Кириллова, В.А. Гриднева // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартовск, 2016. – С. 1735–1737.
6. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л.А. Скиндер [и др.] ; – Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Г.В. Сафронова¹, аспирант

В.А. Горовой², канд. пед. наук, доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

²УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь.

Введение. Рекреативная физическая культура (РФК) – многогранный феномен в контексте студенческой жизни. РФК – это самая доступная форма поддержания двигательной активности среди студентов нефизкультурных учреждений высшего образования (УВО). Она отвечает не только физическим потребностям молодого человека, но и его субъективным желаниям и возможностям. РФК играет ключевую роль в гармоничном развитии студента, способствуя нормальному функционированию организма и обеспечивая его физическую и психическую устойчивость. Однако, несмотря на широкое распространение и важность РФК, в научной литературе отсутствует единое определение этого термина. Разные авторы рассматривают РФК в разных контекстах, что ведет к разнообразным толкованиям. Так, одни ученые определяют РФК как вид физической культуры, акцентируя внимание на ее систематическом характере и направленности на улучшение физических показателей. Другие видят в РФК форму организации отдыха и досуга, подчеркивая ее релаксирующий и развлекательный характер. Третьи рассматривают РФК как средство всестороннего совершенствования личности, отмечая её вклад в развитие координации, гибкости, силы и выносливости. Некоторые авторы акцентируют внимание на оздоровительном аспекте РФК, отмечая её способность улучшать общее состояние организма, укреплять иммунитет и предупреждать развитие хронических заболеваний. Другая точка зрения подчеркивает психологический компонент

РФК, считая её эффективным средством снятия стресса, улучшения настроения и повышения самооценки. Важно отметить, что РФК также может быть источником удовольствия и позитивных эмоций, что делает ее более привлекательной для студентов, уставших от интенсивного образовательного процесса. РФК представляет собой широкий спектр видов деятельности от простых прогулок до занятий в спортивных секциях.

Целью работы является определение основных категорий РФК.

Результаты исследования. Несмотря на неоднозначность толкования термина «рекреативная физическая культура», многоаспектность его понятийного наполнения, следует выделить основные категории, дающие общее представление о данном феномене. Эти категории РФК в разной содержательной интерпретации выделяются практически во всех существующих ее дефинициях.

Так, проанализировав обозначенные Ю. Е. Рыжкиным [1] основные категории РФК, мы сопоставили их с основными категориями РФК студентов и представили собственные: двигательная активность, субъект деятельности, результат (рисунок 1).

Под двигательной активностью (ДА) понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. В свою очередь под режимом двигательной активности понимается часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. [2].



Рисунок 1 – Основные категории РФК студентов

Важность ДА для здоровья неоспорима:

- улучшение физического состояния: регулярная ДА способствует укреплению мышц и костей, повышению выносливости, гибкости, координации и равновесия, снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и некоторые виды рака;

- повышение умственной активности: физические упражнения стимулируют кровообращение в головном мозге, улучшают его питание, способствуют более эффективной работе нейронов, что положительно сказывается на памяти, внимании, концентрации, креативности и скорости реакции;

- улучшение настроения: во время физических упражнений организм вырабатывает гормоны эндорфины, которые обладают обезболивающим и антидепрессантным эффектом, повышают настроение, чувство удовлетворения и жизненной энергии;

- снижение стресса: ДА помогает справиться со стрессом, улучшая эмоциональное самочувствие и снижая уровень тревожности;

– улучшение сна: регулярная физическая активность способствует более глубокому и спокойному сну, улучшает качество отдыха и восстанавливает силы организма.

Определение индивидуального режима двигательной активности – это ключевой момент для достижения максимальной пользы для здоровья. Важно учитывать возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и личные предпочтения.

В таблице представлены нормы недельной двигательной активности студентов, изложенные в работах различных авторов.

Таблица 1 – Нормы недельной двигательной активности студентов в представлениях различных авторов.

Авторы и коллективы	Год	Количество часов в неделю
Виленский М. Я., Минаев Б. Н.	1975	9–12
Назаров П. А.	1977	16–18
Матвеев Л. П.	1982	7–14
Матов В. В.	1984	7–8
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры	1984	10–14
Фадеев Б. Г.	1986	9–10
Рейзин В. М., Ищенко А. С.	1986	12–15
Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные)	1990	8–10
Лотоненко А. В.	1995	8–10
Кряж В. Н.	1996	8–10
Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	1999	8–9
Фурманов А. Г.	2014	10–14
Горовой В.А.	2016	9–13

Рассматривая ДА как центральную категорию РФК, необходимо отметить, что в эту работу включают благоприятные условия формирования потребности в ДА, которые группируют по двум направлениям – объективному и субъективному.

К объективным условиям относят, во-первых, реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, формы занятий, наличие необходимого свободного времени для занятий физическими упражнениями и др. На второе место по значимости ставят условия состояния материально-технической базы (работа спортивной базы и ее месторасположение, наличие в штате высококвалифицированных специалистов, наличие инвентаря, гигиенические условия и т. д.). На третье место определяют характер проводимых тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий (регулярность, возможность укрепления здоровья или повышения физической подготовленности, возможность участия в спортивно-массовой работе и др.).

К субъективным условиям относят: привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, занятость в быту и др.

Специфическим свойством физической рекреации студентов является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по физической культуре и непосредственно студента, включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области РФК присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т. д.

Отдельному студенту, группе студентов как субъекту РФК свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что каждый отдельный студент имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья, генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов физкультурно-рекреационной активности и степени ее выражения [3]. Оба субъекта РФК тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

Системообразующим признаком РФК является ее конечный результат – рекреационный эффект, который достигается посредством эффективного использования ее человеком.

Существует множество точек зрения, касающихся понимания рекреационного эффекта. РФК является предметом изучения различных научных направлений, и каждая наука подвергает анализу исходный результат со своей позиции. Рассмотрение различных точек зрения о рекреационном эффекте позволяют выделить следующие его аспекты: оздоровительный эффект; образовательный эффект; воспитательный эффект; социально-психологический эффект; «физкультурный» эффект. Естественно, перечисленные аспекты рекреационного эффекта проявляются системно [3].

Общими для физической культуры и РФК результатами являются [4]: 1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности; 3) необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек; 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

Выводы. Выделенные категории РФК являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых РФК не может существовать как объективное социальное явление.

Список использованных источников

1. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю.Е. Рыжкин. – СПбРГПУ им. А.И. Герцена «Образование», 2003. – 96 с.
2. Черенко, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности / В.А. Черенко, В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 2 (46). – С. 59–64.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск., Тесей, 2003. – 528 с.

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-ФИЛОЛОГОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.В. Тонкоблатова, *tonkoblatova_iv@grsu.by*,
С.К. Городилин, *канд.пед.наук, доцент, gorodilin_sk@grsu.by*,
Л.Б. Заводник, *канд.мед.наук, доцент, zavodnik_lb@grsu.by*,
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Беларусь

Аннотация. В статье представлены результаты анкетного опроса студентов-филологов, обучающихся на 2 курсе Гродненского государственного университета им. Я. Купалы по вопросам рационального питания и сохранения здоровья. Составленная нами анонимная компьютерная анкета содержала 52 вопроса, сгруппированных по трем направлениям. Первый касался физического и социального статуса опрашиваемого, второй – пищевого поведения и третий – знаний о рациональном питании. Оценка отношения студенток гуманитарного профиля к рациональному питанию и фактическое состояние рациона выявили значительный пробел в фактическом состоянии вопроса. Большинство опрошенных не придерживаются даже многих простейших правил. Особенно страдает режим питания, которое переносится на вторую половину дня. Неадекватен набор употребляемых продуктов, таких как свежие фрукты, овощи и рыба. Поэтому необходимы дополнительные усилия по развитию у студентов, особенно младших курсов, не только знаний, но и навыков питания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, студенты.

Переход молодежи в период студенчества – ответственный этап в психологическом и физическом становлении организма. И если процесс учебы в общем сохраняет свой режим со школьной скамьи (хотя и увеличивается количество аудиторной и, особенно, самостоятельной занятости), то питание и проживание в новых условиях создают существенную нагрузку [1]. Современная молодежь, в том числе и студенческая, редко придерживаются правил рационального питания. Отсутствие режима, нерегулярность приема пищи и игнорирование завтраков наносят существенный вред здоровью [2]. Частое употребление нездоровых, высокопереработанных продуктов, содержащих большое количество быстрых углеводов и насыщенных жиров, создают эффект сытости, однако отрицательно влияют на состояние растущего организма [3].

Поэтому разъяснение принципов и воспитание навыков рационального и сбалансированного питания у студенческой молодежи является актуальной задачей, особенно на начальном этапе обучения в университетах.

Целью исследования было определение режима и организации питания студентов филологического факультета университета и их знание и умение применить на практике элементы рационального питания для сохранения здоровья.

Нами была составлена электронная анкета, состоящая из 52 вопросов, сгруппированных по трем направлениям. Первый касался физического и социального статуса опрашиваемого, второй – пищевого поведения и третий – знаний о рациональном питании. В анонимном опросе приняли участие 25 студенток (все участники женского пола, двое обучающихся на курсе юношей заполнили анкету не полностью и не учитывались в результатах) 2 курса филологического факультета Гродненского государственного университета им. Я. Купалы в возрасте 18,6 лет (18–20 лет), занимающиеся во вторую смену в главном корпусе (имеется полноценная столовая и буфет, 4 автомата по продаже продуктов и напитков). Результаты анкетирования были обработаны с помощью программ Statistica for Windows v. 7.0 и Excel и выражены в процентах к общему числу опрошенных.

Результаты исследования.

1. Физический и социальный статус. В ходе анализа анкеты было выявлено, что одинаковое количество опрошенных (по 36 %) живут в общежитии и на съемных квартирах, 18 % – живут с родителями и 10 % – с другими родственниками. Это дает

информация о том, что большинство студентов живут вне дома. Далее нами был проанализирован показатель индекса массы тела (ИМТ) как наиболее объективной оценки соотношения веса тела и роста, у студенток. Большинство из них имеют нормальное значение ИМТ. При этом избыток ИМТ наблюдается у 9 %, а недостаток – у 20 % студентов. 36 % опрошенных дали утвердительный ответ о наличии хронических заболеваний, однако отметили, что все они возникли до поступления в университет. 45 % опрошенных не занимаются спортом или физкультурой, 36 % проявляют физическую активность в течение до 5 лет и 20 % более длительный срок и имеют спортивные достижения.

2. *Особенности питания.* 72 % студенток-филологов не соблюдают диету, 18 % придерживаются диеты сброса веса и 9 % – режима питания, рекомендованного по медицинским показаниям. Только 36 % респондентов питаются рекомендованные рациональным питанием 3–4 раза в день. Остальные либо принимают пищу в разные дни по-разному (36 %), либо 1–2 раза в день (28 %). Менее половины респондентов (46 %) положительно ответили о наличии завтрака ежедневно. Остальные выбрали варианты анкеты: не всегда получается, редко, никогда. Несмотря на наличие комфортной недорогой столовой 73 % студентов, занимающихся во вторую смену, обедает дома или (и) в общежитии. По 9 % выбрали варианты ответа: берут еду из дома с собой и утоляют голод чем придется (шоколадка, жвачка). Более половины (54 %) опрошенных имеют полноценный обед (салат, первое, второе и третье); 36 % предпочитают только второе блюдо. В качестве салата около половины предпочитают овощи, далее идет вариант салата с курицей, майонезом или морепродуктами. Гарнир к мясу берут практически всегда (91 %). Абсолютное большинство опрошенных (около 90 %) никогда не дополняют обед свежими фруктами или блинчиками, сырниками, пирожками. 64 % опрошенных не употребляют хлеба за обедом, 18 % берут 1 кусочек. Употребляют чипсы, кириешки, шипучки ежедневно почти 20 % и достаточно часто еще 64 %.

Только 27 % студенток утвердительно ответили на вопрос об употреблении необходимых 2-х литров жидкости. Остальные либо не оценивают этот показатель (37 %), либо не знают (36 %). Среди напитков предпочитают чай (64 %) или сок (10 %). 46 % не кладут сахар в чай/кофе и только 27 % кладут 2 ложки, а 10 % – более 3.

3. *Знания о рациональном питании.* Большая часть (64 %) студенток-филологов 2 курса утверждают, что имеют представление о рациональном питании, только 18 % отметили, что придерживаются основных правил. Примерно равное количество респондентов (около 35 %) заявили, что соблюдают режим питания, хотя, но у них не хватает времени или не видят в этом необходимости. Калорийность дневного рациона учитывают только 27 % опрошенных, а 73 % не задумываются об этом. Большее количество пищи все анкетированные съедают во второй половине дня. Так как по данным анкеты 54 % студентов пропускают завтрак. 18 % всегда и 54 % иногда едят на ночь.

Свежие фрукты или овощи в рационе только 18 % опрошенных присутствуют ежедневно, 63 % употребляют их 1–3 раза в неделю и 19 % только 1–2 раза в месяц. Ещё меньше в рацион студентов входит рыба и морепродукты. Периодичность употребления ее в пищу у 45 % составляет 1–2 раза в месяц и не употребляют ее вообще 37 % опрошенных. Молочные продукты 18 % студенток употребляют ежедневно, 54 % 1–3 раза в неделю, а 10 % не употребляют вообще. Хлеб из муки грубого помола не входит в рацион опрошенных: 64 % предпочитают пшеничный хлеб и булочки, а 37 % – ржаной или содержащий вкусовые добавки. Ежедневно или 1–3 раза в неделю 90 % опрошенных употребляют кондитерские изделия (конфеты, вафли, печенье, пирожные). Использование в дополнение к пище витаминных комплексов или биологически активных добавок (БАДы) полностью отрицают 72 % студенток 64 % уверены, что их питание основано на принципах рациональности, адекватности и здоровья.

Заключительный вопрос был о том, чем вызван интерес к здоровому питанию: 64 % хотят сохранить стройную фигуру и внешний вид, а 36 % заботятся о своем здоровье.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило оценить отношение студенток гуманитарного профиля к рациональному, адекватному и сбалансированному питанию, а также выявить фактическое состояние их рациона.

Несмотря на утверждение большинства опрошенных о наличии знаний по исследуемому предмету, большинство не придерживаются даже многих простейших из них. Особенно страдает режим питания, которое переносится на вторую половину дня.

Неадекватен набор употребляемых продуктов. Количество свежих фруктов и овощей, и особенно рыбы и морепродуктов совершенно недостаточно. При отсутствии употребления витаминных комплексов это может неизбежно привести к дефициту витаминов в организме.

От всех участников образовательного процесса требуются усилия по развитию у студентов, особенно младших курсов, не только знаний, но и навыков питания. Распирение профильных тематик в курсах по безопасной жизнедеятельности и физической культуре является необходимым элементом сохранения здоровья молодежи.

Список использованных источников

1. Кругликова, Е.В. Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний / Е.В. Кругликова, Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман // Acta biomed. Sci. – 2021. – Т. 6, № 5. – С. 68-80.

2. Мартышенко, Н. С. Аналитический обзор анализа пищевого поведения студентов / Н. С. Мартышенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 10 – 0,5 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/174011.htm>.

3. Денисова, Г.С. Пути совершенствования организаций рационального питания студентов / Г.С. Денисова, Л.А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 73–84.

4. Cleveland, D.A. What's to eat and drink on campus? Public and planetary health, public higher education, and the public good / D. A. Cleveland // Nutrients. – 2022. – Vol. 15, issue 1. – Art. 196.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Н.В. Швайликова, *магистр пед наук, dubina1970nata@gmail.com,*

А.С. Малиновский, *malinovsky@gsu.by*

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения современных оздоровительных систем со студентками университета, одной из особенностей которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Автором выявлен ряд положительных изменений, выявленных при выполнении упражнений на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе экспериментальных занятий оздоровительной аэробикой происходит увеличение общей работоспособности организма человека.

Ключевые слова: физические качества, педагогические тесты, оздоровительные системы, физическая и функциональная подготовка.

Введение. В исследованиях как отечественных, так и зарубежных авторов последних лет прослеживается тенденция неуклонного снижения уровня физической подготовленности молодежи [1]. В результатах научных исследований последних лет многими авторами отмечаются снижение интереса к физическому воспитанию у студентов вузов. Основной причиной этого, по-видимому, являются устаревшие методы работы кафедр физического воспитания, снижение требований к воспитанию молодежи вообще и к физической культуре в частности.

В настоящее время получило распространение такого направления как современные оздоровительные системы, особенностью которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Аэробная нагрузка – это перечень упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе занятий оздоровительной аэробикой происходит увеличение общей работоспособности организма человека [2].

Цель исследования: выявить влияние современных оздоровительных систем как одной из форм физического воспитания на уровень развития физических и функциональных показателей студенток университета.

В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Методика заключалась в определенной последовательности включения оздоровительных систем в учебные занятия. Особенность данной схемы заключается в чередовании аэробных нагрузок с силовыми упражнениями и упражнениями на гибкость. Включение приведенных упражнений осуществлялось в учебные занятия в виде блоков упражнений.

Результаты исследования. Данные тестирования функциональных показателей до и после эксперимента. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния студенток (**n=38**) в начале и конце эксперимента

Показатели	Сентябрь (2023)	Май (2024)	t- критерий	Достоверность
ЧСС, уд /мин в покое	72,5±4,69	70,05±2,87	2,22	P<0,05
ЖЕЛ, мл	2629,1±46,44	2948,6±86,24	16,31	P<0,05
Проба Штанге, с	30,5±1,73	35,4±3,29	6,59	P<0,05
Проба Генчи, с	26,2±2,04	31,5±3,23	6,93	P<0,05
PWC170 /кг, кгм/мин/кг	15,1±1,4	16,8±1,3	5,48	P<0,05

По итогам проведенных контрольных испытаний была выявлена следующая положительная динамика всех функциональных показателей в исследуемой группе:

- частота дыхания до и после нагрузки у испытуемых в абсолютных показателях снизилась на 1,6 и, соответственно, на 1,8 раз в минуту при $P>0,05$. На наш взгляд, снижение показателей частоты дыхания объясняется наличием большого количества аэробных и дыхательных упражнений на занятиях, что способствует удлинению выдоха и уменьшению вдохов;

- фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл, и в среднем показатель составил 2948,6 мл при $P<0,05$. Прирост жизненной ёмкости лёгких в исследуемой группе составил 12,1 %;

- при проведении пробы Штанге время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 4,9 секунды и в среднем составило 35,4 секунд при $P<0,05$;

- при проведении пробы Генче время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 5,3 секунды и составило 31,5 секунд при $P<0,05$;

- повышение показателей относительного PWC170 свидетельствует о повышении физической работоспособности студенток вуза в процессе проведения эксперимента.

Выводы. Разработка и внедрение в учебные занятия студенток элементов оздоровительных систем способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Занятия с использованием современных оздоровительных систем улучшают силовые возможности студенток и в достаточной степени развивают гибкость, подвижность суставов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В результате занятий аэробной направленности происходит укрепление мышц, увеличение их эластичности и выносливости, улучшение подвижности в суставах, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Список использованных источников

1. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. для вузов / В.Г. Никитушкин. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с.

2. Швайликова, Н.В. Применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентками университета / Н.В. Швайликова // Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол. : Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (2,10 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – с. 115-118.

3. Вагнер, Р.Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41–45.

4. Борсук, Н.А. Современные оздоровительные системы как компонент здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании молодежи / Н.А. Борсук, А.А. Лесоцкий, Н.В. Филатова // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Республиканской научно-практической конференции, Брест, 20–21 апреля 2018 г. / Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина; редкол. : И.Ю. Михута, К.И. Белый, С.К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2018. – С. 123–124.

ФОРМАТЫ ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ, ЛИЧНОСТНО-ПОЗИЦИОНИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

И.К. Яичников, канд. мед. наук, доцент, 20yik11@mail.ru
Спортивно-технический центр «Монолит»
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Тревожной проблемой современности является прогрессирующий феномен отклонения витальных функций организма молодежи от биологических оптимумов вида *Homo Sapiens*; параллельно следует отметить нарастающее снижение надежности функций жизнеспособности и жизнедеятельности современной молодежи относительно таковых старшего поколения. Разработаны механизмы спортивно-педагогического коучинга рекуперационной ассимиляции учащейся молодежью техногенных искажений современности в алгоритмах сохранности биологической целостности индивида, его соответствия Природе.

Ключевые слова: Фродбол, эмерджентные механизмы рекуперации здоровья, дидактика противодействия, предотвращения постурального измождения индивида.

Введение. Проблема современности – это нарастающие темпы утраты биологической целостности индивида в агрессивно разрастающейся техногенной искажающей изоляции его от естественной, природной среды развития. Вектор насущности – это состояние неизбежности реорганизации настоящего и ближайшего будущего – «как было - нельзя, как должно быть – неизвестно»; проблема преодолевается,

т.е. как сверхсуммарный результат правильного решения минимально достаточного списка задач, которые имеют конкретные варианты решений [3; 6; 12].

Таким образом, в техногенном формате развития современной молодежи можно выделить несколько феноменов: «Изнурительная малоподвижность» взамен управляемой гиподинамии прошлого, «Клиповое мышление» – интернет штампы многочисленных изощренных соцсетей, поведенческое подражание мультимедийным мемам ... [6; 13].

Цель исследования: разработать технологию спортивно-педагогического коучинга рекуперационной ассимиляции учащейся молодежью техногенных искажений повседневности в алгоритмах сохранности биологической целостности индивида, соответствия природе.

Материал и методы исследования. Комплексные исследования проводились в осеннее время года с участием юношей возраста 13–15 лет – младшая группа и 17–21 год – старшая группа, допущенных спортивным диспансером к выполнению физических нагрузок соревновательной интенсивности в соответствии с рекомендациями «Комиссии по этике» [5]. Осенний семестр для проведения исследований нами был выбран потому, что после продолжительного летнего отдыха восстановленный, молодой организм окажется в состоянии продемонстрировать свои резервы жизнеспособности в полном объеме приспособительной полноценности [3; 5]. Мезоцикл спортивно-педагогического исследования включал в себя шесть недель, причем первая и шестая недели в дополнение к разработанной программе включали в себя многопараметрический медико-биологический мониторинг [4; 5; 7; 11]. В каждом мезоцикле исследований-тренировок участвовало две команды по 15 человек: экспериментальная команда – в составе учащихся-добровольцев младшей 13–15 лет и старшей возрастной группы 17–21 год и контрольная команда – в составе младшей группы 13–15 лет и старшей 17–21 год.

Контрольная команда все шесть недель мезоцикла занимается *по учебным планам своих образовательных учреждений*, в объеме и педагогических технологиях, рекомендованных Министерством образования. Одна учебная неделя содержит шесть учебных дней и выходной; каждый учебный день начинается в 9 часов утра, завершается в 15-16 часов дня и состоит из шести академических часов обучения. При всем разнообразии учебного материала, преподаваемого в различных образовательных учреждениях среднего и высшего звена, его, однако, можно обозначить в составе следующих условных дидактических номинаций-модулей - *a*) аналитический (физико-математический), *b*) когнитивный (литературно-исторический), *c*) конструктивный (химико-биологический), *d*) социокультурный (физкультурно-технологический). Дидактическое заполнение модулей в традиционной педагогической транскрипции обозначаемые, например, как «Урок алгебры», «Урок геометрии», «Урок русского языка», «Урок английского языка», «Урок физкультуры» и т. д., распределяется циклично в расписании уроков двух последовательных недель. Текущая и итоговая оценка полученных учеником знаний производится в устной, письменной форме преподавателем, экзаменационной комиссией.

В экспериментальной команде занятия-тренировки проводились в форматах «Проблемно-ориентированных, личностно-позиционированных образовательных технологий – (ФПО-ЛПО)»; в спортивно-педагогическом коучинге, проводившемся одновременно с педагогической работой в традиционном перечне академических дисциплин, применялся также разработанный нами пакет многопараметрического медико-биологического мониторинга [9; 10]; важно при этом обратить внимание на то, что разработанная нами спортивно-педагогическая технология **ФРОДБОЛ** [2; 8; 13] использовалась как базовая дисциплина при формировании состава академических учебных планов экспериментального контингента. Все полученные данные обрабатывались статистически с оценкой достоверности изменений по критерию Стьюдента [5] при доверительных значениях $P \leq 0,05$, t .

Результаты исследования. Итак, в обсуждаемой ситуации естественная проблема онтогенеза в младшем возрасте (13–15 лет) – «Заканчивать «девятилетку» и переместиться в колледж, а то и прямо на завод или продолжать обучение в своей школе», т.е. малодушно отложить решение этой неизбежной проблемы «на потом»; в старшем возрасте (17–21 лет) – «Заканчивать бакалавриатуру и переместиться «на просторы менеджмента» или продолжить обучение в магистратуре и получить ученую степень “*PhD*”», открыть для себя «бесконечность деловой удачи (!)», т.е. извечно - «что Делать, как Быть – вот в чем Вопрос!...». Современные, техногенные обстоятельства когнитивной (ментальной) недееспособности современной молодежи, спеленатой паутиной киберпространства (интернет, гаджеты и т.п.) в преодолении традиционных, исторически неизбежных порогов онтогенеза, в искажающихся креативных традициях отношений поколений, Проблема (!) [5; 6; 12], делают своевременным разработку спортивно-педагогической эстафеты **ФПО-ЛПО** технологий. Нашим выбором возраста учащихся-испытуемых было обусловлено конкретное наличие у них естественной потребности, необходимости ориентироваться

в ближайшем будущем непосредственно, практически в выборе направления своего развития, с одной стороны; с другой стороны, целенаправленное позиционирование себя в креативных или бесперспективных сочетаниях ситуаций образовательного и бытового характера в гармонии с личностными качествами для решения возрастных задач или даже проблем предстает в очевидной неотвратимости.

В отличие от традиционных, но современных (!), педагогических образовательных технологий, в которых происходило формирование личности испытуемых контрольной команды [5, 13], занятия в экспериментальной команде проводились в формате «**Коучинг**», т.е. в интерактиве педагог-ученик, в рекуперационной педагогической коррекции познавательной инициативы учащихся [2, 11] – а) формат аудиторных занятий: «письменно предоставил «Знание (количество)» – «письменно проконтролировал «Получение (количество)»; типовой вариант формата – письменное тестирование «Выберите правильный ответ на вопрос из четырех представленных вариантов ответа» и получите «Оценочный Балл» – «Высший», «Приемлемый», «Терпимый», «Провальный (повторить модуль)» [7, 12], б) в каждой из дидактических номинаций-модулей – аналитический, когнитивный, конструктивный, социокультурный, определяется текущий «Академический Рейтинг» учащегося-испытуемого экспериментальной команды, а затем все рейтинги по дидактическим номинациям-модулям (академическим дисциплинам) в коллективе обучающихся для каждого испытуемого-учащегося суммируются и полученный итог обучения за освоенную дидактическую совокупность «Знание», приобретенный потенциал компетенции, оглашается как «**Рейтинг Академического Лидерства (!)**».

Номинация-модуль «Социокультурный» в перечне традиционной педагогической дидактики может быть представлен академическими дисциплинами, например, «Организация безопасности жизнедеятельности», «Доврачебная медицинская помощь», «Коррекционные образовательные технологии» и т.д., но «Физкультура (!!)»; но именно дозирование, оптимизация среднесуточной физической загрузки организма современных юношей является, по нашему мнению, самым эффективным инструментом личностно-позиционированных образовательных технологий в противодействии техногенному искажению биологической целостности индивида [4, 5, 9]. В этом направлении нами успешно разрабатывается спортивно-педагогическая технология «ФРОДБОЛ» [8, 13], эффективно используется в качестве организующего формата **ФПО-ЛПО** технологий. В качестве спортивно-игровой физической нагрузки использовалась упрощенная схема разрабатываемой нами игровой платформы Фродбол [3, 8]; за основу Фродбола был взят гандбол (хотя можно и футбол, баскетбол, регби ...); в использовавшемся нами мини варианте игра проводилась по следующим правилам. На игровом поле с разметкой гандбола соревнуются три команды, именно три, а не две как обычно. В двух командах

имеется четыре полевых игрока и вратарь; по причине владения воротами эти команды носят название «ОУНЕР» (Owner); третья команда имеет только четыре полевых игрока без вратаря и ворот и носит название «ФРОД» (отсюда название игры «Фродбол», FRAUD+BALL = «Лукавый мяч»). Игра длится 15 минут без перерыва и состоит из трех периодов по 5 минут, обозначаемых сигналом судьи соревнования непосредственно в процессе игры. В первом периоде команда Фрод играет совместно с одной из команд Оунер против второй команды Оунер в составе восемь игроков против четырех; во втором периоде команда Фрод играет уже совместно со второй командой Оунер против первой также в составе восемь против четырех (порядок совместной игры команд Оунер и Фрод определяется жеребьевкой). По результатам первых двух таймов одна из команд Оунер, пропустившая в свои ворота больше мячей, чем вторая команда Оунер, выбывает из игры с результатом «поражение». В третьем тайме команда Фрод получает ворота и вратаря и работает по обычным правилам гандбола. Победителем соревнования (всех трех таймов) становится та команда, которая забросила в ворота противника наибольшее количество мячей. Интрига игры заключается в том, что команде Фрод нельзя допустить большого разрыва в очках с вероятной командой-противником третьего тайма, т.к. ликвидировать большой разрыв за пять минут она не сможет. Игра проходит на максимальных скоростях, с большим эмоциональным напряжением, требует большого внимания от игроков (максимального) чем обычно т.к. по поведению игроков Фрод никогда заранее нельзя определить – соратники они или соперники независимо от того, совместно с какой командой Оунер они играют. *Цитата*, стр. 140–149 [3]. Фродбол являет собой целый комплекс кумулятивных психо-эмоциональных, волевых, сомато-вегетативных, поведенчески когнитивных инструментов извлечения, формирования креативной социокультурной позиции индивида в противопоставлении потенциала своего врожденного «EGO» деструктивным влияниям техногенной дестабилизации социума.

Таким образом, в Коучинге *ФПО-ЛПО* технологий расписание занятий экспериментальной команды весь мезоцикл, *каждый день без исключения*, с 8.30 до 9.00 часов содержало в себе базисный, установочный индикатор управления проведением последующих в этот день спортивно-педагогических мероприятий, акцентирование тематик академических занятий, названный нами *Фродбол-Тренинг*. Каждый раз состав команд определялся жеребьевкой, по итогам каждой игры определялся рейтинг каждого из пятнадцати игроков по номинациям – а) забитый гол, б) эффективная передача, с) надежная блокировка противника: d) в составе команды-победителя и плюс к тому, е) «в составе команды Фрод»; в конце каждой недели мезоцикла рейтинги суммировались, и участнику на правом плече куртки закреплялся лейбл «Рейтинг коммуникативного лидерства» – «Высший», «Высокий», «Надежный» (!). В составе академических дисциплин особо выделялись успехи носителей Лейбла на занятиях «Английский язык» по описанию коллизий *Фродбол-Тренинга* на иностранном языке – «Правила согласования времен» и на занятиях «Организация Безопасности Жизнедеятельности». По суммарным итогам коучинга мезоцикла формата *ФПО-ЛПО* технологий достойным испытуемым вручался Значок «Статус социальной зрелости (!)» и вручалось направление-рекомендация в ассоциированные промышленные предприятия, колледжи, магистратуру вуза по выбору.

В конце мезоцикла подводились итоги многопараметрического мониторинга «Функциональной готовности индивида» [3; 5; 9]. Прежде всего нужно отметить, что участники экспериментальной команды были исходно проинформированы о ежедневной шестинедельной физической нагрузке (Фродбол) в течение шести недель – это большая, прежде всего психологическая, нагрузка на индивида; пройдя последовательно через фазы психофизиологического напряжения, привычки и, наконец, потребности, в итоге по тесту *ШПЭСИ* (Шкала Психоэмоционального Самопозиционирования Индивида [11; 12]) в сумме по всем испытуемым было выявлены следующие показатели: в поведенческом векторе «Решение Проблем Инициативно, Творчески» для младшей группы – 9 ± 3 ,

для старшей группы – 12 ± 2 достоверно выше, чем показатель младшей группы, $P \leq 0,05, t, b$) «Решение Проблем Стереотипно, Привычным Способом» – для младшей группы – 10 ± 3 , для старшей группы – 7 ± 3 достоверно ниже, чем показатель младшей группы, $P \leq 0,05, t$; в целом, в старшей группе «Позитивная Агрессивность в Поведении Преобладает над Пассивным Равнодушием [11]»; по тесту **САН** (Самочувствие, Активность, Настроение) [7] средние оценки коэффициентов для младшей группы – $C=5,3 \pm 1$, $A=5,2 \pm 2$, $H=4,6 \pm 2$, для старшей группы – $C=6,2 \pm 1$, $A=6,1 \pm 1$, $H=4,4 \pm 3$, причем коэффициенты **C** и **A** достоверно выше, а **H** достоверно ниже, чем показатель младшей группы, $P \leq 0,05, t$; прогнозы по тесту **САН** наиболее благоприятны, если на день обследования физический многодневный физиологический биоритм находится в положительном полупериоде и в месяце перед датой рождения (!) [3; 6]. По итогу мезоцикла термогомеостазизирующие индексы-градиенты эффективного использования организмом своих резервных возможностей – температура «головы» исходно ниже температуры «туловища» на $1,7 \pm 3^{\circ}C$, межполушарный температурный градиент – $0,9 \pm 2^{\circ}C$, достоверно больше, чем в контрольной команде, $P \leq 0,05, t$ [9] во всех возрастных группах. Отдельно нужно отметить оценку общей физической работоспособности по индексу **ИГСТ** [4,7] для групп экспериментальной команды – 85–92 («хорошо и отлично») и контрольной – 59–75 («неудовлетворительно и средне») [5; 6; 10]. Выполняя программу мезоцикла, испытуемые получают рациональную ориентацию в степени своей личной ответственности в безотлагательности работы над собой в плане развития физического, психологической выносливости; режим дня, в котором гаджету оставляется все меньше личного времени – залог успеха на этом пути.

Выводы:

- 1) разработана дидактика спортивно-педагогического коучинга рекупериционного противодействия техногенным искажениям социума;
- 2) показана эффективность Фроббола как системообразующего фактора в организации академической эффективной образовательной среды;
- 3) разработаны методические подходы мониторинга функциональной готовности организма для эффективного вовлечения учащихся-испытуемых в программы проблемно-ориентированных, личностно-позиционированных образовательных технологий;
- 4) элементам разработанного спортивно-педагогического коучинга предстоит быть материализованными аппаратно-программными комплексами виртуальной инсталляции в киберпространство техногенеза социума.

Список использованных источников

1. Богатко, А.В. Преимущества и недостатки командных видов спорта по сравнению с индивидуальными видами спорта в физическом воспитании / А.В. Богатко // Матер. II Междунар. студ. науч.-практ. Конф. Минск : БГУФК, 2023. – С. 60–63.
2. Иванов, В.Г. Концепция коммуникативно-организующей образовательной технологии "ФРОДБОЛ" / В.Г. Иванов, И.К. Яичников // Матер. Всеросс. конф. 2020. – С. 290–298.
3. Крючек, С.С. Хронобиологический мониторинг общей физической работоспособности студентов / С.С. Крючек, С.А. Маврин, И.К. Яичников // Матер. 70-й Всеросс. научно-практ. конференции, посвященной 125-летию НГУ имени П.Ф. Лесгафта. 2021. – С. 17–20.
4. Маврин, С.А. Инклюзивный фитнес – опыт предметно-коммуникативной спортивно-педагогической образовательной технологии / С.А. Маврин, И.К. Яичников // Всеросс. научно-практ. Конф. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. : 2019. – С.140–149.

5. Солодков, А.С. Физиология человека – общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Учебник. М. : Изд. 3-е, испр.доп., Советский спорт, 2008. – 620с.
6. Шапошникова, В.И. Хронобиология в спорте / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов // М. : Советский спорт, – 2005. – 180с.
7. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учебн.-метод. пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб. : 2009. – 54 с.
8. Яичников, И.К. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов/ И.К. Яичников, М.С. Данилов, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье – 2010. – № 3(28), – С. 49–56.
9. Яичников, И.К. Физиологические индикаторы гомеостатической надежности организма спортсмена - «температура» / И.К. Яичников // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – Вып. 6 (52), С.102–107.
10. Яичников, И.К. Инжиниринг в коррекции физического развития студенческой молодежи / И.К. Яичников, В.П. Суценко // Теория и практика физической культуры. 2014. – № 7. – С.30–32.
11. Яичников, И.К. Мониторинг бимодальной мотивации в динамике микроцикла тренировок / И.К. Яичников // Физическая культура и спорт в системе образования. Матер. Всеросс. научно-практ. Медианапир, СПб. : 2023. – С. 535–547.
12. Donnelly, J.E., Etnier, J.L., Szabo-Reed, A.N. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review/ Med Sci Sports Exerc. 2016 Jun; 48(6): 1197–1222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
13. Namazov A.K., Ignatov V.G., Shamraj L.V., Yaichnikov I.K. Cognitive coaching under university educational technologies / A.K. Namazov, // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018>.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА (ЗИМНИЙ ФУТБОЛ И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Т.Г. Аругюнян, канд. пед. наук, доцент

*ФГАОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнёва»,
г. Красноярск, Россия*

Актуальность темы. В своем диссертационном исследовании «Физическое воспитание студентов вузов на основе специализации по зимнему футболу» в 2010 году Ильин А. А., обосновывая улучшение качества процесса физического воспитания студенческой молодежи, отмечает, что зимний футбол как новое средство в системе физического воспитания студентов в доступной ему литературе не рассматривался, тем более его специфические особенности в организации и методике тренировочного процесса в вузах [8]. В новизне исследования он отмечает, что впервые предложена, обоснована необходимость и возможность внедрения специализации по зимнему футболу в программу физического воспитания студентов вуза. Справедливо заметив, что обучение классическому футболу затруднительно в связи с коротким летним периодом Сибирского региона. Возможно, в студенческой среде не рассматривался, однако в общеобразовательных учреждениях Красноярска практически применялся, и проводились исследования с 1998 по 2000 год в школе № 14, в школе № 27 с 2000 по 2003 год, в лицее № 6 с 2003 по 2006 год и в школе № 8 с 2006 по 2010 год [7]. Кроме этого, в 2005 году через редакционно-издательский отдел Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (где защитил кандидатскую диссертацию Ильин А.А., приехав из г. Томска) опубликовалась образовательная программа «Школьник-призывник», в которой один из разделов посвящен зимнему футболу. Данная программа была рекомендована Городским научно-информационным методическим центром Главного управления образования города и Главным управлением по физической культуре для работы во всех общеобразовательных учреждениях г. Красноярска. Через некоторое время модифицированный вариант программы вышел в Библиотечке издательского дома «Первое сентября» Серии «Спорт в школе» Выпуск 1 (7), 2006 [1].

Следует отметить интерес обучающихся и к другим игровым видам спорта, таким как настольный теннис. По аналогу организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в зимнем футболе, организована и экспериментальная работа в секции настольного тенниса школы № 91 города Красноярска.

Основная часть. Период становления молодого Российского государства, начиная с 1991 года, проходил очень тяжело. И власть мало обращала внимания на материально-техническое оснащение общеобразовательных учреждений. Поэтому зимним футболом мы начали заниматься из-за финансовой и организационной невозможности реализовать лыжную подготовку.

Так же были указаны особенности организации процесса проведения зимнего футбола в общеобразовательной школе. Зимний футбол был как в урочной, так и во внеурочной форме работы. Температурные условия занятий соблюдались по аналогу с лыжной подготовкой. Обучающиеся занимались при температуре не ниже минус 20°C. Футбольное поле или площадка, на которой проводились занятия, были ровными, очищенными от посторонних предметов (камней, стекла, палок, и др.). Категорически

запрещали ученикам выполнять приемы игры без тщательной разминки. Разминка проводилась в спортивном зале и только потом непосредственно учащиеся выходили играть. Форма одежды была примерно такой же, как и у лыжников, только обувь – кроссовки (бутсы) и утепленные носки. Форма одежды зависела от температурных условий.

Футбол и настольный теннис – это игра решений, в которых в равной степени важно умение быстро оценивать обстановку и способность быстро перемещаться. Оперативное мышление в данных видах спорта мало чем отличается от оперативного мышления в каком-либо другом виде деятельности (военном, полицейском, спасательном и других). Это способность быстро выбирать наиболее правильное решение среди общего количества возможных вариантов [7; 9; 10; 11; 12; 13].

За весь период времени проведения зимнего футбола в образовательных учреждениях, указанных выше, с 1998 по 2010 год формировались две группы юношей 14–15 лет: контрольная и экспериментальная. В настольном теннисе в период с 2020 по 2023 год аналогично было сформировано две группы юношей 14–15 лет.

В процессе занятий мы моделировали педагогические ситуации для развития волевых качеств будущих защитников Отечества в экспериментальных группах. С целью стимулирования развития волевых качеств была разработана система дополнительных заданий и установок [10]. Приведем пример содержания ситуаций на занятиях по зимнему футболу и настольному теннису:

- предлагалось на выбор командам играть в меньшем составе или равном (зимний футбол). Уменьшение возможно до максимального числа игроков (изменение правил соревнований, создание нестандартной обстановки). В меньшем числе, как правило, играла экспериментальная группа. В теннисе один против двоих;

- предлагается участникам на выбор играть в зимний футбол или в мини-футбол в спортивном зале (изменения внешних условий) [10];

- предлагается всем участникам после игры или тренировки выполнить общефизические упражнения в спортивном зале (подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднятие туловища или ног из положения лежа и другое). Выполнение – проявление воли (превышение привычных параметров усилий действий) [10];

- во время игры подготовленная группа болельщиков эмоционально поддерживает одну и угнетает другую команду (экспериментальную группу, в теннисе одного игрока). Наблюдается поведение угнетаемой команды (игрока в теннис), а также общий счет игры. Если несмотря на эмоциональное угнетение команда (игрок в теннис) выигрывает, мы можем это охарактеризовать как проявление воли и командного самообладания (преодоление психологических трудностей) [5].

Экспериментальные и контрольные группы занимались зимним футболом и настольным теннисом. Но в экспериментальных группах проводилась дополнительная работа по патриотическому воспитанию с формированием образа защитника Отечества через героические поступки спортсменов в годы Великой Отечественной войны и в гражданской жизни [2].

До начала экспериментальной работы проводились тестирования общей физической подготовленности групп для выявления их отличий или идентичности. Использовался дисперсионный анализ и критерий Стьюдента. На начало экспериментальной работы различий физической подготовленности между группами не выявлено. Кроме этого, до начала экспериментальной работы было проведено закрытое анкетирование, выявляющее отношение к Российской армии и прохождению службы. Отношение к армии и прохождению службы в ее рядах существенно не отличались.

После проведенных исследований в экспериментальных группах (и футбол и теннис) выявлено более позитивное отношение к Российской армии и к прохождению службы в ее

рядах (таблицы 1 и 2), а также произошел достоверный прирост по всем видам тестирования (таблица 3).

Таблица 1 – Патриотическое воспитание

До эксперимента	«Ваше отношение к службе в Российской армии?»	«Ваше отношение к личности защитника Отечества?»
КГ – n 68	положительное 12,42 %	положительное 14,81 %
	нейтральное 77,13 %	нейтральное 84,22 %
	негативное 7,88 %	негативное 0,98 %
ЭГ – n 70	положительное 10,35 %	положительное 8,01 %
	нейтральное 83,03 %	нейтральное 89,72 %
	негативное 6,21 %	негативное 1,43 %

Таблица 2 – Патриотическое воспитание

После эксперимента	«Ваше отношение к службе в Российской армии?»	«Ваше отношение к личности защитника Отечества?»
КГ – n 68	положительное 12,32 %	положительное 14,78 %
	нейтральное 82,03 %	нейтральное 83,01 %
	негативное 6,26 %	негативное 1,71 %
ЭГ – n 70	положительное 46,43 %	положительное 64,5 %
	нейтральное 55,24 %	нейтральное 37,75 %
	негативное 0,1 %	негативное 0,1 %

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности

Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых	Период исследования		t кр. = 1,98 t	P
		начало	конец		
Прыжок с места (см.)	Экспериментальная, n = 63	185,2	217,06	4,6	P < 0,05
	Контрольная, n = 61	187,6	213,22		
Прыжок со скакалкой за 1 минуту (раз)	Экспериментальная, n = 63	77,8	119,14	2,8	P < 0,05
	Контрольная, n = 61	80,1	116,14		
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Экспериментальная, n = 63	8,6	7,7	4,5	P < 0,05
	Контрольная, n = 61	8,5	7,91		
6-минутный бег (м.)	Экспериментальная, n = 63	1263	1471,44	3	P < 0,05
	Контрольная, n = 61	1230	1438,95		
Бег 30 м. (сек.)	Экспериментальная, n = 63	5,6	4,62	5,3	P < 0,05
	Контрольная, n = 61	5,33	4,78		

На начало эксперимента, была определена корреляция (взаимосвязь) в контрольной (КГ) $r_{xy} = -0,408$ и экспериментальной группах (ЭГ) $r_{xy} = -0,455$ между результатами тестирования физической подготовленности и патриотическим воспитанием будущих защитников Отечества на основе закрытого анкетирования. Как мы видим, эта связь является отрицательной в обеих группах. После эксперимента был получен следующий результат (КГ) $r_{xy} = -0,383$ и (ЭГ) $r_{xy} = 0,602$, в контрольной – отрицательная связь, а в экспериментальной – положительная.

Кроме этого, в экспериментальной группе секции настольного тенниса научно-методические разработки способствовали повышению мотивации обучающихся к двигательной активности и интернационализации процесса физического воспитания. Прирост показателей скоростно-силовых способностей занимающихся по сравнению с предыдущим годом увеличился на 22 %. Команда юношей 2008-2009 годов рождения

(экспериментальная группа) заняла III место в соревнованиях по настольному теннису среди общеобразовательных учреждений Советского района Красноярск в рамках этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские спортивные игры».

Заключительная часть. Основываясь на данных известных специалистов Ю.П. Астанина и Т.Т. Джамгарова, можно сделать вывод о том, что до начала эксперимента в группах корреляция отсутствовала. После проведенного исследования в контрольной группе результат остался без изменения, а в экспериментальной появилась существенная положительная взаимосвязь [4]. Данный результат подтверждает наши предыдущие исследования об эффективности подготовки защитников Отечества на основе корреляции физического и патриотического воспитания [3].

Исследование с использованием образовательной программы «Школьник-призывник» [1], спецкурса, направленного на патриотическое воспитание с формированием образа защитника Отечества [2] и моделирование педагогических ситуаций для развития волевых качеств [5; 10] привели экспериментальную группу к достоверно более высоким результатам физической подготовленности и более высокой готовностью к службе в Вооруженных Силах России.

Рекомендуем процесс подготовки защитников Отечества планировать комплексно, во взаимосвязи физического и патриотического воспитания. А также имеющим признаки спортизации [12] в части построения учебного процесса, направленного на совершенствование технических действий не зависимо от вида спорта: футбол, настольный теннис, легкая атлетика, плавание или борьба. В этом процессе образцами для подражания брать технические действия элитных спортсменов [6].

Вывод. Считаем, что данные направления исследований еще долгое время будут перспективны.

Список использованных источников

1. Арутюнян, Т.Г. Школьник – призывник : образовательная программа по физическому воспитанию / Т.Г. Арутюнян, А.Н. Савчук. – М. : Чистые пруды, «Спорт в школе» № 1 (7), 2006. – 32 с.
2. Арутюнян, Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс / Т.Г. Арутюнян – Красноярск : Городской информационно-издательский центр, 2011. – 40 с., Режим доступа: DOI:10.18411/d-2016-152
3. Арутюнян, Т.Г. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий легкой атлетикой / Т.Г. Арутюнян, А.Г. Галимова, Э.К. Кыргыз, Д.Г. Радченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 8–11.
4. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Джамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 73–82.
5. Джамгаров, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни // – М. : Физкультура и спорт, 1979 – 143 с.
6. Зебзеев, В., Зекрин, Ф., Зданович, О. (2019). Факторная структура функциональной и технической подготовленности лыжников-двоеборцев на этапах многолетней спортивной подготовки. Человек. Спорт. Медицина, 19(S1). – С. 106–113. <https://doi.org/10.14529/hsm19s114>
7. Зимний футбол в общеобразовательных учреждениях как составная часть воспитания будущих защитников отечества / Т.Г. Арутюнян, С.П. Рябинин, Е.И. Малыгин, К. М. Евсюкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 68–69. – EDN VTNZKL.
8. Ильин, А.А. Физическое воспитание студентов вузов на основе специализации по зимнему футболу: Дис. ... канд. пед. наук / А.А. Ильин. – Красноярск, 2010. – 183 с.

9. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
11. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
12. Спортизация в контексте социокультурного проектирования / Лубышева Л.И. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы конференции. – Тюмень, 17–18 октября 2019 г.
13. Хьюс, Ч. Футбол: тактические действия команды / Ч. Хьюс. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Ю.В Блоцкая¹, dukhnovskaya@inbox.ru

А.А. Титенко²

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа №6 г Речицы имени С.В. Сыча»
г. Речица, Беларусь

Аннотация. В статье отражены результаты использования настольного тенниса как средства развития координационных способностей. Апробирован комплекс упражнений с элементами настольного тенниса. Проведено тестирование физической подготовленности в КГ и ЭГ. По результатам тестирования сформулированы выводы.

Ключевые слова: координационные способности, координация, физические качества, настольный теннис.

Под двигательно-координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, возникающие неожиданно [4].

Матвеев Л.П. под координационной способностью подразумевал «способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [1] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Виды координации при выполнении двигательных действий (по Д. Донскому)

Цель работы – апробирование комплекса упражнений с элементами настольного тенниса, которые направлены на развитие координационных способностей.

Актуальность исследования связана с тем, что координационные способности – это одно из основ для нормальной жизнедеятельности каждого человека. В своей работе мы предлагаем использовать средства настольного тенниса для развития координационных способностей на уроке «Час спорта и здоровья». Считаем, что игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм детей, а также способствует удовлетворению естественной потребности в движении.

Возраст 6–10 лет считается возрастом начальной школы с соответствующей спецификой. Этот возраст включает в себя важный период развития, при котором совершается скачок от слабо владеющего своим телом и психикой ребенка во вполне сформировавшегося, с развитыми физическими качествами и сложившейся конституцией тела.

Для раннего детства характерно быстрое увеличение мышечной массы туловища. Ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук [2]. Он достаточно четко координирует движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений. До 7–8 лет продолжает совершенствоваться рецепторный аппарат суставов. Ходьба 9–10-летнего ребенка практически не отличается по координации от ходьбы взрослого человека.

Способность к выполнению тонких и точных движений руками появляется у ребенка 6–7 лет. В это время он овладевает навыками письма, игрой на музыкальных инструментах, выполнением операций с подручными предметами. В возрасте 6–7 лет снижается характерная для возраста 3–5 лет легкая возбудимость нервных центров в связи с усилением тормозных процессов. Значительно улучшается работа двигательного участка коры головного мозга: именно поэтому движения детей 6–7 лет становятся более координированными и разнообразными. [2: 1].

Таким образом, возраст 6–10 лет является важным периодом развития координационных способностей, которые важны как в повседневной деятельности, так и в специально организованной (например, занятия физической культурой).

Настольный теннис является одним из видов спорта, влияющих на развитие координации, особенно у детей. Игра состоит из различных элементов, каждый из которых по-разному влияет на развитие основных физических и психических характеристик. Разные элементы настольного тенниса по-разному воздействуют на работу тех или иных мышц. Этот вид спорта совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, быстроту прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис детей значительно больше, чем у других детей [3].

Все составные компоненты настольного тенниса используются одновременно, и у игрока нет времени подумать, какой из разученных приемов можно применить в данный момент. Во время игры применяется множество ударов и их разновидностей. Это развивает общую координацию движений и обогащает тактическое мышление ребенка.

В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста – ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество выполненного технического приема (рисунок 2).



Рисунок 2 – Качества, развиваемые в процессе занятий настольным теннисом

Исходя из выше сказанного, в своей работе мы использовали комплекс упражнений с элементами настольного тенниса для развития координационных способностей у детей.

В экспериментальном исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов средней школы №11 г. Мозыря в 2023–2024 учебном году. Длительность эксперимента составила 8 недель.

Для экспериментальной группы был составлен комплекс упражнений, включающий обучение ударам (толчок, срезка, накат, топ-спин, подставка, подрезка и др.), подачам, передвижениям у стола, который применялся на уроке «Час спорта и здоровья». Также на занятиях активно проводились игры-аттракционы для развития ловкости и внимания, освоения и закрепления разученных приемов.

На первом этапе было проведено исходное тестирование физической подготовленности учащихся тестами, характеризующими координационные способности. По их результатам были составлены экспериментальная и контрольная группы по 15 человек в каждой.

Контрольное тестирование осуществлялось в начале и в конце педагогического эксперимента, что позволило определить уровень развития координационных способностей учащихся до начала проведения эксперимента и после.

На третьем этапе была проведена математическая обработка результатов исследований и их анализ. На этом же этапе были сформулированы выводы проведенного исследования.

По окончании эксперимента отмечался достоверный прирост результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем тестам. Однако, учащиеся экспериментальной группы отличались значительным приростом результатов тестирования, который был достоверно существеннее по отношению к группе контроля (таблица 1).

Таблица 1 – Величина темпов прироста показателей по контрольным тестам в процентном отношении к С. Броди

Тест	Группы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	2	3
Бег 6 минут	0,8	1,7
Прыжок в длину с места	3,3	8,1
Прыжки на скакалке	3,8	9
Поднимание туловища в сед	22,2	54,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от стола	11,1	51,2
Бег 30 м, с	4	18,7
Челночный бег 4х4 м, с	0,6	15,2
Перемещения в 3х-метровой зоне влево-вправо	12,5	57,1

Результаты проведенного эксперимента показали эффективность разработанного комплекса упражнений с элементами настольного тенниса для развития координационных качеств учащихся начальных классов. В экспериментальной группе получено достоверное улучшение результатов по большинству показателей. В контрольной группе результаты выросли незначительно.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило положение, что использование элементов настольного тенниса на уроках по физической культуре и здоровью способствует развитию координационных способностей.

Список использованных источников

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск : Нар. Асвета, 2011. – 88 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4.
3. Сазонова, А.В. Настольный теннис и методика обучения /А. В. Сазонова // Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г.Фурманов [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – С. 408 – 471.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

К.С. Вашкевич, *ст. преподаватель, vashkevich.kseniya@gmail.com*
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье автор рассматривает новые образовательные программы по факультативным учебным дисциплинам «Специальные спортивные и оздоровительные компетенции» по физическому воспитанию студентов как средство индивидуализации образовательного процесса. С помощью тестирования «Самочувствие. Активность. Настроение» автор проводит анализ оценки студентами критериев своего психоэмоционального состояния и биологических ритмов психофизиологических функций. Автор подчеркивает, что для учащейся молодежи именно их психическое состояние является основой физического и умственного саморазвития.

Ключевые слова: студент, университет, факультативные занятия, физическое воспитание.

Введение. Постоянно изменяющиеся геополитические, социально-экономические и экологические условия имеют влияние и обуславливают изменения в системе современного образования. Создание новых инновационных технологий влечет за собой наполнение образовательного пространства новыми формами. И как из этого следует – появление новых образовательных программ, ориентированных на новые специальности [2]. В результате освоения новых программ будущими специалистами предполагается овладение широким спектром академических, базовых профессиональных и специализированных (социально-личностных) компетенций, что в большей степени касается высшей школы. Ведь будущим работодателям необходим сотрудник, обладающий и профессиональными умениями, и социально-личностными навыками [1].

Соответствуя современным тенденциям образовательной среды, в Белорусском государственном университете были внедрены учебные программы по факультативной учебной дисциплине «Специальные спортивные и оздоровительные компетенции», призванные решить основные функции физической культуры в совокупности с овладениями студентами специализированными компетенциями [3; 5; 6].

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования является рассмотрение аспектов влияния факультативных занятий по физическому воспитанию на формирование специализированных компетенций путем оценки студентами своего психоэмоционального состояния в процессе занятий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Говоря о студенческой молодежи, следует отметить, что эмоционально-психологическое самочувствие оказывает влияние на профессиональные области жизнедеятельности человека. В современном увеличивающемся потоке информации и учебной нагрузки эмоционально-психологическое самочувствие студентов подвергается наибольшему напряжению. При этом, для учащейся молодежи именно их психическое состояние является основой физического и умственного саморазвития.

С целью определить психоэмоциональное состояние студентов, в образовательную программу которых была внедрена факультативная учебная дисциплина «Специальные спортивные и оздоровительные компетенции», нами было проведено тестирование студентов по методике, разработанной сотрудниками Первого МГМУ им. И.М. Сеченова – «Самочувствие. Активность. Настроение» [4]. В опросе приняли участие студенты гуманитарного и естественнонаучного направлений: студенты 3-его курса филологического и экономического факультетов в количестве 50 человек ($n=50$).

Обработка данных осуществлялась по критериям «Самочувствие», «Активность» и «Настроение». Каждый критерий включает 10 вопросов, по которым студентам предлагалось оценить свои ощущения по шкале от «-3» до «+3». Сумма баллов по каждому критерию позволяет выявить психоэмоциональное состояние и биологические ритмы психофизиологических функций студентов в данный момент. Сумма менее 30 характеризуется низкой оценкой критерия, сумма от 30 до 50 свидетельствует о средней оценке, а более 50 – о высокой.

В результате обработки данных по критерию «Самочувствие» было выявлено, что студенты филологического факультета оценили свое самочувствие на достаточно высоком уровне – сумма баллов составила 68. Студенты естественнонаучного профиля оценили несколько ниже – сумма баллов составила 58, но что также является высокой оценкой (рисунок 1).

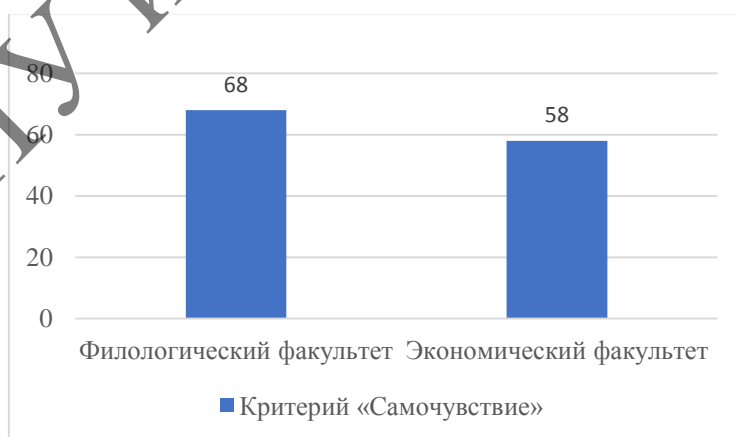


Рисунок 1 – Данные по критерию «Самочувствие»

Рассматривая данные по критерию «Активность», можно отметить небольшой разрыв суммарного значения оценки: у студентов филологического факультета сумма составила 53 балла, а у студентов экономического факультета – 54 балла (рисунок 2).

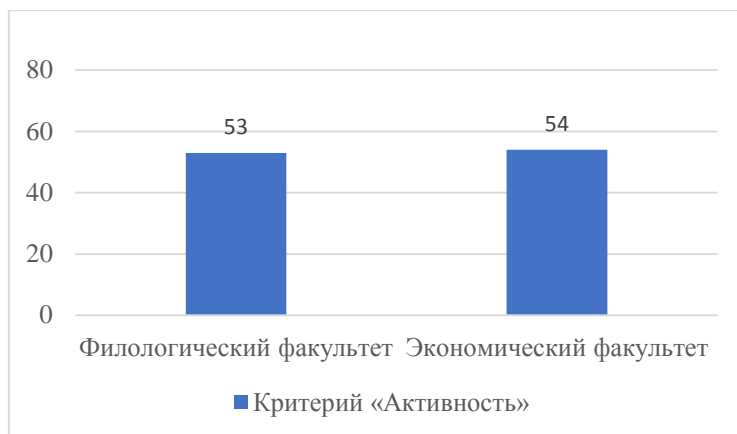


Рисунок 2 – Данные по критерию «Активность»

Исходя из данных по критерию «Настроение», было выявлено, что студенты филологического факультета оценили себя на 48 баллов, что является средней оценкой. Студенты экономического факультета остались в диапазоне высокой оценки себя по данному критерию: суммарное значение составило 55 баллов (рисунок 3).

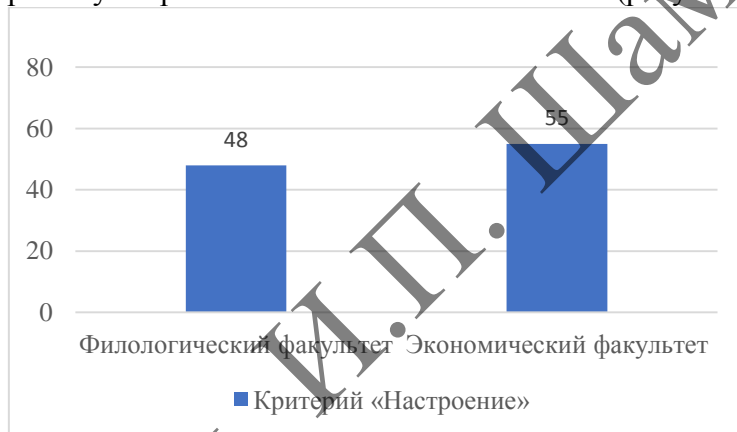


Рисунок 3 – Данные по критерию «Настроение»

Подводя итоги по распределению данных по критериям, можно отметить, что студенты в большинстве оценили свое психоэмоциональное состояние в процессе факультативных занятий достаточно высоко. Изменения показателей могут быть обусловлены нарастающим напряжением к концу семестра по всем учебным дисциплинам, а не только по факультативной.

Также следует отметить, что благодаря оценке студентами своего психоэмоционального состояния, происходит более глубокое восприятие ими своих чувств и потребностей, выстраивание социально-личного взаимодействия и коммуникации, прививание навыка здоровьесбережения. Данные компетенции формируют кластер специализированных компетенций, которые, наряду с профессиональными, позволят будущим специалистам быть конкурентноспособными на рынке труда.

Выводы. Результаты анализа научно-методической литературы и опыта внедрения учебных программ по факультативным учебным занятиям показали, что современные формы и методы физического воспитания могут быть достаточно эффективны для устойчивости психоэмоционального состояния будущих специалистов, которое благоприятно сказывается на их саморазвитии. Благодаря данной методике опроса и внедрению факультативных программ в физическое воспитание студентов, появляется возможность индивидуализировать процесс обучения.

Список использованных источников

1. Вашкевич, К. С. Роль социально-личностных компетенций в формировании готовности студентов к профессиональной деятельности / К. С. Вашкевич // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2023. – № 2. – С. 24–26.
2. Вашкевич, К.С. Роль факультативных занятий в системе высшего профессионального образования / К. С. Вашкевич, Ю.А. Янович // Весн. Магілёўс. дзярж. ун-та. Сер. С, Псіхал.-пед. навукі. – 2023. – № 2. – С. 18–22.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) [Электронный ресурс] // Методики диагностики эмоциональной сферы : психол. практикум / сост. О.В. Барканова. – Красноярск, 2009. – Вып. 2. – Режим доступа: <https://www.psmethodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/141-oprosnik-san-samochuvstvie-aktivnost-nastroenie-v-a-doskin-n-a-lavrenteva-v-b-sharaj-i-m-p-miroshnikov>. – Дата доступа: 18.06.2024.
5. Специальные спортивные и оздоровительные компетенции [Электронный ресурс] : учеб. программа, № УД-31 /н / К. С. Вашкевич, В. В. Садовникова. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2023. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/299404>. – Дата доступа: 18.06.2024.
6. Специальные спортивные и оздоровительные компетенции [Электронный ресурс] : учеб. программа, № УД-30/б / К. С. Вашкевич, В. В. Садовникова. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2023. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/299403>. – Дата доступа: 18.06.2024.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГ-ТЕХНОЛОГИИ

Е.Б. Величко¹, *ст. преподаватель, lenka_velichko@mail.ru*

С.Б. Скидан², *учитель физической культуры и здоровья, skidan.s.b.1980@mail.ru*

¹Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозырь», г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрывается возможность применения стретчинг-технологии для развития гибкости у студентов высших учебных заведений; указывается, что систематические занятия с применением предложенной технологии привели к достоверному увеличению показателей развития гибкости, а также снятию психо-эмоционального утомления.

Ключевые слова: гибкость, осанка, студенты, стретчинг-технологии, физическое воспитание.

Введение. Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в учреждении образования и других причин у большинства обучающихся отмечается дефицит двигательной активности, обуславливающий появление гипокинезии, что может послужить предпосылкой ряда серьезных изменений в организме молодых людей.

На сегодняшний день в высших учебных заведениях сформировалась концепция применения различных средств и методов воспитания, основу которой составляет тесное взаимодействие интеллектуального, физиологического, рабочего, высоконравственного и эстетического обучения. Особую значимость и популярность приобретают занятия оздоровительными тренировками как поиск оптимальных путей оздоровления организма,

в частности, опорно-двигательного аппарата. Здесь предлагается совершенствовать двигательные умения и навыки, повышать функциональные возможности организма, развивать физические качества, в частности, гибкость, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, изменениям в походке, ухудшению общего состояния организма.

Анализ научных исследований [1–3], методических разработок последних исследований и публикаций [5–6] показывает, что вопрос выбора стретчинг-технологий для развития гибкости у студентов высших учебных заведений недостаточно исследован. При этом немаловажное место в работе преподавателя занимает выбор средств для развития физических качеств, в частности, гибкости.

Цель исследования – разработка и апробация экспериментальной методики применения стретчинг-технологии для развития гибкости у студентов учреждения высшего образования.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения образования УО «Белорусский государственный университет». В исследовании принимали участие студенты 2 курса факультета международных отношений ($n = 46$ студентов). Из них 23 составили экспериментальную группу и 23 контрольную.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – проведение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности занимающихся.

Второй этап – разработка экспериментальной методики использования стретчинг-технологии в физическом воспитании студентов.

Третий этап – повторное тестирование для определения эффективности разработанной методики, анализ итогов использования стретчинг-технологии в физическом воспитании студентов.

Первая группа, контрольная (КГ), обучалась по традиционной программе. Во второй группе, экспериментальной (ЭГ), в тренировочный процесс была включена специально разработанная программа развития гибкости у студентов.

После первичного тестирования уровня развития гибкости студенты были распределены на две однородные группы: ЭГ и КГ.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения стретчинг-технологии «Гибкость – путь к здоровью» в физическом воспитании студентов факультета международных отношений. С её помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на развитие гибкости обучающихся.

Экспериментальная методика основана на сочетании физического и ментального здоровья для повышения уровня физической подготовленности студентов. Программа занятий включала тестирование уровня физической подготовленности, занятия по методике пилатес, дополнительные занятия по обучению комплексам упражнений, направленных на укрепление мышц и связок, а также профилактику заболеваний (плоскостопие, нарушения осанки и др.), беседы, онлайн-консультации. Дополнительные занятия можно было посещать очно, а также просматривать видео, выложенные в телеграмм-канале и группе в вайбере.

Студенты в связи с академической занятостью: подготовка реферативных и курсовых работ, выполнение текущих заданий, самостоятельная подготовка к занятиям,

подготовка и проведение исследований и т. д., – ведут сидячий образ жизни. По этой причине зачастую возникают боли в спине, головные боли, «мелькание мушек перед глазами», мышечные спазмы и т. д. Безусловно, боли могут быть вызваны перенапряжением во время выполнения физической нагрузки, неправильной позой при выполнении упражнений или неправильным резким подъемом тяжестей и др. В данной ситуации следует укреплять мышечный корсет и выполнять упражнения для улучшения эластичности мышц. В связи с этим тестирование включало в себя ряд специально подобранных контрольных упражнений. На основании данных тестирования были составлены графики индивидуально-групповых занятий для каждого испытуемого.

При составлении графика учитывалась гибкость, в каких отделах позвоночника является отстающей для конкретного студента (позвоночного столба, подвижность суставов и т. д.), а где – наиболее развита или находится на среднем уровне.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа развития гибкости студентов, которая базировалась на основе следующих положений:

- обоснованное применение фитнес-технологии для обеспечения благоприятного по силе тренирующего эффекта по отношению к текущему состоянию организма занимающегося;
- преимущества средств и методов тренировки студентов;
- индивидуально-дифференцированная работа с учетом подготовленности занимающихся;
- результативное применение методов разнообразного воздействия на организм;
- рациональное планирование нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей развития гибкости как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: наклон вперед из положения стоя; наклон вперед из положения сидя; подвижность позвоночного столба – гимнастический мост с наклоном назад с прямыми ногами, сантиметров (см); подвижность в тазобедренном суставе, см; «выкрут» – подвижность в плечевых суставах; стойка на одной ноге, другая в сторону, градусов (°), достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту.

В конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в тесте «наклон вперед из положения стоя, см» в КГ: у юношей улучшился на 33,3 %, у девушек – на 14,2 %; в ЭГ: у юношей – на 67 %, у девушек – на 29 %.

Средний результат в тесте «наклон вперед из положения сидя, см» в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 8,3 %, у девушек – на 11,1 %; в ЭГ: у юношей на 25 %, у девушек – 16,6 %.

Средний результат в тесте «выкрут, см» в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 2,5 %, у девушек – на 2,9 %; в ЭГ: у юношей – на 5,5 %, у девушек – на 4,3 %.

Средний результат в тесте «подвижность позвоночного столба, см» в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 1,8 %, у девушек – на 2 %, в ЭГ: у юношей – на 3,6 %, у девушек – на 5,9 %.

Средний результат в тесте «подвижность в тазобедренном суставе, см» в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 1,8 %, у девушек – на 3,8 %, в ЭГ: у юношей – на 3,6 %, у девушек – на 7,7 %.

Средний результат в тесте «стойка на одной ноге, другая в сторону» в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 5,6 %, у девушек – на 4,8 %, в ЭГ: у юношей – на 11,1 %, у девушек – на 14,2 %.

Выводы. Итак, после внедрения экспериментальной методики развития гибкости у студентов посредством стретчинг-технологии и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

В результате эксперимента выяснилось, что при использовании упражнений в растягивании, однотипных по своей структуре и по задействованным группам мышц в случае, если они выполняются активным методом, достигается одинаковый эффект как при динамическом, так и при статическом методе. Полученные данные демонстрируют, что в некоторых случаях динамические и статические упражнения, направленные на растягивание задней группы мышц бедра и голени, одинаково эффективны при условии выполнения их активным методом.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что следует больше времени уделять развитию гибкости независимо от возраста и пола занимающихся. Систематические занятия с применением стретчинг-технологии будут способствовать ликвидации болей, связанных с перегрузками, улучшению осанки и подвижности в суставах, снятию психоэмоционального утомления.

Список использованных источников

1. Горбунова, Ю.В. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека / Ю.В. Горбунова, О.В. Панина, Т.Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов, 2016. – С. 103–106.

2. Жердева, Л.В. Стретчинг и методика его использования в различных фитнес-программах / Л.В. Жердяева, М.Ю. Ростовцева // Физическая культура. – 2013. – № 7. – С. 22–25.

3. Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и спорт. – 2015. – № 9. – С. 237–238.

4. Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Казань, 2015. – С. 237–238.

5. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие / Л.Ю. Павлютина, О.В. Мараховская, Н.Н. Ляликова. – Омск : ОмГТУ, 2017. – 127 с.

6. Панкратович, Т.М. Игровой стретчинг как средство воспитания гибкости у студентов на занятиях физической культурой / Т.М. Панкратович, В. Г. Купцова, Ю.Г. Панкратович // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Оренбург, 2016. – С. 327–332.

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОСТРАНСТВА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Л.А. Глебова, аспирант, lusiamozyr@bk.ru

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается проблема социальной адаптации иностранных студентов, определяется важность и необходимость педагогической поддержки процесса социальной адаптации. С этой целью разработана и апробирована модель социальной адаптации иностранных студентов через физкультурно-спортивное пространство. Модель показала высокую эффективность, что дает возможность использовать потенциал

физкультурно-спортивного пространства для социальной адаптации иностранных студентов в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: иностранные студенты, социальная адаптация, физкультурно-спортивное пространство, физкультурно-спортивная деятельность.

Одной из задач учебно-воспитательного процесса иностранных студентов является их параллельная адаптация к новым условиям жизни в другой стране. Условия обучения и жизнедеятельности в других климатогеографических, социально-экономических и бытовых условиях часто негативно отражаются не только на психоэмоциональном, но и на физическом состоянии, влияют на работоспособность и успеваемость, затрудняют коммуникативные способности. Всё это ведет к снижению качества жизнедеятельности в целом.

В образовательной деятельности учреждений высшего образования вопрос социальной адаптации иностранных студентов чаще носит стихийный характер и ограничивается решением лишь каких-то отдельных текущих вопросов, то есть по сути является сопутствующим.

Анализ различных литературных источников по изучаемой проблеме показал, что различными аспектами социальной адаптации иностранных студентов занимались немало белорусских, российских и зарубежных ученых.

Наряду с авторами, изучающими формирование межкультурного взаимодействия в процессе социальной адаптации (Т.А. Меркулова, 2011; О.А. Иванова 2013 и другие), профилактических мер по дезадаптации (Е.А. Набивачева, 2007), педагогического сопровождения социальной адаптации и его программно-методического обеспечения (М.А. Иванова, 2001; Т.В. Кияшук; 2008, А.Б. Артакова, 2018 и другие), отдельно следует выделить исследования, которые изучают социальную адаптацию иностранных студентов через призму физкультурно-спортивной деятельности (Тамеем Аль-Кард, 2010; М.В. Кулешова, 2015; И.Б. Акимов, 2015; О.В. Филатова, Е.А. Репникова, 2021 и др.).

Социальная адаптация иностранных студентов к условиям проживания и обучения в неродной стране – процесс многогранный и многоаспектный. Представители необихевиоризма определяют социальную адаптацию, с одной стороны, как процесс социально-психологических, физиологических, социально-бытовых, организационных и социально-экономических изменений в социальных отношениях и групповых поведениях, при которых взаимно удовлетворяются требования среды и потребности индивидов, а с другой стороны, как результат этих изменений, то есть гармония между индивидом и социальной средой [1].

Актуальность изучения проблемы социальной адаптации иностранных студентов напрямую обусловлена повышением престижа нашей страны на международном рынке оказания образовательных услуг и повышением конкурентоспособности учреждений высшего образования в подготовке иностранных специалистов.

Цель исследования: выявить влияние физкультурно-спортивного пространства на социальную адаптацию иностранных студентов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось с октября 2022 года по июнь 2024 года. В нем приняли участие иностранные студенты дальнего зарубежья подготовительного факультета Мозырского государственного педагогического университета имени И.П. Шамякина (24 человека). 12 студентов проходили подготовку в период 2022–2023 учебного года – контрольная группа, и 12 студентов, проходивших подготовку в период 2023–2024 учебного года – экспериментальная группа. Все иностранные студенты в обеих группах были мужского пола. В работе использовались следующие методы: изучение, подбор и анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование (анкетирование, опросники).

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап, *информационно-аналитический*, включал в себя разработку анкеты для иностранных студентов с целью

выявления начального уровня адаптации либо дезадаптации, а также выявление трудностей и интересов иностранных студентов на начальном этапе адаптации. Анкетирование позволило определить, что наибольшую трудность иностранные студенты испытывают в процессе межличностной коммуникации, что связано с проблемой незнания русского языка. Также были выделены трудности в обучении и проблемы досуга. Большая часть студентов-иностранцев считают условия проживания «хорошими» и «удовлетворительными». По результатам анкетирования также было выявлено, что 84 % респондентов хотели бы принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях; 14 % респондентов проявили желание участвовать в культурно-массовых мероприятиях; 12 % имеют желание проявиться в научно-исследовательской деятельности; 8 % не желают участвовать нигде.

Также на этом этапе было проведено тестирование по «Шкале субъективного благополучия» М.В. Соколовой. Это дало нам возможность исследовать эмоциональное состояние, физическое состояние и социальное положение на основе субъективных ощущений. Оценка теста проводилась по следующим шкалам: 1) самооценка здоровья; 2) напряженность, 3) психоэмоциональная симптоматика; 4) настроение; 5) значимость в социуме; 6) удовлетворенность повседневной деятельностью. Интерпретация результатов зависит от набранных баллов по каждой шкале. Чем выше баллы, тем ниже субъективная оценка по соответствующей шкале. Данное тестирование проводилось дважды в каждой группе: первое – в октябре для выявления исходного уровня субъективного благополучия, второе – в июне для определения динамики.

На следующем этапе, *организационно-технологическом*, нами была разработана модель социальной адаптации иностранных студентов через физкультурно-спортивное пространство. Она включала программу спортивно-массовых мероприятий, тематическое сообщество в мессенджере, шефскую помощь белорусских студентов, тьюторскую поддержку преподавателей.

Также среди желающих участвовать в физкультурно-спортивной деятельности было проведено дополнительное анкетирование по выявлению интересов к видам такой деятельности. Абсолютное большинство респондентов указали желание заниматься спортивными играми: 84 % – футболом, 10 % – волейболом, 4 % – баскетболом, 2 % – бадминтоном. На основе полученных данных спортивным студенческим клубом была открыта группа для студентов-иностранцев по мини-футболу, тем студентам, которые выбрали волейбол, было предложено посещать занятия совместно с белорусскими студентами в группах спортивного совершенствования по волейболу.

Программа спортивно-массовых мероприятий включала:

- тренировочные занятия по мини-футболу и волейболу 2 раза в неделю;
- участие в круглогодичной спартакиаде среди студентов по различным видам (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, армрестлинг, шашки, шахматы, дартс, пулевая стрельба, спортивное ориентирование);
- участие в круглогодичной спартакиаде среди учебных заведений города;
- участие в товарищеских играх и турнирах среди команд города по мини-футболу и волейболу;
- посещение физкультурно-спортивных мероприятий и праздников в качестве зрителей или болельщиков;
- посещение объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры города.

В сообществе одного из популярных мессенджеров размещалась информация о ходе физкультурно-спортивных занятий, планируемых спортивных мероприятий, и происходило общение на физкультурно-спортивную тематику. Иностранные студенты также могли делиться здесь своими впечатлениями от занятий, задавать интересные вопросы и просто общаться.

Шефская поддержка осуществлялась белорусскими студентами, которые также были заинтересованы в физкультурной деятельности и занимались в тех же группах

совместно со студентами-иностранцами. Это параллельно давало возможность налаживать коммуникативное общение, что также способствовало адаптационным процессам.

Тьюторскую помощь оказывали преподаватели кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, а также инструкторы по спорту студенческого спортивного клуба.

Выводы. Социальная адаптация иностранных студентов в учреждениях высшего образования – процесс сложный, многогранный и поэтапный. Он включает в себя взаимодействие педагогов, студентов и администрации, а также взаимодействие местных студентов. Он направлен на развитие межкультурных, коммуникативных, академических и социально-бытовых компетенций при сохранении собственной идентичности у студентов-иностранцев.

При реализации модели проекта по социальной адаптации иностранных студентов через физкультурно-спортивное пространство выявлено ускорение процесса адаптации. На наш взгляд, основными положительными факторами при реализации проекта стали:

- организация совместной физкультурно-спортивной деятельности местных студентов и студентов-иностранцев, что положительно повлияло на коммуникативную сферу;

- организация взаимодействия педагогов-тьюторов со студентами-иностранцами в рамках реализации проекта, что давало возможность делиться своими достижениями, победами и поражениями;

- увеличение числа положительных эмоций в ходе реализации проекта и благоприятное их влияние на эмоциональную сферу;

- укрепление физического здоровья как ключевого фактора, влияющего на адаптационные процессы.

При сравнении результатов теста «Шкала субъективного благополучия» Н.В. Соколовой в двух группах было выявлено значительное улучшение субъективного благополучия в экспериментальной группе и незначительное улучшение показателей в контрольной группе. Особенно была выражена разница по показателям «самооценка здоровья», «психоэмоциональная симптоматика», «удовлетворенность повседневной деятельностью», немного менее выражено различие в показателях «настроение», «значимость в социуме», «напряженность».

Таким образом, можно сделать выводы, что потенциал физкультурно-спортивного пространства имеет большое влияние на все субъективные факторы ощущения себя в обществе, а также оказывает положительное влияние на процесс адаптации иностранных студентов в учреждении образования.

Список использованных источников

1. Рубчевский, К.В. Формы прохождения социализации личности // Психологическая наука и образование / К.В. Рубчевский. – 2002. № 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2002_n2/pse_2002_n2_Rubchevskij.pdf – Дата доступа 12.02. 2024.

РОЛЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

И. П. Дойняк, *ст. преподаватель, igorek9898@mail.ru*

Ю. П. Дойняк, *педагог дополнительного образования*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты влияния современной системы спортивной подготовки на уровень сформированности патриотических компетенций у современных школьников. В статье рассматриваются гражданско-патриотическое воспитание, воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности

в физическом и нравственном совершенствовании, которое всегда являлось одной из важнейших задач современного образования, теоретические аспекты влияния современной системы спортивной подготовки на уровень сформированности патриотических компетенций у современных школьников. Влияние физической культуры и спорта на ряд воспитательных задач и факторов гражданско-патриотического становления личности.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, спортивная тренировка, спортсмен, спортивная подготовка.

Введение. Одно из самых главных и важных мест в Республике Беларусь занимает патриотизм. В наше беспокойное, сложное время нашему государству жизненно необходимо воспитывать патриотов, способных вывести страну из экономического и нравственного кризисов, защитить свою страну от любого нашествия и проявлений терроризма. Поэтому гражданско-патриотическое воспитание всегда являлось одной из важнейших задач современного образования. Детство и юность наших детей – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. В свете проблем, которые сформировались к сегодняшнему дню, становится понятно, что восстановление системы воспитания подрастающего поколения для государства и общества – одна из самых главных проблем. При этом система воспитания является одной из центральных определяющих сил, способных противостоять наседающим деструктивным тенденциям. Для решения наиболее острых проблем белорусского народа нужно здоровое и правильно воспитанное поколение.

В последние годы в современном обществе нарастает тревога за судьбу детей, подростков и молодежи, что выражается, по нашему мнению, в следующих основных характеристиках:

- быстрое снижение образовательного и культурного потенциала молодого поколения;
- дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной, в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого;
- резкий взлет наркомании, алкоголизма практически во всех слоях общества, переход данного явления в неуправляемый режим и как следствие – разрушение генофонда;
- реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Итогом становится маргинализация большей части современной молодежи, она перестает соответствовать тенденциям развития общества, роль ее как лидирующей группы, стратегического резерва теряется.

Проблемы патриотического воспитания молодежи имеют вневременной характер, они всегда актуальны. Под патриотическим воспитанием понимается постепенное и неуклонное формирование у обучающихся любви к своей Родине. Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса положительных, реально проявляемых качеств личности [1, с. 41].

Общепризнано, что современная система патриотического воспитания включает в себя деятельность целого ряда общественных институтов. Семья и государство, школа и СМИ, религия и искусство, спорт и занятия физической культурой – каждый из этих институтов занимает особое место в комплексе факторов воспитания патриотизма. Особое влияние на патриотическое воспитание оказывают физическая культура и спорт [2]. Причем тесная связь с патриотизмом характерна не только для массовых спортивных занятий, но и для спорта высших достижений [3, с. 7].

В общей системе образования спортивно-патриотическое направление становится одним из наиболее важных, поэтому так значимы информационная политика и методи-

ческое обеспечение данного воспитательного направления. Структурам, ответственным за сферу воспитания молодежи, стоит уделить внимание кадровой политике, развитию нормативно-правовой базы, относящейся к сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования: создание оптимальных условий для повышения патриотизма у занимающихся и определение экспериментальным путем эффективности спортивной тренировки в патриотическом воспитании молодежи.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность патриотического воспитания.
2. Обосновать педагогические условия и факторы реализации.
3. Выявить процент спортивной занятости школьников.
4. Экспериментально определить эффективность спортивной тренировки

в патриотическом воспитании молодежи.

Результаты исследования и их результаты. В процессе нашего исследования для формулирования практических рекомендаций было проведено анкетирование, посвященное изучению воспитательного потенциала достижений белорусского спорта.

С помощью метода анкетирования было опрошено 60 школьников УО СШ № 9 г. Мозыря. Полученные результаты позволили выяснить, что однозначно интересуются спортом примерно половина школьников (49 %), еще около трети участников опроса выбрали вариант ответа «скорее да, чем нет» (30 %). Лишь каждый пятый респондент указал вариант «скорее нет, чем да» (18 %). Совсем не интересуются спортом лишь 2 % школьников (рисунок 1).

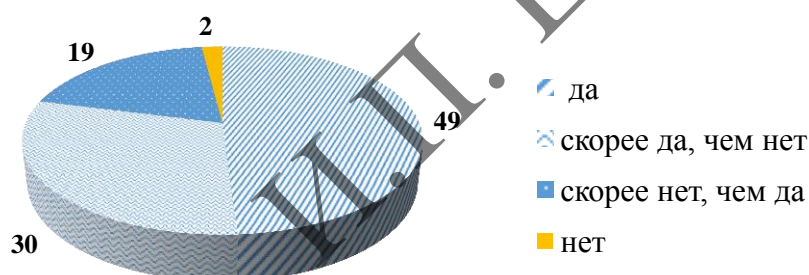


Рисунок 1 – Интересуешься ли ты спортом

При этом регулярно занимаются спортом 38 % участников исследования, 34 % – делают это «от случая к случаю», очень редко посвящают себя спортивным занятиям 20 % школьников, лишь каждый десятый школьник совсем не занимается спортом (8 %) (рисунок 2).

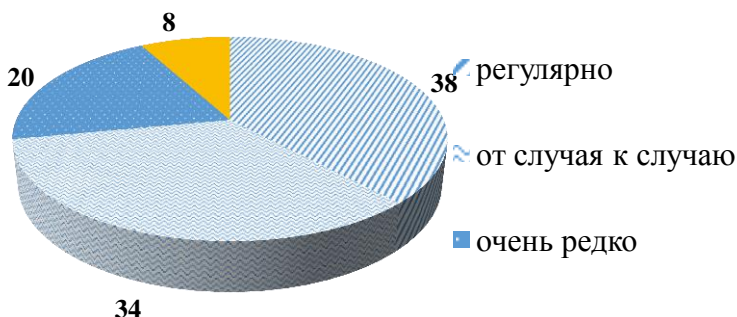


Рисунок 2 – Занимаешься ли ты спортом

Чаще всего школьники занимаются волейболом (25 %), футболом (24 %), баскетболом (11 %), настольным теннисом (8 %).

Большинство школьников занимаются спортом самостоятельно (56 %), каждый пятый посещает секции (19 %), некоторые учащиеся занимаются в частных спортивных клубах (12 %). Выяснилось, что большинство участников опроса болеют за белорусских спортсменов (42 %): «скорее да, чем нет» на соответствующий вопрос ответили 24 % студентов, «скорее нет, чем да» – 20 %.

Никогда не поддерживают отечественных атлетов лишь 13 % участников исследовательского проекта. Болеют за белорусских спортсменов разными способами. Две трети респондентов «смотрят прямые трансляции соревнований» (76 %), 13 % – «посещают соревнования», 11 % – «читают текстовые трансляции хода соревнований».

Во время проведения международных соревнований большинство школьников болеет за сборные Беларуси по футболу (54 %), хоккею (35 %), волейболу (24 %).

Особый интерес представляют ответы школьников на вопрос «Какие чувства Вы испытываете, когда наблюдаете за победными выступлениями белорусских спортсменов?». Оказалось, что большинство респондентов переживают гордость (49 %) и радость (48 %). Примерно треть участников опроса испытывают «разные чувства в зависимости от ситуации» (30 %). Не переживают никаких чувств и эмоций лишь 6 %. Участникам исследования также требовалось ответить на вопрос «Какие чувства Вы испытываете, когда белорусские спортсмены проигрывают?».

В подобной ситуации более половины школьников оказываются разочарованными (56 %), четверть респондентов все-таки сохраняют «надежды на будущее» (26 %), каждый пятый испытывает обиду (19 %), каждый десятый участник опроса переживает злость (9 %). Лишь 8 % сообщили, что «не испытывают никаких чувств» в ситуации проигрыша белорусских спортсменов.

В ходе нашего исследования школьникам также предлагалось высказать свое отношение к ряду суждений о роли спорта в патриотическом воспитании.

Две трети респондентов поддержали тезис о том, что «достижения белорусских спортсменов вызывают у них чувство гордости за свою страну и тем самым способствуют патриотическому воспитанию» (76 %); каждый седьмой участник опроса полагает, что «победы белорусских спортсменов не всегда способствуют патриотическому воспитанию» (14 %).

Лишь каждый десятый школьник считает, что «победы белорусских спортсменов и патриотические настроения никак не связаны» (10 %). Следует также отметить, что большинство студентов полагают, что у молодежи необходимо воспитывать чувство патриотизма (67 %). 32 % респондентов ответили на соответствующий вопрос «скорее да, чем нет».

Заслуживают внимания ответы на вопрос: «Что, по Вашему мнению, могут сделать ведущие спортсмены для патриотического воспитания молодого поколения?». Большинство учащихся полагают, что знаменитые спортсмены должны «вызывать гордость за страну» (60 %), «являться образцом для молодежи» (56 %), «пропагандировать здоровый образ жизни» (41 %), «показывать пример служения своей стране» (22 %), «лично встречаться с детьми и подростками» (22 %), «жертвовать деньги на социальные проекты» (13 %).

Понятие спортивно-патриотического воспитания большинство анкетированных трактуют как «Формирование патриотизма у молодежи при занятиях физической культуры и спортом». Многие анкетированные связали спортивно-патриотическое воспитание со знанием истории спорта в нашей стране и наличием ответственной гражданской позиции.

Исследование уровня сформированности спортивно-патриотических компетенций у учащихся УО СШ №9 г. Мозыря позволило нам сформулировать рекомендации по использованию воспитательного потенциала достижений белорусского спорта в патриотическом воспитании молодежи.

Организация в Беларуси крупных спортивных соревнований способствует патриотическому воспитанию молодежи. По мнению большинства информантов, это

«вызывает гордость за страну, поскольку Беларусь наравне с другими государствами может проводить крупные соревнования на высоком уровне», «положительно влияет на имидж страны в мире». Организация соревнований способствует росту числа спортивных объектов, вследствие чего «доступность спорта для молодежи увеличивается», «заниматься спортом становится модно».

Значительная часть вопросов, предложенных респондентам, была посвящена воспитательному потенциалу спорта, например, «Влияют ли занятия спортом на формирование патриотического сознания молодого человека?». По мнению всех респондентов, спорт оказывает значительное влияние на патриотическое сознание молодежи. Успешные выступления отдельных спортсменов также могут способствовать патриотическому воспитанию и формированию положительного имиджа Республики Беларусь на международной арене. В связи с этим респонденты упоминали спортивные победы Ю. Нестеренко (легкая атлетика), В. Гончарова (прыжки на батуте), Д. Домрачевой (биатлон), А. Герасимени (плавание), В. Азаренко, М. Мирного (теннис) и других.

Победы белорусских спортсменов «вызывают воодушевление и гордость за страну», «заряжают победой», «дают позитивный жизненный тонус». Однако, для того чтобы такое воспитание было действенным, необходимы встречи «спортсменов с молодежью», их рассказы «как и во имя чего добились победы».

По мнению участников исследования, особенно важны личные встречи молодежи и знаменитых спортсменов в рамках различных форумов, семинаров. По мнению всех респондентов, достижения белорусских спортсменов очень сильно способствуют патриотическому воспитанию молодежи.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межличностных контактов. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования. Физическая культура и спорт позволяют решать целый ряд воспитательных задач и являются одним из факторов гражданско-патриотического становления личности.

Список использованных источников

1. Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М.В. Андриевская. – СПб, 2010. – 73 с.
2. Алиев, М.Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М.Н. Алиев, Д.З. Джандаров // Вест. Северо-Восточного федерального ун-та им. М.К. Амосова. – 2016. – № 3. – Т. 6. – С. 52–57.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

Н.Н. Таргонский, *преподаватель*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлена совокупность теоретических и практических позиций, направленных на развитие системы качественной подготовки специалистов, формирования ценностных представлений о здоровом образе жизни, сохранения

и укрепления личностного и профессионального здоровья будущих специалистов. Выявлены ценностные предпочтения студентов в формировании здорового образа жизни и уровень их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни, сформирована модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов средствами фитнес-технологий. Обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, которая включает четыре взаимосвязанных блока: целевой, информационно-содержательный, технологический, рефлексивно-результативный.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, фитнес-технологии.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из приоритетных задач модернизации высшего образования. Навыки и ценности, приобретенные посредством занятий активными видами спорта, трансформируются в процесс волевой саморегуляции личности, формируя устойчивую потребность в здоровом образе жизни. Формирование потребностей студентов в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий не происходит спонтанно. Этот процесс планируется, организуется и контролируется, а его эффективность зависит от четкости поставленных целей и задач, согласованности и взаимодействия компонентов, разработанной модели факторов и развития используемых инструментов.

Целью данного исследования является разработка модели здорового образа жизни с применением фитнес-технологий для формирования потребности в здоровом образе жизни студентов.

Модель здорового образа жизни – это комплексный и теоретически построенный комплекс представлений о механизмах и потребностях здорового образа жизни, который позволяет отобразить важные особенности процесса использования фитнес-технологий для формирования потребностей в здоровом образе жизни [2].

Проведено исследование по выявлению ценностных предпочтений студентов в формировании здорового образа жизни и выявление уровня их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни. В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технологического факультета МГПУ им. И.П. Шамякина. Для методического обеспечения процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни обучающихся предполагалось отойти от традиционных воспроизведений содержания конкретных занятий и освоения технологии, базирующейся на собственном опыте в потенциале приобретенных возможностей в процессе занятий фитнесом.

Анализ опроса по предпочитаемым ценностным ориентациям студентов университета показал следующее: потребность в высоком материальном статусе важна для большинства студентов (65–87 %), потребность в занятиях физической культурой – для 66–75 % студентов, потребность сохранять собственную индивидуальность значима для 60–70 %, потребность в здоровом образе жизни – для 35–40 % студентов. Средством воспитания и формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов явились фитнес-технологии, так как такой вид физической активности способствует воспитанию тех качеств, которые так необходимы современным молодым людям и которые являются требованием времени. Занятия фитнесом способствуют развитию разносторонних физических качеств, психофизических и когнитивных способностей студентов. Для формирования потребностей в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий внедрена модель, основанная на комплексном, системном, аксиоматическом и гуманистическом подходах [1]. Представленные методические подходы позволяют понять процесс, посредством которого формируется потребность в здоровом образе жизни путем активизации интеллектуальной, волевой и духовной сфер человека, его способностей развиваться в постоянно меняющемся мире.

Модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов базируется на следующих условиях:

- изменения личностных, поведенческих и эмоциональных сфер личности студентов способствуют формированию здорового образа жизни у них в повседневной жизни;

- поведенческий уровень наиболее изменчив в процессе обучения студентов, но изменения на смысловом уровне ценностей носят более устойчивый и продолжительный характер, чем на поведенческом уровне, основанном на примерах других и на постоянном контроле тренера;

- приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством регулярных тренировок, здорового питания и других важных элементов здорового образа жизни приведет к формированию здорового образа жизни и созданию положительного эмоционального состояния личности [3].

Данная модель включает в себя следующие элементы: цель, методические подходы, образовательные принципы, процессуальные особенности модели, а также формы образовательного сопровождения, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.

Модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков. Целевой блок определяет основную идею, глобальные и частные цели, задачи, методические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Задачи формирования потребности в здоровом образе жизни заключаются в разработке критериев и показателей оценки сформированности потребности в здоровом образе жизни; в выборе средств образовательной поддержки с целью формирования потребности в здоровом образе жизни; в реализации программы потребности в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

В информационном и содержательном блоке представлены сведения о формировании общекультурных, личностных, коммуникативных, социальных, педагогических и познавательных способностей, на основе теории и практики образовательного потенциала.

Технологический блок представлен технологиями, средствами и формами, организующими процесс формирования здорового образа жизни личности студентов в образовательном пространстве учреждения высшего образования, реализации программы, формирующей потребность в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

Рефлексивно-результативный блок – стимулирует развитие личных и профессиональных качеств, главным подготовительным и стимулирующим фактором к деятельности является внутренняя сила личности студента.

Для реализации данной концепции необходимо решить следующие задачи:

1. Повысить знания студентов путем ознакомления их с основными видами фитнес-технологий.
2. Заинтересовать студентов занятиями фитнесом с целью развития психофизиологического потенциала.
3. Расширить знания студентов об основных показателях здорового образа жизни и трудностях, возникающих при их соблюдении.
4. Развивать у студентов практические навыки оказания первой помощи при занятиях спортом.

Выводы. Представленная модель формирования потребности в здоровом образе жизни отражает сущность и структуру формирования потребности студентов в здоровом образе жизни и может быть внедрена в образовательный процесс учреждения высшего образования. Формирование у студентов знаний и навыков с помощью средств фитнес-технологий увеличивает вероятность того, что они будут продолжать заниматься двигательной активностью после завершения учебы, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие в долгосрочной перспективе.

Список использованных источников

1. Гаирбеков, М.М. Педагогическое моделирование формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола / М.М. Гаирбеков, А.Н. Коноплева, А.А. Кожемов // Гуманизация образования. – №2. – 2018 – С.80-85.
2. Лосева, Н.А. Фитнес-технологии, как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности / Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. – СПб., 2010. – С. 56–62.
3. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий учреждениях высшего образования и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович; – СПб, 2007. – 25 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Коржевский А.А.¹, доцент
Болбас С.Н.², учитель физической культуры и здоровья
А.А. Титенко³

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 13 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча», г. Речица, Беларусь

Аннотация. В статье проанализированы особенности физического воспитания младших школьников и определены особенности оптимизации их двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, младшие школьники, физическое воспитание.

Цель исследования: выявить особенности организации двигательной активности как фактора, влияющего на здоровье младших школьников.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

В основе причин такого рода неблагополучий лежат, с одной стороны, факторы биологического порядка (например, низкие показатели здоровья и хронические заболевания родителей, неблагоприятное течение беременности и родов у женщин, высокий процент рождения недоношенных и ослабленных детей, искусственное вскармливание новорожденных, нарушение питания детей в первые годы жизни и др.). С другой стороны, на здоровье детей оказывают серьезное отрицательное влияние механизмы социального, культурного и сугубо педагогического характера, что делает для многих из них любое образовательное учреждение «полем особого риска» (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких и др.) [1].

Установлено, что 43 % учащихся общеобразовательных школ имеют различные хронические заболевания, 50 % – нарушения опорно-двигательного аппарата, 25 % – функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы [1].

По мнению многих авторов, это связано с прогрессированием дефицита двигательной активности современных школьников. С первых лет обучения в школе суточная двигательная активность детей снижается на 50 % и по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать.

Известно, что хроническое умственное утомление, и особенно переутомление, при отсутствии физической активности, прежде всего, неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему. Это в первую очередь характеризуется снижением функциональной активности или рабочего тонуса коры головного мозга. Малая подвижность приводит к тому, что поступление импульсов от мышц в мозг сокращается, а значит, нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем, нарушается и нормальный обмен веществ [2].

Чрезмерная напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического напряжения, и хроническое умственное переутомление без физической «разрядки» подрывают здоровье, являются источником болезней, падения общей работоспособности. Период адаптации ребенка к началу систематического обучения в школе является одним из наиболее трудных, течение которого во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок. Степень готовности ребенка к школе оценивается уровнем развития основных психофизиологических функций. Однако не менее значимым является уровень физической подготовки, поскольку учебный процесс в школе предъявляет к организму ребенка повышенные учебные и статические нагрузки [3; 4].

В настоящее время серьезно стоит проблема о повышении двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Она связана с дефицитом двигательной активности, который продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости среди учащихся.

К сожалению, все чаще и громче звучат слова о том, что школьное образование опасно для здоровья, а «свет просвещения» приносит ученикам целый букет вполне конкретных хронических заболеваний. Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой, а не справляясь с ней, еще более ухудшает свое здоровье. К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10 % из них можно считать практически здоровыми.

В связи с этим требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необходимость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации младших школьников к новому режиму психофизической активности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки, сохранения и укрепления здоровья, а также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии.

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, – это запрет на движение. Такую ситуацию Н.М. Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций и перетренировке «регуляторов» деятельности. Ведь движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов [5].

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь.

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. «Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное возбужденное состояние», – пишет В.В. Гориневский. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг.

В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, в целом на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья, существенную роль играет двигательная активность. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности сезон года, климатогеографические условия) и субъективных условий, в частности, от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Именно посредством движения в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических кондиций человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие и все внутренние органы. Если в этот период не сосредоточить необходимых педагогических усилий на составляющих физического потенциала детей, то будут безвозвратно упущены самые подходящие время и условия для закладки основ их физического, психического и нравственного здоровья.

Анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности показал, что необходимого для нормального роста и физического развития объема двигательных нагрузок младшие школьники недополучают на 50 %. Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11 % суточной нормы двигательной активности ребенка. Ограничение двигательной активности, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, понижения у них жизненного тонуса.

Таким образом, на протяжении младшего школьного возраста в организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения. Совершенствуется деятельность вегетативных систем, обеспечивая более эффективную энергетику организма.

Психофизиологические функции становятся произвольными, все действия ребенка приобретают более сознательный, целенаправленный характер. Возрастают адаптивные функциональные возможности детей [6].

Однако все эти изменения происходят не сами по себе. Структурно-функциональное созревание мозга только создает основу для развития высших психических функций, а становление их происходит в процессе учебной деятельности, под влиянием педагогов и родителей. Поэтому очень важно, используя потенциальные возможности мозга ребенка,

формировать у младших школьников учебно–познавательные мотивации и потребности, оказывать целенаправленные педагогические воздействия, способствующие развитию произвольного внимания, восприятия, памяти.

Поэтому увеличивая двигательную активность младших школьников, создается фундамент крепкого здоровья, который позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Это происходит в результате смены умственной и физической работы, что положительно влияет на здоровье.

Список использованных источников

1. Алямовская, В.Г., Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород, 2018. – 128 с.
2. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой : кн. для учителя / Н.П. Аникеева. – М. : Просвещение, 2017. – 143 с.
3. Бланина, А.А. Становление физических качеств школьников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа / А.А. Бланина : Дис. канд. пед. наук. – МП АФК. – Малаховка, 2000. – 153 с.
4. Волков, В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5–6. – С. 41.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2011. – 88 с.
6. Карапотин, А.А. Как развивать физические качества у младших школьников на занятиях физ. культурой в нач. шк / А.А. Карапотин. – 2017. – С. 14–15.

ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Лю Я, аспирант,

Л.А. Глебова, преподаватель, lusiamozyr@bk.ru

В.А. Горовой, канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Введение. В современных условиях учащиеся и студенты в учебных заведениях должны обладать не только знания о культуре здорового образа жизни, но и морально-нравственными взглядами на жизнь, которые являются важным признаком культурной индивидуальности [1].

Эффективность образовательного процесса в значительной степени зависит от его условий [2]. Исходя из этого, необходимо подчеркнуть основные условия реализации данного процесса, при которых их соблюдение поможет сформировать культуру здорового образа жизни студентов.

Условия обучения, формируемые культурой здорового образа жизни среди студентов, включают в себя набор объективных (внешних условий образовательного процесса) и субъективных условий (внутренние характеристики личности студентов), которые будут изложены в этом разделе.

Методология и методы исследования. Целью нашего исследования являлось определение объективных условий для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая.

Основными методами исследования являлись теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анализ и синтез.

Учебным заведением, в котором определялись объективные и субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни

студентов Китая являлся Наньянский профессиональный колледж (тип учебного заведения: обычный колледж высшего образования, 3-летняя система обучения; количество студентов: 15218, первый курс университета: 5213; второй курс университета: 6 097; третий курс университета: 3 908).

Результаты исследования и их обсуждение Нами были выделены следующие объективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая.

Государственная поддержка является одним из главных факторов в обучении физической культуре (ФК) в учреждениях высшего образования (УВО). Государство должно принять соответствующие законы и положения, гарантирующие условия для обучения УВО, например: положения об управлении спортивными сооружениями с четким определением требований к планированию, строительству, использованию и обслуживанию спортивных объектов, с тем чтобы обеспечить спортивные объекты в УВО в соответствии с национальными нормами и стандартами; обеспечить преподавательские ресурсы, группы преподавателей и финансовые ресурсы для обучения в области психического здоровья [3]; разработать стандарты оценки качества преподавания ФК; разработать справочную программу по вопросам психического здоровья для студентов.

Что касается инвестиций в финансирование, то вложение средств является одним из факторов, гарантирующих спортивное обучение в УВО. Государство должно увеличить финансирование обучения в УВО, с тем чтобы обеспечить нормальное функционирование и обновление преподавания ФК. Кроме того, университеты должны активно мобилизовать средства для улучшения спортивных объектов и условий их повышения качества обучения в спорте. Каждый год на одного студента должно выделяться больше 25 юаней.

Государство финансирует университетские программы по психологическому здоровью посредством финансирования научных исследований. Эти средства в основном направлены на проведение исследований по вопросам психического здоровья и поиск эффективных решений. Каждый год на образование в области психического здоровья должно выделяться больше 20 юаней.

Место обучения является одной из важных гарантий успешного проведения университетских спортивных курсов [4]. В каждом университете должно быть достаточно спортивных учебных аудиторий, в том числе в закрытых и открытых спортзалах, бассейнах и т.д. Эти места должны быть комфортны и функциональны, соответствовать стандартам, которые позволят удовлетворить потребности различных спортивных курсов и студентов. Кроме того, университеты должны регулярно поддерживать и обновлять учебные аудитории, с тем чтобы гарантировать, что они могут и дальше обеспечивать качественную среду обучения для студентов.

Что касается общего медицинского образования в области психологии, то в УВО должны быть созданы специальные места для проведения мероприятий, такие как залы ожидания, кабинеты индивидуальных консультаций, кабинеты групповых консультаций, кабинеты психологической оценки. Площадь помещений, рассчитанных менее чем на 20 000 студентов, должна быть не менее 400 квадратных метров, от 20 000 до 30 000 – не менее 500 квадратных метров, и площадь не менее 700 квадратных метров, если более 30 000 студентов [5]. На определенной территории необходима площадка для развития психологических качеств на открытом воздухе. В то же время в каждом учебном заведении должен быть создан консультационный пункт по психическому здоровью второго уровня, а в здании студенческого общежития должна быть комната психологической консультации. Пропагандисты просвещения по вопросам психического здоровья должны быть во всех группах, а информаторы по вопросам психического здоровья – в студенческих общежитиях.

Развитие университетских спортивных курсов требует совершенствования учебных заведений [6].

Во-первых, университеты должны предоставить достаточное количество спортивных учебных аудиторий.

Во-вторых, университеты должны предоставлять разнообразные спортивные объекты. В дополнение к традиционным спортивным сооружениям, университеты могут открыть ряд популярных новых спортивных объектов, таких как зал для йоги, танцевальные залы, бейсбольные площадки, поля для гольфа и т. д. Это могло бы удовлетворить интересы и потребности различных студентов, повысить их участие и активность.

В-третьих, университеты должны сосредоточиться на обслуживании и управлении учебными заведениями. Хорошие учебные заведения являются основой успешного проведения университетских спортивных курсов, и поэтому они требуют ежедневного обслуживания и управления.

Успешное развертывание университетских курсов по психическому здоровью также требует хороших учебных аудиторий. Работа по улучшению психического здоровья учащихся может обеспечить улучшение их психического здоровья и всестороннее развитие[7].

Во-первых, университеты должны предоставить учебные аудитории для психологического здоровья.

Во-вторых, университеты должны сосредоточиться на оптимизации и обновлении учебных аудиторий по вопросам психического здоровья. Например, можно внедрить технологию виртуальной реальности (VR) для обучения студентов психологическому обучению и вмешательства через виртуальную реальность; могут быть введены технологии искусственного интеллекта, разработаны системы интеллектуального психологического анализа, повышены точность и эффективность психологических оценок.

Квалифицированные педагоги («педагогическая сила»). Во-первых, университеты должны иметь хорошую команду учителей. Преподаватели должны обладать не только глубокими знаниями в теории спорта и навыками преподавания, но и большим практическим опытом [8].

Во-вторых, университеты должны сосредоточиться на профессиональном развитии учителей. Преподаватели являются важными исполнителями университетских программ, на которые непосредственно влияет их профессиональный уровень и индивидуальное развитие. Таким образом, университеты должны создать прочный механизм профессионального развития учителей, обеспечивающий индивидуальное обучение и профессиональное планирование преподавателей. В то же время университеты должны поощрять участие преподавателей в разработке спортивных программ, повышать их инновационные возможности и развитие учебных планов.

В-третьих, университеты должны создать здоровые механизмы оценки учителей, которые должны основываться на принципах справедливости и всесторонности, используя методы, которые сочетаются в различных подходах оценки, чтобы обеспечить надежность и эффективность результатов оценки.

В-четвертых, университеты должны сосредоточиться на стимулах учителей. Признание и поощрение хороших учителей может вдохновить их на энтузиазм и активность в работе. В то же время университеты должны создать соответствующие механизмы поддержки для учителей, которые плохо обучают и помогают им улучшить методы обучения и качество преподавания.

Развертывание университетских спортивных курсов требует рациональных учебных планов. Университеты должны проводить разнообразные спортивные курсы. Помимо традиционных спортивных курсов, университеты могут открыть несколько популярных новых спортивных курсов, таких как йога, танцы, бейсбол, гольф и т. д. [9]. В то же время университеты должны устанавливать различные уровни ФК, основанные на физическом состоянии студентов и уровне их квалификации, чтобы лучше удовлетворять потребности студентов на разных уровнях. Например, можно организовать базовые уроки ФК, высшие

классы ФК и специальные уроки ФК, с тем чтобы студенты могли выбирать курсы, которые подходят им по их собственному положению.

Университеты должны сосредоточиться на:

- системных и научных дисциплинах спортивных курсов;
- новаторстве и временности спортивных курсов;
- оценке и обратной связи спортивных курсов.

Гарантия разработки университетских курсов по охране психического здоровья должна основываться на многих аспектах, важной частью которых является учебная программа.

Необходимо обеспечить эффективность и актуальность курсов по охране психического здоровья. Принимая во внимание психологические трудности, с которыми можно столкнуться на разных этапах университетской жизни, они должны быть отражены в учебной программе, и для студентов разных классов и специальностей должны быть организованы соответствующие курсы по охране психического здоровья [10]. Например, для решения проблем адаптации, с которыми могут столкнуться первокурсники, могут быть предложены такие курсы, как «Психологическая адаптация студентов колледжа»; для решения проблем занятости и эмоциональных проблем, с которыми могут столкнуться студенты старших курсов, могут быть предложены такие курсы, как «Управление стрессом и эмоциональная регуляция».

Управление преподаванием. Реализация университетских учебных планов в области спорта должна быть сосредоточена на следующих аспектах:

- рациональное определение содержания и сложности учебного курса: университетский курс спорта должен быть надлежащим образом спроектирован в соответствии с возрастом, физическими качествами и уровнем моторики студентов [12];
- культура безопасности: университетский курс спорта должен уделять особое внимание воспитанию осведомленности о безопасности, а студенты должны знать и следовать соответствующим правилам, и уделять внимание физической деятельности, и минимизировать непреднамеренные травмы, вызванные нарушениями правил или небрежностью;
- обучение учителей и консультантов по вопросам безопасности, чтобы они могли понять, как реагировать на различные возможные спортивные травмы, а также как проводить занятия по вопросам безопасности, повышать их осведомленность и способность реагировать на них;
- предоставляется надлежащее оборудование первой помощи и персонал скорой помощи, чтобы в случае непредвиденных травм можно было своевременно обращаться и минимизировать степень повреждений.
- активизировать общение между родителями и студентами, чтобы они могли узнать о содержании и мерах безопасности спортивных курсов, а также поощрять учащихся делиться с родителями своим опытом и уроками спортивных мероприятий и совместно содействовать здоровому развитию учащихся.

Выводы. Создание, организация и осуществление объективных условий позволит более эффективно реализовать технологию формирования культуры здорового образа жизни китайских студентов.

Список использованных источников

1. 张铭钟. 论素质教育过程中大学生健全人格的培养[D]. 西安科技大学, 2005.
2. Чжан Минчжун О воспитании здоровой личности студентов колледжей в процессе качественного образования [D]. Сианьский университет науки и техники, 2005 год.
3. 叶澜. 课堂教学过程再认识: 重点在论外[J]. 课程·教材·教法, 2013, (5): 3–13.
13. Е Лан Переосмысление процесса обучения в классе: основное внимание уделяется не обсуждению [J]. Учебная программа·Учебные материалы·Шариат, 2013, (5): 3-13.
3. 陈立新. 论体育政策和心理健康政策协同的复杂性. 体育与科学, 2012, 33(6): 97–99, 117. Чэнь Лисинь О сложности взаимодействия между политикой в области спорта и

политикой в области психического здоровья. Физическое воспитание и наука, 2012, 33(6):97–99, 117.d

4. 季浏, 汪晓赞, 汤利军.我国新一轮基础教育体育课程改革 10 年回顾[J]. 上海体育学院学报, 2011,35(2): 77-81. Цзи Лю, Ван Сяоцзань, Тан Лицзюнь Обзор нового этапа реформы базового образования и учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране за 10 лет [J]. Журнал Шанхайского института физического воспитания, 2011, 35(2): 77–81.

5. 河南省普通高等学校心理健康教育工作基本建设标准（试行）(2022–2025), 河南省教育厅, 2022 Основные стандарты организации обучения по вопросам психического здоровья в обычных высших учебных заведениях провинции Хэнань (пробное внедрение) (2022-2025 годы), Департамент образования провинции Хэнань, 2022 год.

6. 宋杰,任保国. 对当前大学体育设施配置若干问题的思考[J]. 体育与科学, 2007(05):52. Сун Цзе, Рен Баого Размышления по нескольким вопросам текущей конфигурации университетских спортивных сооружений [J]. Спорт и наука, 2007(05):52.

7. 付建中.普通心理学[M].北京:清华大学出版社,2012:275 Фу Цзяньчжун Общая психология [M.].Пекин: Издательство университета Цинхуа, 2012: 275.

8. 王海霞, 唐智松.教师核心素养教育胜任力研究[J], 课程-教材-教法, 2020, (2): 132. Ван Хайся, Тан Чжисун. Исследование образовательной компетентности учителей в области базовой грамотности [J], Учебная программа-учебник-Sharee' ah, 2020, стр. 132.

9. 李伟鹏.多元化体育课在体育学院普修课中的实验研究[D].广州体育学院,2018. Ли Вэйпэн Экспериментальное исследование по разнообразным курсам физического воспитания на общих курсах колледжей физического воспитания [D]. Гуанчжоуский институт физического воспитания, 2018 год.

10. 钟毅平, 叶茂林.认知心理学高级教程[M].合肥: 安徽人民出版社, 2010: 4. Чжун Ипин, Е Маолин Углубленный курс когнитивной психологии [M]. Хэфэй: Народное издательство Аньхой, 2010: 4.

11. 季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报, 2019, 42 (6) : 12. Цзи Лю Повторное изучение теории и практики китайской модели учебной программы по оздоровительной физической культуре [J]. Журнал Пекинского университета физического воспитания, 2019, 42 (6) : 12.

СУБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Лю Я, аспирант,

Л.А. Глебова, преподаватель, lusiamozyr@bk.ru

В.А. Горовой, канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Введение. Преподавание культуры здорового образа жизни включает в себя всестороннее развитие личности, т.е. органическое единство интеллектуального, физического, морального и эстетического качества студентов, направленное на формирование творческой деятельности, сознания и самосознания, развитие творческих способностей. Культура здорового образа жизни формирует процесс, при котором студенты интегрируют образовательные ресурсы в практику и передают опыт, приобретённый в системе отношений между субъектами [1]. Этот процесс сосредоточен на личностном развитии студентов, которые являются основной частью образования, а образовательная педагогическая деятельность вращается вокруг их развития.

В психологии и педагогике существует несколько различных методов классификации условий образовательной деятельности.

Объективные и субъективные условия - это классификация на основе объективных факторов и субъективных факторов, от которых зависит образовательная деятельность. Объективные условия включают в себя ресурсы образования, образовательную среду, образовательные учреждения и т. д. Субъективные условия включают в себя способность студентов учиться, интерес, уровень преподавания, образовательную атмосферу и т. д.

Основные условия и условия развития – это классификация на основе основных потребностей и потребностей в развитии образовательной деятельности. Основные условия включают в себя распространенность образования, распределение образовательных ресурсов, создание образовательной системы и т. д. Условия развития включают инновации в образовании, реформы в образовании, улучшение качества образования и т. д.

Внутренние и внешние условия классифицируются по внутренним и внешним факторам образовательной деятельности. Внутренние условия включают управление школой, качество преподавания, методы обучения и т. д. Внешние условия включают социальную культуру, экономическую среду, политические правила и т. д.

Когнитивные и эмоциональные условия – это классификация когнитивных и эмоциональных факторов в образовательной деятельности. Когнитивные условия включают в себя накопления знаний студентов, умственные способности, методы обучения и т. д. Эмоциональные условия включают в себя обучающие интересы студентов, мотивы обучения, отношение к учебе и т. д.

Целевые условия включают цели образования, цели воспитания и т. д. Условия содержания включают выбор учебных материалов, установку учебных планов и т. д. Методологические условия включают в себя применение учебных стратегий, выбор методов обучения и т. д.

Методы классификации, перечисленные выше, не являются полностью независимыми, и они могут перекрываться или влиять друг на друга, но они могут быть использованы в качестве ориентиров на условия образовательной деятельности в психологической и педагогической литературе.

Мы считаем, что классификация вышеуказанных условий образования является достаточно полной и подробной, и поэтому ее можно использовать для анализа различных видов образовательной деятельности, включая формирование культуры здорового образа жизни среди учащихся средних учебных заведений.

Методология и методы исследования. Целью нашего исследования являлось определение субъективных условий для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая.

Основными методом исследования являлись теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анализ и синтез.

Учебным заведением, в котором определялись субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая, являлся Наньянский профессиональный колледж (тип учебного заведения: обычный колледж высшего образования, 3-летняя система обучения; количество студентов: 15218, первый курс университета: 5213; второй курс университета: 6 097; третий курс университета: 3 908).

Результаты исследования и их обсуждение Нами были выделены следующие субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая: активизация студенческой деятельности; понимание студентами курса и их участие в нем; затраты времени и энергии студентов; индивидуальные потребности студентов и их стиль обучения; психическое здоровье и качество жизни студентов; отзывы и оценка студентов, отвечающие за включение в этот процесс личностных, психологических механизмов познавательной деятельности студентов.

Студенты являются основной частью класса, и совместная учебная деятельность не может осуществляться без их участия, поэтому для обеспечения успешного проведения учебного курса необходимо в полной мере реализовать субъективную активность студентов [2]. Сознательная деятельность является целенаправленной и планируемой, обладает активной творческой и самостоятельной выборочностью, а также ориентиром на преобразование объективного мира и регулированием и контролем физической деятельности человека.

Активация студенческой деятельности

Невозможно подготовить студентов к эффективному образу жизни без усиления различных видов деятельности. Это подразумевает создание окружающей среды, которая позволяет студентам формировать позитивное отношение к окружающему их миру и к себе.

1. Ясные цели и содержание. Это поможет студентам получить четкое направление в деятельности и возможность активно участвовать в ней.

2. Рациональная хронология: студенческая деятельность требует рационального времени для обеспечения того, чтобы студенты имели достаточно времени для участия и завершения мероприятий. В то же время это требует учета темпов и общих графиков обучения студентов.

3. Разнообразные формы деятельности [3]. Например, для привлечения к участию различных категорий студентов могут быть организованы групповые дискуссии, семинары, экскурсии на места, социальные практики и другие мероприятия.

4. Развивать интересы и энтузиазм студентов. Изучая потребности и интересы учеников, учителя могут лучше отрегулировать содержание мероприятия, чтобы привлечь студентов к активному участию.

5. Необходимо предоставить необходимые ресурсы для обеспечения успешного развития студенческой деятельности. Например, предоставление материалов, оборудования, мест и т. д.

6. Создание механизма оценки [4].

Понимание студентами курса и их участие в нем. Студенты должны понимать и участвовать в процессе внедрения курса, который не только усиливает их мотивацию к обучению, но и повышает его эффективность.

Университеты должны создать механизмы студенческой автономии и самоуправления, чтобы поощрять студентов к участию в реализации учебной программы [5].

Затраты времени и энергии студентов.

Реализация университетских программ требует от учащихся достаточно времени и энергии. Обучение студентов навыкам управления временем и привычками, предоставление им достаточных ресурсов и обучающей поддержки позволит им рационально распределять свое время в процессе обучения [6].

Планируемое и управленческое время: студенты должны научиться планировать и управлять своим временем в соответствии с различными задачами и приоритетами, с тем чтобы обеспечить сбалансированное обучение и другие мероприятия. Например, можно составить подробный график обучения, отдыха, развлечений и социальных мероприятий, чтобы помочь себе лучше управлять временем.

Рациональное распределение энергии: студенты должны четко определить свои цели и приоритеты, разумно распределять энергию, чтобы сосредоточиться на обучении и других занятиях. Например, если во время обучения требуется выполнить важное задание, можно попытаться сосредоточиться на его выполнении, а затем заняться чем-то другим.

Упорство в обучении и упражнениях: студенты должны упорно учиться и оставаться в форме. Упорные упражнения поддерживают физическое здоровье и усиливают обучающие эффекты. Например, можно каждый день назначать определенное время для тренировок и заниматься соответствующими видами спорта.

Обратиться за помощью и поддержкой: студенты должны обращаться за помощью и поддержкой, например, к преподавателям, обсуждать вопросы обучения у своих одноклассников, посещать учебные курсы и т.д.

Сохраняйте позитивный настрой: студенты должны оставаться позитивными и избегать чрезмерной тревоги и стресса, что позволит им лучше справляться с трудностями, а также повысить эффективность обучения [7].

Индивидуальные потребности учащихся и их стиль обучения

У каждого студента свой собственный уникальный стиль обучения и потребности. Следует уважать индивидуальные различия учащихся и предоставлять разнообразные методы обучения и ресурсы, такие как независимые исследования, групповое обучение, онлайн-обучение и т. д., для удовлетворения потребностей разных учащихся в обучении [8].

Индивидуальный план обучения: Университеты должны разрабатывать индивидуальные планы обучения, основанные на интересах, сильных сторонах и потребностях студентов в обучении, чтобы соответствовать потребностям и развитию различных студентов. Например, для некоторых студентов, обладающих сильными практическими навыками, могут быть организованы дополнительные практические курсы и проекты, направленные на развитие их практических способностей и креативности.

Разнообразные методы обучения: У каждого студента разные методы обучения и интересы, поэтому университеты должны предоставлять разнообразные методы обучения, включая лекции, семинары, обучение с гидом, онлайн и т. д., чтобы удовлетворить потребности в обучении разных студентов [9].

Стратегии преподавания для разных стилей обучения. Для разных стилей обучения учителям следует применять разные стратегии преподавания. Например, для обучающихся с визуальным восприятием знания могут быть представлены в различных формах, таких как диаграммы, изображения и видеоролики; для обучающихся с аудиальным восприятием знания могут передаваться в таких формах, как объяснения, дискуссии и лекции; для обучающихся с кинестетическим восприятием они могут углубить свое понимание и овладеть знаниями с помощью различных форм, таких как эксперименты, практики и операции.

Адаптируйтесь к ритму и успеваемости студентов. У каждого студента свой ритм обучения и успеваемость, поэтому университеты должны гибко адаптироваться к ритму и успеваемости студентов и предоставлять индивидуальные пути обучения и расписания. Например, можно настроить гибкую систему выбора курса и расписания занятий.

Психическое здоровье и качество жизни учащихся

Психическое здоровье и качество жизни студентов оказывают важное влияние на эффективность реализации курса. Следует уделять внимание психическому здоровью студентов, а психологические проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе учебы и жизни, должны решаться своевременно. В то же время качество жизни студентов в кампусе должно быть улучшено за счет расширения культурных мероприятий в кампусе и предоставления психологических консультаций и поддержки.

Создайте хорошую учебную среду. Университеты должны создать хорошую учебную среду, включая тихие аудитории, современное оборудование, удобный доступ в Интернет и комфортные зоны отдыха, чтобы обеспечить высококачественные условия обучения и позволить студентам лучше сосредоточиться на учебе.

Обратите внимание на психическое здоровье студентов. Университеты должны уделять внимание психическому здоровью студентов, проводить просветительскую работу по психическому здоровью и услуги психологического консультирования, помогать студентам справляться с эмоциональными и психологическими проблемами, а также улучшать их психологическое состояние и способность справляться с трудностями.

Повышение качества жизни студентов. Университеты должны активно повышать качество жизни студентов. Благодаря различным культурным мероприятиям, социальным практикам, волонтерской работе и другим видам деятельности студенты могут в полной мере ощутить богатство университетской жизни и в то же время повысить свою социальную ответственность и практические способности [10].

Отношения между преподавателем и студентом. Университеты должны устанавливать хорошие отношения между преподавателем и студентом, укреплять обмены и взаимодействие между преподавателями и студентами, быть в курсе условий обучения и жизни студентов и активно решать их проблемы и трудности.

Отзывы и оценка учащихся

Отзывы студентов и их оценка курса оказывают важное влияние на качество его проведения. Необходимо создать эффективный механизм обратной связи и оценки, поощрять студентов высказывать мнения и предложения по курсу, а также своевременно корректировать и совершенствовать содержание курса и методы преподавания [11].

Отзывы студентов о курсе. Университеты должны собирать отзывы и предложения студентов о курсе посредством регулярных опросов и интервью, чтобы понять эффективность и качество внедрения курса, а также своевременно вносить коррективы и улучшения в ответ на возникающие проблемы.

Студенческая оценка преподавателей. Студенческая оценка преподавателей является одним из важных средств обеспечения реализации университетских курсов. Благодаря оценке учителей учащимися, учителя могут понять проблемы и недостатки их методов преподавания, содержания и стиля преподавания, чтобы лучше повысить свои педагогические способности.

Оценка студентами курсов. Оценка студентами курсов является ключом к обеспечению реализации университетских курсов [12]. Оценивая курс студентами, преподаватели могут понять взгляды и чувства студентов по поводу содержания курса и методов преподавания, чтобы лучше усовершенствовать дизайн курса и методы преподавания, а также повысить эффективность преподавания и качество курса.

Оценка студентами практических занятий. Оценка студентами практических занятий является важным дополнением к обеспечению выполнения учебной программы университета. Оценивая практические занятия студентов, преподаватели могут понять участие студентов в практических занятиях и их практический эффект, чтобы лучше усовершенствовать содержание и методы практического обучения, а также развить практические способности и креативность студентов.

Оценка студентами общей учебной программы. Оценка студентами общей учебной программы является всесторонним проявлением обеспечения выполнения университетской учебной программы. Оценивая общую учебную программу учащихся, учителя могут понять взгляды и чувства учащихся по поводу общей разработки и реализации учебной программы, чтобы лучше усовершенствовать структуру учебной программы и методы преподавания, а также повысить эффективность преподавания и качество учебной программы.

Выводы. Создание, организация и осуществление субъективных условий, позволит более эффективно реализовать технологию формирования культуры здорового образа жизни китайских студентов.

Список использованных источников

1. 林水火.构建“四联”模式,培育学生健康生活素养-以大学一年级道德与法治课为例[J].高等教育教学参考,2019,(10):55-56. Линь Шуйхуо “Четырехуровневая” модель для повышения уровня грамотности учащихся в области здорового образа жизни – в качестве примера курс этики и верховенства права в первом классе университета [J]. Учебно-методический справочник по высшему образованию. – 2019, (10): 55-56.

2. 王鉴.课堂研究概论[M].北京:人民教育出版社, 2007:67. Ван Цзянь Введение в аудиторные исследования [M].Пекин: Издательство народного образования, – 2007: 67.
3. 刘正统.多种教学法融合使用在高校网球普修课教学中的应用研究[D].天津体育学院, 2021. Лю Чжэнчжэн Исследование применения интеграции и использования различных методов обучения при преподавании общих курсов тенниса в колледжах и университетах [D]. Тяньцзиньский институт физического воспитания, – 2021 год.
4. 曲文彬.多元反馈教学法在高校公共体育篮球选修课中的应用研究[D].郑州大学,2021. Цюй Вэньбинь Исследование по применению педагогики множественной обратной связи в элективных курсах по общественному спортивному баскетболу в колледжах и университетах [D].Университет Чжэнчжоу, – 2021 год.
5. 李云鹏.大学生校内自我管理能力培养的个案研究[D].昆明: 云南师范大学,2016. Ли Юньпэн Тематическое исследование, посвященное развитию способности к самоуправлению у студентов колледжа [D]. Куньмин : Юньнаньский педагогический университет, – 2016.
6. 杨亚楠.沿海农村初中生自我管理调查研究[D].烟台: 鲁东大学,2015. Ян Янань Исследование по самоуправлению учащихся младших классов средней школы в прибрежных сельских районах [D]. Яньтай: Лудунский университет, – 2015.
7. 张红英, 李新影, 王宇宸. 积极心理品质对青少年抑郁症状的影响及性别和年龄的调节作用研究[J]. 中国全科医学, 2016, 19(01): 115-118+122. Чжан Хунин, Ли Синин, Ван Юйчэнь Исследование влияния положительных психологических качеств на симптомы депрессии у подростков и регулирующих воздействий пола и возраста [J]. Китайская общая медицина, 2016, 19(01) : 115–118+122.
8. 尹博, 田万生. 青少年体质健康差异与人格发展的实证研究[J]. 中国青年政治学院学报, 2006, (04):6. Инь Бо, Тянь Ваньшэн. Эмпирическое исследование различий в физическом здоровье и личностном развитии подростков [J]. Журнал Китайской молодежной академии политических наук, – 2006, (04):6.
9. 董杰,季浏.体育教育专业教学方法多元化的实验研究——以石河子大学为例[J].首都体育学院学报,2010,22(04) : 58-62. Донг Цзе, Джи Лю Экспериментальное исследование по диверсификации методов обучения на факультетах физического воспитания на примере университета Шихэцзы [J]. Журнал Столичного института физического воспитания, – 2010,22(04) : 58–62.
10. 高伟.从生命理解到生命教育——种走向生活的生命教育[J].北京师范大学学报,2014, (5): 46. Гао Вэй От понимания жизни к жизненному образованию – Жизненное образование к жизни [J]. Журнал Пекинского педагогического университета, – 2014, (5):46.
11. 尹合栋, 于泽元, 易全勇.大学体育课程评价指标体系的构建[J].现代教育技术, 2020, 30 (3) : 80. Инь Хэдун, Юй Цзюань, И Цюань Юн Построение системы индексов оценки учебных программ по физическому воспитанию в университетах [J].Современные образовательные технологии, 2020, 30 (3) : 80.
12. 朱守波, 张锦华.高等教育课程体系及其启示[J]—以上海体育学院为例. 体育文化导刊, 2016, (08):168. Чжу Шоубо, Чжан Цзиньхуа Система учебных программ высшего образования и ее вдохновители [J] – Возьмем в качестве примера Шанхайский институт физического воспитания. Путеводитель по спортивной культуре, 2016, (08):168.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

С.Ф. Ничипорко¹, канд. физ.-мат. наук, доцент, nichiporko@inbox.ru,

Г.Г. Клименко²

М.Г. Павленко¹

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты вопросы развития выносливости у обучающихся старших классов. Определены преимущества применения предложенных программ занятий для развития выносливости у обучающихся старшего школьного возраста на основе различных видов двигательной деятельности.

Ключевые слова: выносливость, обучающиеся, средства, тестирование, упражнения, физическое качество.

Введение. В современном мире все большее значение придается значимости физической активности и спорта не только как части массовой культуры, но и широко применяемой деятельности для индивидуального и социального здоровья и благополучия.

В процессе жизнедеятельности каждого человека особое место занимает уровень его физического развития. Ведь чем лучше сформированы двигательные навыки и физические качества, тем значительнее будет работоспособность.

Одним из важнейших физических качеств, в значительной степени определяющим резервные возможности организма человека и его работоспособность, является общая выносливость. Она играет большую роль в оптимизации жизнедеятельности организма и рассматривается как необходимый компонент физического здоровья. Выносливость характеризует стабильность и надежность работы всех систем организма, предполагает сохранение двигательных и психических функций и обеспечивает реализацию потенциала личности в избранной деятельности. Выносливость человека, его физическая подготовленность являются главными составляющими, на основе которых формируется чувство уверенности в своих силах, в достижении поставленных целей [1; 2; 3].

Выносливость является важнейшим свойством организма человека, которое включает в себя ряд функций, а также объединяет в себе совокупность процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного. Но, как демонстрирует анализ научных исследований последнего десятилетия, в преобладающем большинстве центральная роль в выражении выносливости относится к факторам энергетического обмена и вегетативным системам его снабжения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Теория физической подготовки представляет выносливость как способ поддержания необходимой формы для обеспечения физической деятельности, а также противостояние усталости, которая напрямую связана с процессом жизнедеятельности [1; 3].

Теоретической базой исследования стали: педагогические теории физического воспитания обучающихся школьного возраста (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Г.С. Туманян, В.В. Пономарев, и др.); педагогические технологии обучения легкоатлетическим упражнениям (Н.Г. Озолин, В.В. Петровский, Ф.П. Сулов, А.П. Бондарчук, и др.) [1; 4].

Несмотря на то, что в процессе физического воспитания на разных ступенях обучения осуществляется воспитание выносливости обучающихся, наблюдается недостаточность разработанности использования потенциала средств легкой атлетики для воспитания выносливости на уроках физической культуры и здоровья.

Цель работы – изучить теоретико-методические основы воспитания выносливости у обучающихся старших классов на уроках физической культуры и здоровья.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития выносливости был определен комплекс тестов. В наибольшей степени данное качество отражают следующие тесты: 6-минутный бег, кросс 2000 м, прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз), бег 3000 м.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп значимых различий не зафиксировано (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям развития выносливости в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Время исследования	ЭГ	КГ
		M±m	M±m
6-минутный бег (м)	в начале	1320±2,1	1328,3±2,2
	в конце	1378±2,3	1336±2,2
Кросс 2000 м (мин, с)	в начале	7,8±0,08	7,8±0,12
	в конце	6,9±0,12	7,2±0,07
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	в начале	110±2	109±2
	в конце	127±3	112±2
Бег 1500 м (мин, с)	в начале	6,46±0,5	6,49±0,6
	в конце	5,52±0,7	6,18±0,5

Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения образования ГУО «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря Гомельской области. В исследовании принимали участие обучающиеся 10-х классов (n=36). Из них 18 составили экспериментальную группу и 18 контрольную.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – проведение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности занимающихся.

Второй этап – разработка экспериментальной методики использования средств легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся, алгоритма и схемы ее реализации.

Третий этап – повторное тестирование для определения эффективности разработанной методики, анализ итогов использования средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов.

При разработке методики по развитию выносливости у обучающихся старших классов была поставлена основная цель – создать условия для неуклонного повышения выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье».

Для развития выносливости у обучающихся старших классов применялись следующие упражнения: скандинавская ходьба; бег; комбинированные эстафеты; упражнения на тренажерах; специальные комплексы упражнений; подвижные и спортивные игры; круговые тренировки.

Данная методика предназначена для участников экспериментальной группы. Программа занятий реализовывалась на протяжении 4-х месяцев и состояла из двух блоков, каждый из которых рассчитан на два месяца. Также в процессе исследования применялись упражнения, направленные на развитие силовой выносливости. Для каждого занимающегося комплекс упражнений подбирался исходя из его уровня подготовленности и соответствовал индивидуальным особенностям.

В ходе проведения исследования были выработаны следующие рекомендации воспитания выносливости у обучающихся старшего школьного возраста:

1. Включение в процесс физического воспитания разнообразных видов физических упражнений (например, кардиоупражнения, силовые тренировки, ритмическая гимнастика, комплексное плавание и др.).

2. Постепенное увеличение нагрузок и повышение интенсивности занятия для успешной адаптации школьника к нагрузкам.

3. Проведение бесед о необходимости посещения занятий на регулярной основе.

4. Обучение правильному дыханию в ходе тренировочного процесса по развитию выносливости и контролю пульсового режима.

5. Учет индивидуальных особенностей обучающихся в ходе тренировочного процесса и поощрение достигнутых результатов.

6. Систематический мониторинг достигнутых результатов.

Выводы. В процессе исследования проводилось тестирование выносливости обучающихся для оценки влияния предложенной методики. Сравнивая данные, полученные в ходе эксперимента у школьников старших классов КГ и ЭГ, видим, что перед началом эксперимента среднеарифметические результаты тестирования физической подготовленности практически одинаковы. В конце исследования у занимающихся ЭГ и КГ улучшились среднеарифметические результаты всех показателей. Однако в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении, что свидетельствует об эффективности использования реализованной методики для развития выносливости учащихся старшего школьного возраста.

Итак, средний результат в тесте «6-минутный бег» в ЭГ в данном тесте улучшился на 4,4 %, в то время как в КГ лишь на 0,6 %.

Средний результат в тесте «Кросс 2000 м» в ЭГ в данном тесте улучшился на 11,5%, в то время как в КГ лишь на 7,7 %.

Средний результат в тесте «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту» в ЭГ в данном тесте улучшился на 15,5 %, в то время как в КГ лишь на 2,8 %.

Средний результат в тесте «Бег 1500 м» в ЭГ в данном тесте улучшился на 15 %, в то время как в КГ лишь на 4,8 %.

Таким образом, сравнивая данные, полученные в ходе эксперимента у занимающихся КГ и ЭГ, видим, что перед началом эксперимента среднеарифметические результаты тестирования физической подготовленности практически одинаковы. В конце исследования у занимающихся ЭГ и КГ улучшились среднеарифметические результаты всех показателей, но в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении.

Список использованных источников

1. Алиев, М.Н. Воспитание общей выносливости / М.Н. Алиев // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – № 9. – Т. 53. – 2015. – С. 90–94.

2. Ассад, Л.М. Компаративность влияния выносливости на общие параметры социального и физического развития учащихся как фактора личностного развития / Л. М. Ассад // Философия социальных коммуникаций. – 2017. – № 1–2(38–39). – С. 7–11.

4. Ашмарин, Б.А. Воспитание физических качеств/ Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физической культуры пед. ин-тов по спец. «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.

5. Зданевич, А.А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография / А.А. Зданевич, Л. В. Шукевич; под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2020. – 296 с.

СПОРТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н.Н. Ничипорко¹, магистрант, учитель физической культуры и здоровья,
natalanichiporo@gmail.com

С.Ф. Ничипорко², канд. физ.-мат. наук, доцент, *nichiporko@inbox.ru*,

Т.В. Железная², ст. преподаватель, *Ferum1977@yandex.by*

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты возможности спортизации при условии консолидации спортивных и оздоровительных средств физической культуры. Обусловлены преимущества применения физкультурно-оздоровительной технологии пилатес для улучшения психофизического состояния студентов.

Ключевые слова: здоровьесформирующее физическое воспитание, пилатес, спортизация, студенты.

Введение. Современное образование в области физической культуры многовекторное и направлено на решение большого количества задач. Это формирование здоровьесформирующего пространства; передача информации и ценностей в области физической культуры и спорта; повышение мотивации; воспитание патриотизма и многие другие. Решение этих задач невозможно без применения современных технологий и методик воспитания. Одним из продуктивных направлений современного физкультурного образования является концепция спортизации физического воспитания, способствующая действенному осуществлению функций процесса физического воспитания.

Первоначально идею спортизации можно проследить в разные периоды становления системы организации физического воспитания в СССР. При этом порой значение термина имело негативную окраску как желание добиться от занимающихся максимальных результатов в короткие сроки без обеспечения развития их индивидуальных способностей [1, с. 4]. Несмотря на искажение основ теории физической культуры, заложенных Г.А. Дюперроном, не стоит отрицать тот факт, что в советские годы были заложены теоретические основы спортизации системы физического воспитания [5]. Научное обоснование и развитие данная концепция получила в трудах современных ученых.

Концепция спортизации, предложенная и обоснованная профессором В.К. Бальсевичем в 1993 году, а также получившая распространение в трудах профессора Л.И. Лубышевой, имеет положительный опыт применения в разных регионах России. В Беларуси данная идея инновационного направления модернизации физкультурно-спортивной практики в системе образования не получила столь широкого распространения. При этом под спортизацией следует понимать использование различных видов спортивной деятельности с целью повышения спортивной культуры обучающихся.

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева одними из первых заявили о необходимости пересмотра концептуальных положений физического воспитания подрастающего поколения и целесообразности его моделирования с учетом обстоятельств, соответствующих этапу развития общества и потребностям подрастающего поколения. Учеными была предложена конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Для данной идеи характерен перевод ценностей спорта в систему физического воспитания с целью анализа данного явления и придания ему самостоятельности и индивидуальных черт в феномене физической культуры [3, с. 7.]

Принципы, положенные в концепцию спортизации, не потеряли свою актуальность на современном этапе развития общества. Направленность на изучение ценностей физической культуры и спорта будет способствовать воспитанию физической культуры человека, гражданственности, ответственности за свое здоровье.

В последнее десятилетие спортизация является одним из основных направлений здоровьесформирования детей и молодежи. Своевременность данного явления обусловлена, по мнению С.Ю. Щетининой, созданием условий для соответствия форм занятий физическими упражнениями современным требованиям к их качеству и результативности [4].

В связи с этим нами было предложено применение спортизации с целью повышения спортивной грамотности и культуры студентов на основе использования здоровьесформирующей функции физического воспитания. Для самопознания спортивно-оздоровительных интересов и раскрытия собственных физических возможностей, правильной и релевантной спортивной ориентации в основу методики положена физкультурно-оздоровительная технология пилатес.

Физическая культура и спорт являются важными компонентами образа жизни любого человека, в том числе студента. Одни молодые люди предпочитают заниматься профессионально большим спортом, другие предпочитают массовый спорт, спорт для всех, т.е. занятия физической культурой «для себя», для улучшения своего функционального состояния и физических кондиций. В связи с этим важно, чтобы в первую очередь именно студенты факультета физической культуры – будущие педагоги овладели особенностями организации здоровьесформирующего пространства посредством спортизации физического воспитания. Овладев ценностями физической культуры, адаптационными эффектами спортивной тренировки, консолидацией спортивных и оздоровительных средств физической культуры будущие педагоги смогут стать «центром», движущей силой, способной не только «впитать» в себя весь потенциал объем, полученных знаний, но и способной передать информацию будущим поколениям. Соревновательную составляющую может составить ведение сравнительной статистики уровня физической подготовленности.

Формирование и развитие спортивной культуры студентов следует рассматривать как основу для постановки целей при проектировании занятий по оздоровительной технологии пилатес.

Цель исследования – определить значение физкультурно-оздоровительной технологии пилатес в системе спортизации физического воспитания студентов.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности (подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; бег 1000, 1500 м), математический анализ статистических данных.

Проведенное анкетирование студентов факультета физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина было направлено на изучение интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями [2, с. 146]. На основе полученных результатов обучающимся 3 курса (n=69 студентов) этим же студентам на 4 курсе были предложены факультативные занятия по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес», включенная в учебные планы по специальности 1-03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка», № 382, утвержденного 03.05.2019 г., по специальности 1-03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», № 384, утвержденного 03.05.2019 г., включена факультативная дисциплина «Физкультурно-оздоровительная технология пилатес. Также предложен выбор форм двигательной активности в свободное от занятий время.

Методика включала посещение релаксационных занятий с дыхательными техниками, велнес-тренировки, массаж и самомассаж, ароматерапию, рекомендации по питанию.

Методологическими предпосылками включения системы пилатес в процесс спортизации физического воспитания студентов является возможность создания комплекса условий для разностороннего гармонического развития личности студента посредством реализации творческой составляющей сферы физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевая идея данного проекта построена на следующих положениях:

- возможность построения индивидуализированной образовательной траектории, обеспечивающей реализацию здоровьесформирующей функции процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных занятий, проводимых за пределами академического расписания [6];
- оптимизация взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса: преподавателями и студентами на основе формирования мобильных структур управления образовательным процессом;
- формирование осознанной потребности в самостоятельной двигательной активности при условии обязательности использования технологий тренировки и объединения в учебно-тренировочные группы [6];
- формирование мотивации к систематическим тренировочным занятиям с целью повышения функциональных возможностей и физических способностей, а также освоения занимающимися комплекса ценностей физической и спортивной культуры.

Пилатес является видом фитнес-технологий, который привлекает студентов разнообразием упражнений и возможностью их модификации. Здесь можно проявить творчество и разнообразить исходные положения упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. При выполнении упражнений необходимо правильно расставлять акценты и на правильное дыхание, и на осанку, и т. д., что позволит избежать ошибок и монотонности занятия. Занятия комбинированно действует на организм. В процессе занятий по методике пилатес происходит духовное и нравственное самосовершенствование человека, а также ориентация личности на здоровье сберегающие ценностные ориентиры. Осознанный выбор в пользу данной технологии способствует повышению уровня мотивации к занятиям оздоровительными техниками.

Принципы, положенные в основу технологии пилатес, составляют уникальность данной технологии. Обучение данной технике начинается с овладения правильным дыханием, что направлено на более результативное и качественное выполнение упражнений. Концентрация, обучение сосредоточению внимания на определенных участках тела и мышцах, задействованных в упражнении, способствуют улучшению качества выполнения движений и совершенствованию их. Тренировка точности поможет научиться четко и правильно выполнять упражнения с наименьшими затратами энергии, а контроль поможет устранению ошибок в движениях. Центрирование направлено на обучение началу движений с мышц «центра силы». Именно поэтому необходимо укреплять мышцы живота и спины. Плавность выполнения упражнений способствует тому, что одно движение переходит в другое, когда окончание одного упражнения будет являться продолжением следующего.

Соблюдение этих принципов поможет грамотно и последовательно изучать упражнения в системе пилатес. При этом не следует забывать о равномерном распределении нагрузки на организм. Мышцы, обладая уникальной структурой, возможностью расслабляться и сокращаться, при правильно организованных занятиях становятся не только более крепкими, но и послушными. Сохраняя вытяжение мышц во время выполнения упражнений, сжимая ягодицы, подкручивая таз вперед, приближая пупок к позвоночнику, не запрокидывая голову – все это позволит правильно распределять нагрузку на мышцы, не перенапрягая их.

Еще один большой плюс данной технологии состоит в том, что заниматься пилатесом могут студенты с разным уровнем физической подготовки. Укрепляя организм, восстанавливая мышечный баланс, молодые люди совершенствуются не только тело, но и

разум, благодаря вдумчивому выполнению упражнений и обдумыванию влияния нагрузки на разные группы мышц. Физическое совершенствование даст возможность студентам перейти с начального уровня на продвинутый, более сложный, где можно, применяя оборудование, модифицировать и усложнять базовые упражнения с учетом индивидуальных особенностей.

Если методика пилатес направлена на укрепление мышечного корсета посредством сбалансированной работы всех мышц и равномерного распределения нагрузки на организм, а также улучшение функционального состояния занимающихся, то релаксационные занятия с дыхательными техниками, массаж и самомассаж преследуют цель мышечного расслабления организма. Студенты обучаются техникам восстановления затраченных сил. Не стоит забывать, что занятия спортом могут вызывать как положительные эмоции, так и отрицательные в случае неудач. Именно поэтому важно обучить студентов техникам релаксации.

Для полноценного анализа немаловажное значение играет обучение студентов ведению дневника самоконтроля. Это поможет педагогу и занимающемуся более результативно разобраться в затруднительных ситуациях и понять причины успехов и неудач, сделать выводы и обозначить траектории дальнейших действий.

Предложенная нами методика преследует цель соответствия форм и средств спортивной подготовки уровню интересов молодых людей, что связано с конечной целью обучения, которую преследуют обучающиеся. Спортсизация физического воспитания дает возможность студентам «проработать на практике» теоретические и методические знания, изучить особенности организации самостоятельных занятий массовым спортом, овладеть способами работы по построению здоровьесформирующего пространства вначале в среде единомышленников, постепенно расширяя ее. Эти виды деятельности позволяют расширить кругозор молодых людей, стремящихся к самопознанию себя и окружающего пространства посредством повышения их спортивной культуры. Преподавателю применение технологии пилатес в рамках спортсизации физического воспитания позволяет создать образовательно-оздоровительное пространство в рамках учреждения образования, наполненное стимулами, побуждающими к деятельности, одним из условий успешности которой будет интеграция учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов [7, с. 60].

Результаты исследования. На следующем этапе проводится изучение уровня физической подготовленности обучающихся и их функционального состояния в динамике посредством проведения исходного и повторного тестирования. Это важно для того, чтобы оценить, какое влияние оказывает предложенная методика на обучающихся, а также разработать и предложить конкретные рекомендации студентам для улучшения их психофизического состояния, например, больше времени уделять активному отдыху, релаксации либо массажу, возможно подобрать индивидуальный комплекс упражнений или дать советы по организации питания при занятиях упражнениями.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы студентов с одинаковым уровнем подготовки 19–21 год (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе на занятиях применялись специальные упражнения, направленные на развитие уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

В начале исследования было проведено исходное тестирование способностей студентов контрольной и экспериментальной групп, а после эксперимента – повторное.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 22 раза, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 28 раза; в ЭГ в начале эксперимента – 22 раза, после эксперимента – 31 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 41 %, в то время как в КГ на 23 %.

Средний результат в КГ в тесте «наклон вперед из положения сидя», см в начале эксперимента равен 16 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 19 см; в ЭГ в начале эксперимента – 16 см, после эксперимента – 21 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 31,2 %, в то время как в КГ на 18,7 %.

Средний результат в КГ в тесте «прыжок в длину с места» в начале эксперимента равен 256 ± 2 см, а после эксперимента – 258 ± 3 см. В ЭГ в начале эксперимента результат, как и в КГ составил 256 ± 3 см, после эксперимента – 261 ± 4 см. В итоге средний результат ЭГ в данном тесте улучшился на 1,9 %, а в КГ – на 0,8 %.

Средний результат в тесте «подтягивание в висе на высокой перекладине, раз» у юношей КГ в начале эксперимента равен 15 ± 2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 16 ± 1 раз; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен 15 ± 2 раз, после эксперимента – 18 ± 1 раз. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 20 %, в то время как в КГ на 7 %.

Средний результат в тесте «поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз» у девушек КГ в начале эксперимента равен 54 ± 2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 57 ± 3 раз; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен 54 ± 2 раз, после эксперимента – 59 ± 3 раз. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 9,2 %, в то время как в КГ на 6 %.

Средний результат в тесте «бег 1500 м, мин.» у юношей КГ в начале эксперимента равен $6,01 \pm 0,08$ мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,55 \pm 0,08$ мин.; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен $6,00 \pm 0,05$, а в конце эксперимента – $5,46 \pm 0,07$ мин. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 9 %, в то время как в КГ на 7,7 %.

Средний результат в тесте «бег 1000 м, мин.» у девушек КГ в начале эксперимента равен $5,52 \pm 0,08$, мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,47 \pm 0,02$ мин.; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен $5,51 \pm 0,06$ мин., после эксперимента – $5,41 \pm 0,03$ мин. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 1,8 %, в то время как в КГ на 0,9 %.

Данные проведенного исследования отражают динамику физической и функциональной подготовленности участников эксперимента и дают возможность преподавателю вносить коррективы в физкультурно-оздоровительную деятельность.

После внедрения проекта программы велнес-тренировок обучающихся в условиях учреждения высшего образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Выводы. Итак, включение спортизации в процесс физического воспитания особенно важно в такой молодежной среде как студенчество. Это поможет правильно расставить акценты в системе ценностей, определив жизненные приоритеты в пользу формирования и поддержания здоровья. Также тенденция к спортизации будет способствовать более успешной социализации личности. Благодаря улучшению физических кондиций у молодых людей появляется возможность повышения самооценки и воспитания уверенности в собственных силах, что направлено на решение проблемы запроса общества на укрепление физического здоровья молодежи.

Таким образом, симбиоз спортизации и оздоровительной технологии пилатес помогут создать каркас человека, направленный на укрепление тела и духа.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Исторические предпосылки трансформации идеи физкультурного воспитания в методологию спортизации / Л.И. Лубышева, С.А. Пронин, Е.П. Корольков // ТиПФК. – 2022. – №5. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-predposylki-transformatsii-idei-fizkulturnogo-vospitaniya-v-metodologiyu-sportizatsii> – Дата обращения: 20.06.2023

2. Ничипорко, Н.Н. Пилатес в системе спортизации физического воспитания студентов / Н.Н. Ничипорко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 145–149.

3. Чермит, К.Д. Конверсия спортивных технологии в системе спортизированного физического воспитания / К.Д. Чермит, С.Д. Неверкович, А.Г. Заболотный, С.М. Ахметов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 6–8. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/node/15395> – Дата доступа: 02.06.2023.

4. Щетинина, С. Ю. Вектор спортизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта. – 2007. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vektor-sportizatsii-fizicheskogo-vozpitanija-shkolnikov-tendentsii-problemy-perspektivy> – Дата доступа: 14.06.2023.

5. Пронин, С.А. К вопросу о термине «спортизация» / С.А. Пронин, В.А. Платонова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 97.

6. Григорьев, П.А. Проблема спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе / П.А. Григорьев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015515> – Дата доступа: 15.06.2023.

7. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Осипенко¹, канд. пед. наук, доцент, eosipenko_2009@mail.ru¹

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru²

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь

²ФГАОВУ «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия

В статье рассматриваются современные методики и подходы, направленные на развитие социальных навыков у обучающихся через физическую активность. Основное внимание уделяется сравнительной характеристике таких методов, как командные виды спорта, игры на развитие коммуникативных навыков, координационные упражнения, лидерские тренинги, ролевые игры и симуляции, физические упражнения на доверие, интерактивные занятия, метод кейсов, анкетирование, метод проектов, тренинги и семинары. Приводятся результаты исследований, подтверждающие эффективность данных методик в улучшении коммуникативных и лидерских качеств, а также в повышении уровня доверия и сотрудничества среди учащихся. Статья подчеркивает важность интеграции физической культуры в образовательный процесс для всестороннего развития личности и успешной социализации обучающихся.

Ключевые слова: социальная компетентность, командные виды спорта, коммуникативные навыки, лидерские тренинги, ролевые игры, социализация учащихся.

Введение. В современном обществе социальная компетентность является ключевым фактором успешной адаптации и взаимодействия личности в различных социальных контекстах. Физическая культура как важная составляющая образовательного процесса обладает значительным потенциалом для формирования социальной компетентности обучающихся. Это обусловлено тем, что занятия физической культурой способствуют развитию коммуникативных навыков, командного духа, ответственности и лидерских качеств.

Формирование социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры основывается на ряде теоретических подходов. В педагогике и психологии выделяются такие концепции, как теория социального научения [1], теория деятельности [2] и теория развития личности [3]. Эти теории подчеркивают важность активного взаимодействия и участия в коллективной деятельности для развития социальных навыков.

Существующие исследования подтверждают эффективность использования физической культуры для формирования социальной компетентности. Например, работы Платонова Д.А. [4] показывают, что физическая активность способствует развитию коммуникативных и лидерских качеств; Двейрина О.А. [5] и Серикова Л.В. [6] подчеркивают важность координационных способностей в процессе социализации.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование специально разработанных методик физической культуры способствует значительному улучшению социальной компетентности обучающихся.

Цель исследования – разработка и апробация научно-методических подходов к формированию социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ научной литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, статистическая обработка и анализ полученных данных.

Результаты исследования. Анализ существующих в научно-методической литературе подходов по формированию социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры позволяет выделить следующие перспективы:

- *командные виды спорта*: футбол, баскетбол, волейбол и другие командные виды спорта способствуют развитию навыков командной работы, коммуникации и лидерства. Учащиеся учатся взаимодействовать друг с другом, принимать коллективные решения и поддерживать друг друга в сложных ситуациях;

- *игры на развитие коммуникативных навыков*: игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, такие как «Испорченный телефон» или «Круглый стол», помогают учащимся улучшить свои навыки общения, слушания и выражения мыслей. Эти игры можно проводить как в спортивном зале, так и на открытом воздухе;

- *координационные упражнения*: упражнения на координацию, такие как эстафеты, прыжки через скакалку и балансирование на одной ноге, помогают развивать не только физические, но и социальные навыки. Учащиеся учатся поддерживать друг друга, работать в команде и достигать общих целей;

- *лидерские тренинги*: тренинги на развитие лидерских качеств включают упражнения, где учащиеся поочередно берут на себя роль лидера. Это могут быть игры, где один из участников руководит командой, или задания, требующие от лидера организовать и мотивировать группу;

- *ролевые игры и симуляции*: ролевые игры и симуляции позволяют учащимся моделировать различные социальные ситуации и учиться эффективному взаимодействию. Например, можно организовать игру, где учащиеся разыгрывают сценарии, требующие решения конфликтов или совместного принятия решений;

- *физические упражнения на доверие*: упражнения на доверие, такие как «Падение на доверие» или «Слепой проводник», помогают учащимся развивать доверие друг к другу

и учиться работать в команде. Эти упражнения способствуют укреплению межличностных связей и улучшению атмосферы в коллективе;

– *интерактивные занятия*: интерактивные занятия, такие как групповые обсуждения после физических упражнений, позволяют учащимся рефлексировать и обсуждать свои ощущения и выводы. Это помогает закрепить полученные навыки и понять их значимость в реальной жизни.

Примеры методик: 1. Методика «Командный дух»: включает серию командных игр и упражнений, направленных на развитие навыков сотрудничества и коммуникации.

2. Методика «Лидер в спорте»: состоит из упражнений и тренингов, направленных на развитие лидерских качеств.

3. Методика «Доверие и поддержка»: включает упражнения на доверие и взаимодействие, такие как парные упражнения и игры на доверие.

Ниже представлена сравнительная таблица методов формирования социальной компетентности у учащихся средствами физической культуры.

Каждый из методов имеет свои уникальные преимущества и недостатки. Командные виды спорта и лидерские тренинги особенно эффективны для развития лидерских качеств и навыков командной работы, тогда как игры на развитие коммуникативных навыков и ролевые игры способствуют улучшению общения и взаимодействия. Координационные упражнения и физические упражнения на доверие помогают развивать как физические, так и социальные навыки, такие как координация и доверие.

Выбор метода зависит от конкретных целей и условий образовательного процесса. Оптимальным подходом может быть комбинирование различных методов для достижения всестороннего развития социальной компетентности у обучающихся (таблица 1).

Таблица 1– Сравнительная таблица по методам формирования социальной компетентности у учащихся средствами физической культуры и спорта

№ п/п	Метод	Описание	Преимущества	Недостатки
1	Командные виды спорта	Участие в спортивных командах для развития навыков сотрудничества и лидерства	Развитие коммуникации, сотрудничества, лидерства, укрепление здоровья	Возможны конфликты, требует физической подготовки
2	Игры на развитие коммуникативных навыков	Игры, направленные на улучшение навыков общения и взаимодействия	Улучшение навыков аргументации, ведения диалога, понимания эмоций	Требует времени и подготовки, может быть сложно для интровертов
3	Координационные упражнения	Упражнения для улучшения координации и двигательных навыков	Развитие ловкости, гибкости, выносливости	Требует физической активности, может быть сложно для людей с ограниченными возможностями
4	Лидерские тренинги	Тренинги для развития лидерских качеств и навыков управления	Развитие лидерства, уверенности, навыков управления	Может быть дорогостоящим, требует времени
5	Ролевые игры и симуляции	Имитация социальных ситуаций для практики навыков общения и решения проблем	Развитие эмоциональной и мотивационной сфер, улучшение социально-психологической компетентности	Может быть сложно для некоторых участников, требует подготовки
6	Физические упражнения на доверие	Упражнения, направленные на укрепление доверия и командного духа	Улучшение доверия, сплоченности команды	Требует физической активности, может быть сложно для некоторых участников
7	Интерактивные занятия	Занятия, включающие активное участие и взаимодействие участников	Активизация образовательного процесса, моделирование межличностных отношений	Требует подготовки и ресурсов

8	Метод кейсов	Анализ и решение конкретных ситуаций для развития навыков решения проблем	Развитие аналитических и коммуникативных навыков	Требует времени и подготовки, может быть сложно для некоторых участников
9	Анкетирование	Сбор данных через опросы для оценки и развития социальной компетентности	Возможность получения объективных данных, анализ результатов	Может быть субъективным, требует времени на анализ
10	Метод проектов	Работа над проектами для развития различных навыков и компетенций	Развитие самостоятельности, ответственности, коллективизма	Требует времени и ресурсов, может быть сложно для некоторых участников
11	Тренинги и семинары	Обучающие мероприятия для развития различных навыков и компетенций	Развитие профессиональных и личных навыков	Может быть дорогостоящим, требует времени

Вот несколько рекомендаций:

1. Комбинирование методов: использование нескольких методов одновременно может дать более всесторонний результат. Например, сочетание командных видов спорта и лидерских тренингов способствует развитию как командных, так и лидерских качеств.

2. Адаптация к контексту: выбор методов должен учитывать возраст, уровень подготовки и индивидуальные особенности учащихся. Например, интерактивные занятия и игры на развитие коммуникативных навыков могут быть более эффективными для младших школьников, тогда как метод кейсов и тренинги подойдут старшим учащимся.

3. Оценка эффективности: регулярная оценка результатов и корректировка программ, на основе полученных данных поможет определить, какие методы работают лучше всего в конкретной ситуации.

4. Ресурсы и возможности: некоторые методы могут требовать больше ресурсов и времени. Например, метод проектов и тренинги могут быть более затратными, но при этом очень эффективными.

Исследование, проведенное на базе ГУО «Средняя школа №28 г. Гомеля имени Э.В. Серёгина», было организовано с целью изучения влияния физической культуры на социальную компетентность учащихся. В данном исследовании принимали участие 120 учащихся в возрасте от 12 до 15 лет.

Учащиеся были разделены на разные программы занятий, в каждой из которых были сформированы экспериментальные и контрольные группы.

Экспериментальные группы занимались по специально разработанным программам физической культуры, включающим командные игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков.

- улучшение коммуникативных навыков: на 25 % выше по сравнению с контрольной группой;
- повышение уровня доверия и сотрудничества: на 30 % выше;
- развитие лидерских качеств: на 20 % выше.

Учащиеся, занимающиеся по программе «Лидер в спорте», осваивали тренинги на развитие лидерских качеств и командные виды спорта:

- увеличение числа учащихся, проявляющих лидерские качества: на 35 %;
- улучшение навыков командной работы: на 40 %;
- повышение уровня ответственности и дисциплины: на 28 %.

Учащиеся, занимающиеся по повышению координационной подготовленности, выполняли координационные упражнения и игры на развитие коммуникативных навыков:

- улучшение координационных способностей: на 22 %;
- повышение уровня взаимодействия и поддержки среди учащихся: на 27 %;
- улучшение общей атмосферы в классе: на 30 %.

Анализ данных показал, что использование методик физической культуры способствует значительному улучшению социальных навыков обучающихся. Статистическая обработка данных выявила положительную корреляцию между уровнем физической активности и развитием коммуникативных и лидерских качеств.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что физическая культура является эффективным средством формирования социальной компетентности. Сравнение с данными других исследований показывает, что предложенные методики имеют высокую практическую значимость и могут быть рекомендованы для широкого использования в образовательных учреждениях.

Для педагогов и тренеров рекомендуется включать в учебные программы упражнения, направленные на развитие командного духа, ответственности и лидерских качеств. Особое внимание следует уделять координационным упражнениям и играм, способствующим развитию коммуникативных навыков.

Выводы. Формирование социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры является важным направлением в образовательном процессе. Разработанные научно-методические подходы позволяют эффективно интегрировать физическую активность в процесс развития социальных навыков, что способствует всестороннему развитию личности и успешной адаптации в обществе.

Список использованных источников

1. Бандура, А. Social Learning Theory. Englewood Cliffs / А. Бандура. – NJ : Prentice Hall, 1977. – 247 p.
2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 368 с.
4. Платонов, Д.А. Теоретико-методологический анализ процесса физической подготовки операторов беспилотных летательных аппаратов: диссертация / Д.А. Платонов. – М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2004. – 200 с.
5. Двейрина, О.А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой соревновательной деятельности: диссертация / О.А. Двейрина. – М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2008. – 180 с.
6. Серикова, Л.В. Системный подход в современных педагогических исследованиях / Л.В. Серикова // Вестник Университета Российской академии образования. – М. : Академия социального управления, 2018. – №3. – С. 80–86.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Е.А. Отчик, учитель физической культуры и здоровья, lena-otchik@mail.ru,
ГУО «Средняя школа №6 г. Калинковичи»,
г. Калинковичи, Беларусь

Аннотация. В статье представлен опыт использования средств информационно-коммуникационных технологий для повышения качества усвоения теоретических знаний у учащихся на уроках физической культуры и здоровья.

Ключевые слова: опрос учащихся; сервис Google Формы; нейросети; мобильное приложение Plickers; мобильное приложение FizkultЗнания.

В условиях современного образовательного процесса наблюдается быстрый рост цифровизации и внедрение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в учебную практику. Интеграция ИКТ в процесс обучения позволяет не только повысить доступность образовательных ресурсов, но и создать интерактивную учебную среду, способствующую более глубокому усвоению материала.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет особое значение в формировании у учащихся представлений о здоровом образе жизни, физической активности и профилактике заболеваний. Использование ИКТ может обогатить теоретическую часть учебной программы, предоставляя доступ к актуальной научной информации, видеоматериалам и интерактивным заданиям, что повышает мотивацию и активность учащихся на уроках.

Использование средств ИКТ открывает новые возможности для индивидуализации обучения, учитывая различные стили восприятия и темпы усвоения информации учащимися. Это позволяет педагогу более эффективно работать с каждым учащимся и достигать более высоких результатов в обучении.

В настоящее время преподаватель физической культуры должен обладать основательной теоретической подготовкой, управленческими способностями, навыками организации воспитательной работы, уметь активизировать учащихся к работе. Занятия, проведенные с использованием ИКТ, позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения, а также развить уровень знаний, навыков и умений [1, с. 21].

Проведенная в сентябре 2023/2024 учебного года диагностика сформированности теоретических знаний учащимися VII и IX классов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» показала, что только у 8 % учащихся VII класса и 13 % учащихся IX класса усвоение теоретических знаний на высоком уровне; 31 % и 53 % учащихся соответственно находятся на среднем уровне; 61 % и 34 % учащихся соответственно – на низком.

Цель исследования состояла в определении эффективности применения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в образовательном процессе для повышения качества усвоения теоретических знаний учащимися по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

В процессе работы над опытом были поставлены следующие задачи:

1. Разработать и внедрить в образовательный процесс использование ИКТ для обучения учащихся основам физкультурных знаний.
2. Изучить и проанализировать влияние информационных технологий на мотивацию учащихся к изучению теоретических аспектов физической культуры и здоровья.
3. Оценить качество усвоения теоретических знаний учащимися с использованием ИКТ и без применения информационных технологий.

Для достижения поставленных задач были использованы методы и технологии:

1. Подбор и использование современных образовательных программ и ресурсов, доступных в сети Интернет.
2. Применение интерактивных презентаций, мультимедийных файлов и интерактивных тестов для обучения и контроля знаний учащихся.
3. Систематизирование опыта работы внедрения новых подходов к урокам физической культуры и здоровья с использованием средств ИКТ.
4. Анкетирование учащихся для выявления уровня мотивации к изучению теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Ведущая идея эксперимента. Системное использование средств ИКТ на уроках физической культуры и здоровья способствует повышению качества усвоения теоретических знаний учащимися.

Современное образование требует от учителей физической культуры умения использовать современные технологии на различных этапах учебных занятий.

Наблюдения показывают, что использование ИКТ в обучении способствует большему вовлечению учащихся и улучшению их учебных результатов.

При подготовке к уроку осуществлялся тщательный подбор средств наглядности: тексты, видеосюжеты, компьютерные презентации и другие материалы. Для того, чтобы обеспечить доступ учащихся к этим ресурсам, отправлялись ссылки на них в социальных мессенджерах или демонстрировались на уроке с помощью проектора, установленного в спортивном зале. Разрабатывались к ним задания с помощью средств ИКТ, позволяющие учащимся закрепить учебный материал.

Одним из таких средств является мобильное приложение Plickers, которое предоставляет возможность для создания интерактивных опросов на уроках и осуществления анализа результатов.

Основу составляют мобильное приложение, сайт и распечатанные карточки с QR-кодами. Каждому школьнику выдаётся по одной карточке. Сама карточка квадратная и имеет четыре стороны. Каждой стороне соответствует свой вариант ответа (A, B, C, D), который указан на самой карточке. Учитель задаёт вопрос, учащийся выбирает правильный вариант ответа и поднимает карточку соответствующей стороной вверх. Учитель с помощью мобильного приложения сканирует ответы учащихся в режиме реального времени. Для считывания используется технология дополненной реальности. Результаты сохраняются в базу данных и доступны как напрямую в мобильном приложении, так и на сайте для мгновенного или отложенного анализа.

Для контроля усвоения и оценивания знаний также активно использовался сервис Google Формы. Этот инструмент позволяет учителю оперативно получать результаты опросов и тестов, что существенно экономит время для проверки. Учащиеся используют свои смартфоны для заполнения форм, после чего они кладут их в специальный бокс для телефонов, что не мешает им активно заниматься на уроке физической культуры и здоровья.

Использования Google Формы для проведения опроса на уроке физической культуры и здоровья выглядит следующим образом:

1. Учитель создает опрос с использованием Google Форм.
2. Учащимся отправляется ссылка на опрос, которую они могут открыть на своих мобильных устройствах, или же вместо этого они могут воспользоваться QR-кодом для быстрого доступа к опросу.
3. Учащиеся заполняют опрос, предоставляя свои ответы и отправляя их обратно через мобильные телефоны.
4. Учитель мгновенно получает доступ к результатам опроса и анализирует их.

Это не только экономит время, но и предоставляет учителю возможность увидеть результаты опроса мгновенно, что позволяет быстро адаптировать учебный процесс под потребности учащихся.

Вопросы подбираю по принципу «от простого к сложному». При подборе вопросов всегда учитываю уровень и тему проводимого урока. Вопросы в Google Формах систематизирую и группирую для удобства по различным темам, включая «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Здоровый образ жизни», «Олимпийское движение».

Одной из удобных функций в Google Формах является возможность настройки баллов за каждый ответ. Учитель может назначить баллы за каждый ответ. По окончании опроса учащиеся могут сразу увидеть свои оценки, правильные и неправильные ответы. Это позволяет эффективно оценивать знания и осваиваемый материал. Это дает обратную связь для улучшения понимания учащимися своих ошибок.

Использование мобильных телефонов на уроках физической культуры и здоровья позволяет быстро опросить учащихся, так как они могут заполнять опросы прямо со своих

устройств, не требуя дополнительного времени на распределение бумажных опросников и сбор результатов.

Очень активно используется Google Формы также во внеурочной деятельности для регистрации учащихся и родителей на спортивные соревнования или физкультурно-оздоровительные мероприятия. Это облегчает процесс сбора и учета информации об участниках, а также позволяет быстро организовать участие в соревнованиях.

Учащимся, которые по тем или иным причинам не могут активно заниматься на уроке, предлагаются альтернативные задания, которые они могут выполнить с помощью нейросетей. В частности, они могут подготовить сообщение по теме урока, составить вопросы для повторения и закрепления материала или поиграть в шахматы с искусственным интеллектом. Такие задания не только обеспечивают включение всех учащихся в учебный процесс, но и развивают их навыки и творческий потенциал.

В качестве домашнего задания предлагается учащимся закрепить изученный материал с помощью различных средств визуализации, таких как лента времени, облако слов, коллаж или буклет. Такие задания не только помогают учащимся лучше понять и запомнить материал, но и стимулируют их креативность и самостоятельность.

Для подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре и повышения качества их физкультурных знаний разработаны интерактивные плакаты и мобильное приложение «FizkultЗнания». Мобильное приложение FizkultЗнания предназначено для углубления теоретических знаний в области физической культуры. Оно может использоваться преподавателями физической культуры для проведения опросов учащихся по теме «Основы физкультурных знаний» на занятиях, а также для подготовки учащихся к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Кроме того, приложение предоставляет учащимся возможность самостоятельно повышать уровень усвоения знаний.

В результате проведенного опыта была достигнута повышенная эффективность усвоения теоретических знаний учащимися, что подтверждается следующими результатами:

1. Увеличение интереса и мотивации учащихся к изучению теоретических аспектов физической культуры и здоровья;
2. Повышение качества усвоения теоретических знаний учащимися, что выразилось в более высоких результатах контрольных опросах и тестирования.
3. Развитие навыков самостоятельной работы с информационными ресурсами и коммуникативных навыков у учащихся.

Для выявления уровня теоретических знаний учащимися VII и IX классов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в конце 2023/2024 учебного года была проведена повторная диагностика. Анализ результатов диагностики выявил положительную динамику повышения качества знаний учащихся и, соответственно, целесообразность использования средств ИКТ на уроках физической культуры и здоровья. Так, показатель количества учащихся с высоким уровнем усвоения теоретических знаний вырос в VII классе на 16 %, а показатель количества учащихся с низким уровнем снизился на 48 %. В IX классе показатель количества учащихся с высоким уровнем усвоения теоретических знаний вырос на 23 %, а с низким уровнем – снизился на 20 %.

Анкетирование, проведенное среди учащихся VII и IX классов, показало, что 99 % респондентов считают, что нетрадиционные способы опроса более интересные, что свидетельствует об эффективности использования средств ИКТ для повышения мотивации учащихся к изучению теоретических аспектов физической культуры и здоровья.

Таким образом, использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе по предмету «Физическая культура и здоровье» является эффективным способом повышения качества усвоения теоретических знаний учащимися, развития их мотивации и коммуникативных навыков.

Список использованных источников

1. Коняхина, Г.П. Применение информационных технологий в образовании и спорте : учебно-методическое пособие. – Челябинск, 2022. – 61 с.
2. Отчик, Е.А. Использование сервиса Google Формы для организации опроса учащихся по разделу «Основы физкультурных знаний» на уроках физической культуры и здоровья// Шамовские чтения: сб. статей XVI Международ. науч.-практич. конф. г. М., 25 января – 3 февраля 2024 г. В 2 т. Т.1. – М. : Изд-во НШУОС, 2024. – 898 с.
3. Отчик, Е.А. Урок с нейросетью // Настаўніцкая газета. – 2024. – №59. – С.15.
4. Отчик, А.А. Інавацыі на ўроках фізкультуры? Магчыма! // Настаўніцкая газета. – 2018. – №21. – С.12.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент, pavlov@gmail.com,

С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент, nichiporko@inbox.ru,

В.Н. Будковский, ст. преподаватель, bydkovski@gmail.com,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы применения атлетической гимнастики в специальной медицинской группе учреждения высшего образования с целью повышения уровня двигательной активности и привлечения к систематическим занятиям избранным видом физических упражнений.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Введение. Здоровье является одной из главных ценностей в современном мире, обладать которой желают все. Здоровый человек имеет больше шансов реализовать себя как профессионала в избранном виде деятельности. Понимая это, современные люди стремятся продлить как можно дольше период социальной, трудовой, семейно-бытовой активности используя различные средства: от биологически активных добавок, иглоукалывания до соблюдения правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

Однако, как свидетельствуют данные ряда исследований, здоровье студентов высших учебных заведений ухудшается, и, как результат, происходит увеличение количества студентов, отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ) [2; 6], т. е. имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. При этом современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирование практических и методических навыков, которые призваны оказать определяющий вклад в проблему оздоровления нации средствами физической культуры. Проблемы здоровья актуальны для всех категорий обучающихся. Очевидно, что невозможно поддерживать долгое время хорошую физическую форму и здоровье без собственных усилий человека. Поведение данного индивида будет основано не только на понимании сущности здоровья, а также на умении использовать компоненты ЗОЖ, оздоравливающие процедуры, опираться на самодисциплину и желание быть здоровым. Здесь первостепенное значение будет играть наличие мотивации и интереса к определенному виду двигательной активности.

Анализ научных исследований, методических разработок показывает, что применение современных видов фитнеса (йога, пилатес, танцевальная аэробика, шейпинг,

кроссфит, атлетическая гимнастика, стретчин, сайкл и др.) направлено на повышение интереса у обучающейся молодежи к систематическим занятиям оздоровительными видами физических упражнений не только в период обучения в учреждении высшего образования, и на протяжении более длительного периода. Обусловлено это рядом причин, среди которых можно выделить следующие: свободный выбор видов упражнений в соответствии с личными предпочтениями занимающихся; направленность на самопознание и самореализацию посредством занятий физическими упражнениями; совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков и т. д. [3, с. 51].

Изучая потенциал современных и традиционных видов оздоровительных систем, следует отметить, что особой популярностью среди обучающейся молодежи занимает атлетическая гимнастика [1; 2].

Причина популярности атлетической гимнастики, на наш взгляд, видится в желании молодежи иметь спортивную фигуру. Люди всё в большей мере осознают, что здоровое и красивое тело – одна из фундаментальных ценностей человеческой жизни. В освоении этой ценности существенную помощь может оказать атлетическая гимнастика. Ибо атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду здорового образа жизни, необходимость занятий физической культурой.

Атлетическая гимнастика представляет собой силовой вид оздоровительных физических упражнений, способствующих гармоническому развитию человека, путем не только укрепления организма, но и устранения имеющихся нарушений. Также в ходе занятий атлетической гимнастикой можно решить ряд других задач, таких, например, как повышение уровня физической подготовленности занимающихся, работоспособности, улучшение деятельности органов и систем [1, с. 9].

Атлетическая гимнастика – это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Задача преподавателей правильно мотивировать студентов для занятия атлетической гимнастикой, вести пропаганду ЗОЖ, объясняя необходимость систематических и регулярных занятий физической культурой.

Доказано, что именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах [1; 5; 7]. Под влиянием систематических нагрузок происходит утолщение мышечных волокон, а также увеличение их количества. Процесс сопровождается увеличением миофибрилл. Кровообращение новообразованных волокон происходит за счет образующих капилляров, которые проникают в щели продольного деления мышц. Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц. Реагируя на нагрузку, которая выше повседневного фона, организм как бы защищает себя – создает структуры, способные выдержать более высокие нагрузки. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятия физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру в соответствии с личными идеалами. Одни занимающиеся хотели бы выглядеть более массивными, многим нравится «сухощавая», «легкая» фигура. Многие занимаются атлетической гимнастикой чтобы избавиться от лишнего веса. С помощью упражнений атлетической гимнастики можно добиться коррекции фигуры за счет увеличения мышечной массы всего тела или его отдельных частей.

Хорошо развитая мускулатура – фундамент здоровья, т. к. мышцы не просто сосуществуют с другими органами, они активно на них воздействуют, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Взять к примеру сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынужденно работать за двоих. Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или,

скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление. Потенциал атлетической гимнастики огромен. За счет укрепления тех или иных мышц можно воздействовать на позвоночник, исправляя врожденные или приобретенные искривления. Особенно эффективны упражнения атлетической гимнастики с целью укрепления мышечного корсета в юном возрасте.

Атлетическая гимнастика – важное средство в реабилитации мышц, сухожилий, связок после травм. Известно, что физические упражнения в период реабилитации улучшают кровообращение в травмированном участке, что способствует рассасыванию лишних тканевых элементов, предупреждает атрофию мышц и контрактуру суставов. Выбор средств атлетической гимнастики и дозировка нагрузки зависит от вида заболевания, степени тяжести болезни, периода протекания болезни, возраста и уровня физического развития больного.

Цель исследования – рационализация методики процесса физического воспитания в специальной медицинской группе студентов с использованием атлетической гимнастики.

Методической основой исследования послужила проблема индивидуализации спортивной тренировки Н.Г. Озолина [4], в соответствии с которой, становится очевидным, что при выполнении физических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья, половозрастные характеристики, а также уровень физической подготовленности занимающихся [4, с. 103].

Также в основу исследования положены следующие программы: «Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов» (И.Г. Виноградов, 2008), «Особенности проведения занятий со студентами 1-го курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики» (Ю.И. Винокуров, 2004), «Система базовой атлетической подготовки студентов» (О.Ю. Давыдов, 2012), «Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений» (С. В. Титов, 2013) [1, с.9].

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, опрос, тестирование, методы анализа и синтеза полученной информации.

Результаты исследования. Исследование приводилось на базе учреждения образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Продолжительность эксперимента составляла один год. В исследовании принимали участие студенты, количество $n=24$ человека.

На первом этапе был проведен опрос, который показал, что 78 % проявляют интерес к оздоровительным видам упражнений. При этом предпочтения студентов распределились следующим образом: первое место заняла атлетическая гимнастика (39 %). Обучающиеся указали на желание заниматься этим видом упражнений). Второе место занял такой вид упражнений, как оздоровительное плавание – 37 %, 33 % – катание на велосипеде, 32 % – аэробикой; 31 % – пилатесом, 21 % – ходьбой на лыжах и др. При этом были уточнены мотивы занятий, где первое место занял вариант ответа: «наличие красивой фигуры» – 49 %, развитие физических качеств – 41 %, укрепление здоровья – 36 %, снижение веса – 18 %.

Далее было проведено первичное тестирование, которое включало ряд специально подобранных контрольных упражнений: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх»; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи»; «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног».

На основании полученных результатов обследуемые были распределены на две

группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа (КГ) занималась по учебной программе для специальной медицинской группы, а экспериментальная (ЭГ) – по предложенной методике, основанной на применении комплекса специально подобранных упражнений из атлетической гимнастики силовой направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Это связано с тем, что данный вид упражнений может оказывать общее действие на организм занимающихся, а также локальное (местное) на определенные группы мышц. Гимнастика силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела [1, с. 5].

Методика проведения занятий опиралась на основные дидактические принципы педагогики и физического воспитания: сознательность, активность, последовательность, доступность, повторность, оптимальность, разнообразие нагрузки и т. д. На занятиях необходимо было обеспечить систематическое и последовательное изучение материала разучивание техники силовых упражнений. Оптимальность физической нагрузки подбиралась с учетом каждого занимающегося индивидуально. Индивидуальный подход особенно важен в группе СМГ, т. к. здесь занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

В начале занятия проводилась разминка (легкий бег в чередовании с ходьбой, оздоровительная ходьба). В подготовительную часть занятия также были включены комплексы упражнений для разогрева мышц и на растяжку. В основной части были предложены силовые упражнения: различные отжимания, жим лежа, разводки, приседания, упражнения для спины и пресса. В заключительной части постепенно снижали нагрузку, в основном выполняя упражнения лежа, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Подбор и чередование упражнений были рассчитаны на постепенное возрастание и последующее снижение нагрузки с максимальным подъемом в середине занятий. В процессе занятий нагрузка распределялась последовательно на различные мышечные группы. Приводим примерные комплексы, которые мы использовали в подготовительной и заключительной части занятий.

Итак, дидактическое наполнение программы составляли упражнения из атлетической гимнастики, которые подбирались, исходя из уровня физической подготовленности студентов. Заниматься нужно, постоянно увеличивая количество повторений упражнений.

В ходе занятий измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после физической нагрузки, что связано с необходимостью следить за самочувствием и общим состоянием здоровья, а также ответной реакцией организма занимающихся на предложенную физическую нагрузку. В связи с этим студентам было предложено вести дневники самоконтроля, где кроме показателей пульса, артериального давления фиксировались такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение и т. д. Регулярный анализ полученных данных позволяет своевременно внести коррективы в учебный процесс.

Выводы. Результаты проведенной работы показали наличие интереса у молодых людей к оздоровительным практикам, повысилась посещаемость занятий (на 14 %), студенты стали задавать вопросы, быть более активными и, как результат, повысили уровень своей физической подготовки. Так, согласно данным проведенного тестирования,

видно, что средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 15 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 73 %, в то время как в КГ на 36,3 %.

Средний результат в КГ в тесте «жимы гантелей сидя на стуле от плеч вверх» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 88 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади от гимнастической скамьи» в начале эксперимента равен 11 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 11 раз, после эксперимента – 19 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 72,7 %, в то время как в КГ на 27,2 %.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье с фиксацией ног» в начале эксперимента равен 9 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 9 раз, после эксперимента – 16 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 78 %, в то время как в КГ на 44,4 %.

Следует также заметить, что студенты отмечали доступность предложенных практик, учет индивидуальных возможностей, новизну упражнений, что вызывало положительные эмоции и желание продолжать совершенствовать свое тело.

Список использованных источников

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.

2. Золотарева Е.Н. Организационно-методические основы занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития. Материалы всер. научнпракт. конф. Благовещенск, 2018. С. 93-103.

3. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitness-programmy-v-sisteme-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze>. – Дата доступа: 04.01.2024.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с

5. Перфильев, М.В. Атлетическая гимнастика в ВУЗе / М.В. Перфильев, А.В. Скоробогатов: учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2020. – 90 с.

6. Русаков, А.А. Организация физического воспитания в специальных медицинских группах педагогического вуза на основе атлетической гимнастики / А.А. Русаков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №9 (151).

7. Сидоров Д.Г. Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 69 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ПО СРАВНЕНИЮ С НОРМАМИ ГТО

Т.Н. Петрова, канд. пед. наук, доцент, tanushapetr@mail.ru

Н.Н. Пьянзина, канд. пед. наук, доцент, npianzina@mail.ru

ФГАОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье приведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток 18–19 лет относительно норм комплекса ВФСК ГТО. Тестирования проводились в 2018 и 2024 гг. с участием девушек 18–19 лет, не имеющих ограничений для занятий физической культурой и спортом и не являющихся профессиональными спортсменами. Для сравнительного анализа использовались нормативные требования комплексов ВФСК ГТО 2018 и 2024 гг. Исходя из результатов исследования можно сказать, что девушкам относительно легко даются упражнения на брюшной пресс и гибкость. Многие девушки испытывают сложность в выполнении упражнения «отжимание». Заметно плохо справляются девушки с испытаниями в беге на 100 м и прыжке в длину с места. Из этого следует, что необходимо более обоснованно разрабатывать содержание практических занятий по физической культуре с акцентом на здоровьесбережение, общую физическую подготовку, развитие универсальных компетенций по различным направлениям профессиональной подготовки.

Ключевые слова: ГТО, нормативные требования, студентки, физическая подготовленность.

Введение. Система образования в России выстроена таким образом, что на всех ступенях обучения приоритетной составляющей образовательной программы является здоровьесберегающая технология, подразумевающая развитие универсальных компетенций в области индивидуального здоровья и физического самосовершенствования [4].

В действующих ФГОС ВО приведена компетенция, содержание которой нацелено на формирование способности «...поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [8]. Одним из индикаторов данной компетенции служит показатель умения планировать свой распорядок дня таким образом, чтобы полноценно комфортно «...сочетать физическую и умственную нагрузку и обеспечить работоспособность» [8]. И как следствие, система высшего образования постепенно переходит к спортивно-ориентированному физическому воспитанию студентов и самостоятельным формам занятий физическими упражнениями, реализуя принцип индивидуализации процесса освоения программы подготовки по соответствующему направлению. «...Системность подготовки и капитализация всех ресурсов», по мнению И.Е. Устинова (2017), в этом случае обеспечивается разработкой фондов оценочных средств с преимущественной опорой на нормы ГТО [7]. С момента возрождения норм ГТО ежегодно проводится анализ показателей участников тестирования, вследствие которого постоянно обновляется шкала оценивания [6]. Данный процесс необходим, во-первых, для более точной оценки реального уровня физической подготовленности населения по возрастным ступеням. И, во-вторых, – для популяризации ГТО и повышения интереса всех категорий населения, особенно молодежи, к выполнению норм ГТО с последующим получением значка определенного достоинства.

Введение комплекса многоборья ГТО, как критерия оценки физической подготовленности населения, способствует повышению интереса молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями [2; 5], а также формированию универсальных компетенций по различным направлениям подготовки [1]. Вышеназванная тенденция охватывает постепенно все уровни образования. В связи с этим для нас актуальным становится проблема изучения сформированности двигательных

способностей девушек и сравнение их с нормативными требованиями ГТО с целью выявления значимости комплекса в жизнедеятельности студенческой молодежи.

Таким образом, **целью** нашего исследования явилось проведение сравнительного анализа показателей физической подготовленности студенток 18-19 лет, полученных в процессе двух срезов в 2018 и 2024 гг., относительно норм комплексов ВФСК ГТО, соответствующих годам тестирования.

Методы и организация исследования. Тестирование проводилось в 2024 году на базе ЧГУ имени И.Н. Ульянова с участием 53 девушек 18-19 лет – студенток 1 курса вуза, не имеющих ограничений для занятий физической культурой и спортом и не являющихся профессиональными спортсменами. Для сравнительного анализа использовались результаты тестирования девушек аналогичной возрастной группы, проведенного в 2018 году, а также комплексы ВФСК ГТО 2018 и 2024 гг.

Для изучения были выбраны 5 контрольных нормативов (см. табл. 1), за исключением норматива на выносливость в связи с отсутствием условий проведения. Результаты исследования были обработаны методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2023 году принята новая система норм ГТО, в которой заметно повысилась планка результатов для золотого и серебряного знаков отличия и значительно понизилась для бронзовых (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные требования по 5 видам испытаний

Контрольное упражнение	Нормативные требования комплекса ГТО (2018 год)			Нормативные требования комплекса ГТО (2023 год)		
	«Золото»	«Серебро»	«Бронза»	«Золото»	«Серебро»	«Бронза»
Бег 100 м, секунд (сек)	16,4	17,4	17,8	15,8 (↑4%)	16,9 (↑3%)	17,9 (≈ так же)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	17	12	8 (↓25%)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	43	35	32	45 (↑4,5%)	37 (↑6%)	31 (↓3%)
Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	188 (↓4%)	173 (↓4%)	157 (↓8%)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16	11	8	16	9 (↓22%)	7 (↓14%)

Примечание: ↑ – повысилась планка требований, ↓ – снизилась планка требований.

Как видно из таблицы 1 степень трудности несколько повысилась и, как результат введенных изменений, в 2024 году из 53 девушек, участвовавших в испытаниях, 42 человека (79,2 %) не смогли преодолеть даже планку «бронзового» значка, 8 девушек (15,1 % испытуемых) уложились на «бронзовый» значок ГТО, 3 человека (5,7 %) – на «серебро» и ни одна студентка не дотянула до планки на «золото». При таком раскладе данных напрашивается один вывод – необходимо повышать роль общей физической подготовки с акцентом на профессионально-прикладную физическую подготовку в рамках традиционных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Таблица 2 – Средние показатели испытаний и их сопоставление с нормами ГТО на «серебряный» значок соответствующего года

Контрольные упражнения	2018 г.		2024 г.	
	Средние значения	Сопоставление с «серебром»	Средние значения	Сопоставление с «серебром»
Бег 100 м, секунд (сек)	17,9±0,3	Не соответствует	17,4±0,2	Не соответствует
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15,2±2,1	Соответствует	17,4±1,0	Соответствует
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	29,7±1,9	Не соответствует	40,5±1,1	Соответствует
Прыжок в длину с места (см)	173,6±8,4	Не соответствует	175,3±2,2	Соответствует
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	14,6±0,7	Соответствует	16,5±0,7	Соответствует

Дальнейший сравнительный анализ средних показателей в двух срезах свидетельствует о значительном улучшении результатов студенток во всех рассматриваемых тестовых упражнениях в 2024 году (таблица 2). Косвенно можно констатировать тот факт, что в общеобразовательных учреждениях также пристально следят за физической подготовкой обучающихся и уделяют особое внимание их физическому здоровью, а также синхронизируют возрастные требования к уровню развития физических качеств в рабочих программах с нормативными требованиями ГТО. В конечном счете студентки 1 курса успешно адаптируются к нормативным требованиям по физической культуре в вузе [3].

Для сравнения с нормами ГТО нами были выбраны нормативные требования серебряного знака отличия, как примерно соответствующих среднему уровню физической подготовленности испытуемых. Так, по данным табл. 2 можно утверждать, что в беге на 100 м средние показатели как в 2018 году, так и в 2024 году остаются ниже норматива на «серебро», при этом нормативные требования остались почти неизменными (см. таблицу 1). Показатели силы рук в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» находятся на уровне «серебряной» планки, на таком же уровне расположились результаты в упражнении на определение гибкости позвоночного столба – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье в обоих срезах. А вот показатели силовой выносливости мышц пресса девушек («подъем туловища за 1 мин. из положения лежа») 2018 года находятся на очень низком уровне, хотя нормативные требования того года были несколько ниже аналогичных 2024 года. А уже показатели, полученные в 2024 году, вполне соответствуют требованиям «серебряного» значка.

В прыжке в длину с места многие девушки испытывают значительные затруднения. Результаты выполнения этого упражнения в 2018 году были ниже норматива ГТО, студентки не справлялись с этим технически сложным двигательным действием. Нормативные требования в этом тесте комплекса 2023 года были снижены на 3 % (см. таблицу 1), и испытуемые показали результаты на уровне серебряного знака отличия. При этом необходимо уточнить, что если бы не были понижены нормативные требования, то показатели в данном упражнении, как и в 2018 году, оказались бы ниже нормативного порога на «серебро», что свидетельствовало бы о низком уровне сформированности скоростно-силовых качеств.

Выводы. Таким образом, исходя из результатов исследования можно сказать, что девушкам относительно легко даются упражнения на брюшной пресс и гибкость. Многие девушки испытывают сложность в выполнении упражнения «отжимание». Заметно плохо справляются девушки с испытаниями в беге на 100 м и прыжке в длину с места. Полученные результаты ориентируют нас на повышение роли общей физической подготовки с акцентом на профессионально-прикладную физическую подготовку в рамках традиционных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Список использованных источников

1. Петрова, Т.Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 358–361.

2. Петрова, Т.Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. – Ташкент : НУУ имени Мирзо Улугбека, Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. – С. 151–156.

3. Рахматов, А.И. Мониторинг выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьниками и студентами г. Москвы / А.И. Рахматов,

Г.А. Васенин, И.В. Машошина // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 140-летию Белгородского государственного национального исследовательского университета / Под общей редакцией И.Н. Никулина. – Белгород : Издательский дом «Белгород», 2016. – С. 185–191.

4. Серых, А.Б. Социальный и профессиональный аспекты формирования у студентов компетентности здоровьесбережения / А. Б. Серых, Е. И. Мычко, А.Е. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 29–31.

5. Таланцева, В.К. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Т.Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 113.

6. Уваров, В.А. Научное обоснование совершенствования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» на современном этапе / В.А. Уваров // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс] / – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 78–84.

7. Устинов, И.Е. Сравнение результатов юношей и девушек относительно норм комплекса ГТО / И.Е. Устинов // Мир педагогики и психологии. – 2017. – № 4(9). – С. 79–86.

8. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата // Портал Федеральных образовательных стандартов высшего образования: [сайт]. – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения 26.08.2024).

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ СТАНДАРТА 3+

Стрельцов В.А. канд. пед. наук, доцент, strelez.46@mail.ru

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия*

В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Разрабатываемая в последнее время в контексте гуманистических ценностей парадигма человеческой целостности рассматривается методологической основой проектирования образовательного процесса по физической культуре в вузе (ФК). Целостное развитие личности предполагает различение процессов социализации и индивидуализации. Если социализация предусматривает усвоение форм культуры, всеобщих норм и способов деятельности, то индивидуализация предполагает формирование и реализацию субъектности, творческой активности, уникальности личности в процессе усвоения социального. [1; 2; 6; 8].

В специальной литературе отмечается, что образование по ФК в вузе не реализует методологию диалектического единства социально-общего и индивидуально-особенного, позволяющей в полной мере реализовать принцип целостного подхода. В этой связи, на этапе проектирования учебного процесса по ФК важно обеспечить, с одной стороны, обязательное усвоение студентами необходимого минимума учебного материала, с другой – предоставить индивидуальную самостоятельность и учесть исключительность каждого обучающегося.

Новые Стандарты образования в вузах обеспечивают возможность решения этой задачи. Согласно Стандарту 3+ учебная дисциплина «Физическая культура» (ФК) подразделяется на базовую часть и элективные курсы, такой подход позволяет гармонизировать интересы общества и личности. Базовая ФК ориентирована на освоение инвариантного содержания, являющегося педагогически адаптированным содержанием социального опыта, то есть удовлетворяет потребности общества в воспроизводстве ФК. Элективные курсы предоставляют возможность выбора видов двигательной деятельности в соответствии со своими склонностями и интересами, способствуя раскрытию индивидуальности, то есть удовлетворяют потребности личности.

Кроме того, при таком подходе возможно более успешное решение многоплановых задач, решаемых предметом «Физическая культура». Исследования показывают, что практические занятия по ФК в рамках учебной группы в сетке общего расписания имеют более высокий потенциал для решения образовательных задач. Практические занятия по элективному курсу в группе, укомплектованной из числа студентов учебных групп разных специальностей по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, являются оптимальной формой решения развивающих задач, обеспечивающих повышение физических кондиций студентов и их спортивно-техническую подготовку [2; 5].

Реализация образовательного потенциала ФК предполагает проведение лекционных, методико-практических и практических занятий. Содержание теоретической подготовки должно быть направлено на ценностно-смысловую ориентировку студентов в пространстве физической культуры. Содержание методико-практических занятий целесообразно ориентировать на освоение способов самооценки своего физического потенциала. Инвариантное содержание практических занятий необходимо ориентировать, прежде всего, на освоение прикладных видов двигательной деятельности: легкая атлетика, плавание и оздоровительная гимнастика. Содержание этих учебных курсов должно иметь пропедевтическую направленность, обеспечивая приобщение студентов к физкультурной деятельности. Ориентация не на технический тренаж и достижение конкретных нормативных требований, а на обеспечение основных условий становления физкультурной деятельности: формирование мотивации на основе ценностно-смысловой ориентации образовательного процесса; построение учебной деятельности в режиме диалога, совместного поиска и сотрудничества [3; 4; 6; 9].

Специфика направленности и содержания базовой ФК обуславливает необходимость достижения следующих образовательных результатов:

- знания студентом своего физического потенциала: физического состояния, физического развития, физической подготовленности;
- умения оценивать свои физические кондиции в аспекте социальных требований и личностных устремлений;
- положительное отношение к физкультурной деятельности;
- ориентировка в пространстве физической культуры.

Достижение этих результатов, с учетом объема базовой ФК – 72 часа, целесообразно проектировать на 1 семестр в рамках учебных групп в сетке общего расписания из расчета 4 часа в неделю. При проектировании конкретных видов, тем занятий, цели должны быть конкретизированы на взаимосвязанные задачи, реализация которых происходит в сравнительно небольшие, ограниченные рамки учебного времени, а простота и оперативность получения обратной связи позволяет сделать этот процесс подконтрольным и завершенным.

Направленность учебных занятий, актуализирующая базовую потребность человека в самопознании, создаёт необходимые предпосылки для перехода к элективному курсу, педагогической задачей которого, является индивидуальная реализация физического потенциала студента в условиях избранной физкультурной деятельности. Для решения этой задачи целесообразно планировать учебно-тренировочный процесс из расчета 4 часа

в неделю со второго по шестой семестры и по два часа самостоятельной работы, чтобы обеспечить необходимый минимум физической нагрузки для получения тренировочного эффекта.

В целях более полного удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей студентов элективные дисциплины целесообразно проектировать по трем основным направлениям: спортивное, оздоровительно-рекреативное и реабилитационное [7].

Спортивные группы необходимо комплектовать из числа студентов, имеющих, как правило, опыт занятий определенным видом спорта, желающих совершенствоваться в нем и выступать на соревнованиях различного уровня. Содержание занятий должно иметь тренировочную направленность и планироваться по возможности во второй половине дня, как наиболее благоприятный период для занятий спортом. К работе в спортивных группах необходимо привлекать преподавателей, склонных к тренерской работе и имеющих высокий уровень технической подготовленности.

Оздоровительно-рекреативное направление ориентировано на студентов, которые мотивированы на инструментальное использование средств физической культуры для решения утилитарных задач: снижение веса, повышение работоспособности, укрепление здоровья, коррективировка фигуры, воспитание морально-волевых качеств и др. Эти задачи реализуются, как правило, такими видами двигательной деятельности, как атлетизм, аэробика и ее разновидности, оздоровительное плавание, корригирующая гимнастика, туризм, настольный теннис, легкая атлетика и др. К работе в этих группах по возможности привлекать нужно преподавателей, владеющих технологией личностно-ориентированного образования и личным опытом занятий конкретным видом.

Для реабилитационного блока, ориентированного на студентов специального учебного отделения, целесообразно разрабатывать программы, содержание которых обусловлено теми отклонениями в состоянии здоровья, которые наиболее массово проявляются среди студентов вуза. К работе в этих группах необходимо привлекать преподавателей, прошедших соответствующие курсы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения учебного материала целесообразно разрабатывать балльно-рейтинговую систему. Ее использование обусловлено необходимостью максимально возможного учета многообразных форм физкультурно-спортивной активности студентов. Подобная система апробирована в БелГУ, в ней предполагается, что зачетные баллы можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы (участие в спортивных соревнованиях в зависимости от ранга, в их судействе, наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных организациях за пределами университета и т. д.).

Опыт работы по использованию балльно-рейтинговой системы показал, что она позволяет значительно упростить возможность получения зачета по физической культуре без снижения качества усвоения учебного материала.

Список использованных источников

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Монография. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации [Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 206–2026 гг.] [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – с 2–6.

3. Виленский, М.Я. Гуманитарная парадигма образования в высшей школе. Актуальные проблемы образования в условиях его модернизации: Мат-лы Межд. науч.-практ. конф., 15–16 марта 2007 г., Москва, МПГУ: В 2-х ч. – Ч. 1. – М. : МАНПО, 2007.

4. Здоровье нации – основа процветания России : Материалы X Всероссийского форума (Москва 28–30 апреля 2016 г.) – Общероссийская общественная организация «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИЙ», 2016. – 489 с.

5. Лубышева, Л.И. Спорт, спортивный стиль жизни и здоровье молодежи [Текст] / Л.И. Лубышева / Материалы 4-го Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех, проблемы здоровья, рекреации и реабилитации». – Киев : Здоровье, 2000. – С. 530–531.

6. Масалова, О.Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре / О.Ю. Масалова // Дисс. на соиск. ученой степени д. пед. н. – М. : 2014. – 614 с.

7. Никулин, И.Н. К вопросу о совершенствовании образовательного процесса по физической культуре / И.Н. Никулин, Я.И. Гончарук // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. Мат. Всерос. науч.-метод. конф. (1-4 февраля 2017 г.). – М. : Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина. Москва, 2017 – С. 19-22.

8. Пономарев, Г.Н. Стратегия развития физической культуры в условиях реализации ФГОС ВПО / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 21–24.

9. Стрельцов, В.А. Формирование ценностно-смыслового отношения студентов к физической культуре / Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат.-лы XV Юбилейной Всерос. с междунар. участ. науч. конф. под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут. Гос. Ун-т ХМАО-Югры. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2016. – Т. 1. – С.103–109.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.В. Юрошкевич, jadirashid@mail.ru

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические подходы к тренировке координационных способностей у студентов факультета физической культуры. Анализируются теоретические и практические аспекты развития координации, а также предлагаются методические рекомендации для повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: координационные способности, физическая культура, методика тренировки, студенты, педагогическая деятельность.

Введение. Студенты факультета физической культуры – это будущие специалисты в области физического воспитания и спорта, которые должны обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти навыки влияют на качество и эффективность их педагогической деятельности, позволяя легче и быстрее осваивать новые и сложные двигательные действия, а также демонстрировать их на практике, используя наглядный метод обучения. Кроме того, координационные способности способствуют повышению адаптационных возможностей студентов к различным условиям обучения и труда, а также к профилактике травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Это требует

проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость [1; 2].

Необходимо также отметить координационную сложность выполняемых упражнений при сдаче студентами зачётных комбинаций гимнастического многоборья по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания». В связи с этим изучение координационной подготовленности студентов является актуальным.

Цель исследования – изучить и обобщить научно-методические подходы к тренировке координационных способностей у будущих специалистов по физической культуре, а также разработать рекомендации для повышения их эффективности.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, анкетирование и опрос студентов, статистическая обработка и анализ полученных данных.

Результаты исследования. Координационные способности – это одно из основных двигательных качеств человека, которое характеризует его способность к оптимальному управлению разнообразными двигательными действиями в различных условиях и ситуациях [3]. Координационные способности зависят от многих факторов, таких как пластичность нервной системы, уровень развития смежных физических качеств, богатство двигательного опыта, способность к быстрому расслаблению, антиципация, психологическая настройка и др. [4].

Основу изучения координационных способностей составляют фундаментальные труды П.К. Анохина «Теория функциональной системы» [5] и теория Н.А. Бернштейна о многоуровневой соподчиненной системе построения движений [6]. Данные положения в дальнейшем были реализованы в работах В.И. Ляха [7; 8; 9], О.А. Двейриной [3].

В научной литературе существует несколько подходов к изучению и классификации координационных способностей. Один из них – структурно-функциональный подход, который предполагает выделение различных форм проявления координационных способностей в зависимости от характера двигательной задачи, степени новизны и сложности движений, вида и уровня спортивной деятельности и др. [8]. Согласно этому подходу, можно выделить следующие формы координационных способностей:

- кинестетическая дифференциация – способность чувствовать и регулировать силу, скорость, направление, амплитуду и ритм движений;
- реакция – способность быстро и точно реагировать на сигналы различной модальности и сложности;
- ритмизация – способность воспринимать, воспроизводить и создавать ритмические структуры движений;
- ориентация – способность определять и изменять положение и движение своего тела и его частей в пространстве и времени;
- соответствие – способность согласовывать свои движения с движениями партнера, соперника или предмета;
- балансирование – способность поддерживать и восстанавливать равновесие тела в различных положениях и при различных воздействиях;
- сопряжение – способность одновременно и последовательно выполнять разные по характеру и сложности движения разными частями тела;
- адаптация – способность быстро и адекватно перестраивать свои движения в соответствии с изменяющимися условиями и обстановкой.

Другой подход – системный подход, который рассматривает координационные способности как интегративное качество личности, которое формируется под влиянием

различных факторов, таких как биологические, психологические, социальные, педагогические и др. Согласно этому подходу, можно выделить следующие уровни координационных способностей:

- общие координационные способности – потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению различными по своему происхождению и смыслу двигательными действиями;

- специальные координационные способности – реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению двигательными действиями, характерными для определенного вида спорта или физической деятельности;

- индивидуальные координационные способности – реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению двигательными действиями, соответствующими его индивидуальным особенностям и стилю.

Для развития координационных способностей существует множество средств и методов, которые можно разделить на традиционные и нетрадиционные. Традиционные средства и методы включают в себя различные упражнения, игры, эстафеты, комплексы, тесты, тренажеры и др., которые направлены на развитие отдельных форм или уровней координационных способностей. Нетрадиционные средства и методы включают в себя различные двигательные системы, такие как аэробика, танцы, йога, пилатес, калланетика и др., которые направлены на развитие координационных способностей в комплексе, а также на формирование гармоничной личности.

В своей работе Н.А. Бернштейн [6] утверждает, что ловкость определяется соответствием окружающим условиям и выражается в успешности выполнения двигательных заданий. Под координационными способностями автор понимает способность человека решать двигательные задачи наиболее быстро, точно, оперативно, экономно и умело, особенно при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Кроме того, Н.А. Бернштейн включил в свою номенклатуру понятие «координация», означающее преодоление избыточных степеней свободы двигательных органов и непрерывную модификацию движения на основе сенсорных коррекций.

В.И. Филлипович [10] определял ловкость как способность быстро обучаться новым двигательным действиям и адаптировать их к изменяющимся условиям среды. Е.П. Ильин [11] и другие авторы [12; 13; 14] считали, что ловкость есть проявление координированности, под которой понимается характеристика двигательных действий, связанная с управлением, согласованностью и соразмерностью движений, и удержанием необходимой позы.

В.И. Лях [8; 9; 15] утверждает, что ловкость – это совокупность координационных способностей, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. При этом не всякая координационная способность будет отражать ловкость.

И.И. Сулейманов [16] указывал, что ловкость является высшим уровнем проявления координационных способностей в непредвиденных условиях и является более узким понятием. Л.П. Матвеев [17] отмечал, что координационные способности следует понимать как способность целесообразно строить целостные двигательные акты и переключаться в соответствии с меняющимися условиями.

В.Н. Платонов [18] определял координационные способности как способность формировать двигательное действие в соответствии с условиями окружающей среды. Ю.В. Верхошанский [19] видел в координационных способностях решение двигательной задачи за счёт рациональных мышечных усилий. В.П. Попов и Ю.Г. Грузнов [20] уточняли, что для решения конкретной двигательной задачи необходимо согласовать отдельные элементы движения.

Ю.Ф. Курамшин [21] считал, что координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности. А.М. Петров [22] определял координационные способности как разновидность физических способностей, основанных на взаимодействии анализаторов, центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

И.И. Сулейманов [16] предложил классификацию координационных способностей, включающую реагирующую, дифференцировочную, равновесную, ориентационную, ритмическую способности и способность к переключаемости.

В.И. Лях [8] определял координационные способности как способность человека быстро, точно, экономично и находчиво решать сложные и неожиданные задачи.

Некоторые исследователи указывают на существование способностей, граничных между координационными и другими двигательными способностями. Например, быстрота реагирования на сигнал включает в себя проявление координационных и скоростных способностей [18].

В литературе имеются сведения о положительных связях между координационными способностями, но большинство исследований подтверждают самостоятельный характер каждой из них [18]. Каждая координационная способность имеет самостоятельное психофизиологическое обоснование, но изолированно они проявляются редко. При выполнении двигательного действия каждая способность проявляется в совокупности с другими координационными или двигательными способностями.

Таким образом, перечень координационных способностей безграничен, как и виды деятельности, в которых они могут проявляться [19; 20]. Дискуссионными остаются вопросы диагностики координационных способностей, которые специфически проявляются в каждом виде спорта [23; 24]. Для их оценки необходимы специфические средства и методы диагностики, объективно отражающие не только исходный уровень развития, но и процессы формирования способностей в возрастном и квалификационном аспекте [25; 26; 27].

Выводы. В данной статье для развития координационных способностей предложены как традиционные, так и нетрадиционные средства и методы, направленные на формирование гармоничной личности. Особое внимание уделено вопросам диагностики, подчеркивая необходимость специфических методов для объективной оценки и развития координационных способностей в возрастном и квалификационном аспекте.

Таким образом, координационные способности являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, а их всестороннее изучение и развитие способствует достижению высоких результатов в педагогической и спортивной деятельности.

Список использованных источников

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособ. / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2008. – №1(35). – С. 35–38.
4. Серикова, Ю.Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова; А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 224–231.
5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 448 с.
6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : изд-во «Физкультура и спорт», 1991. – 287 с.

7. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: дисс. ... д-ра пед. наук / В.И. Лях. – М., 1990. – 513 с.
8. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
9. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 44–46.
10. Филиппович, В.И. Двигательная ловкость: Н.А. Бернштейн о роли, значении ловкости / В.И. Филиппович // Легкая атлетика. – 1980. – №7. – С. 12–16.
11. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей / Е.П. Ильин // Психомоторика. – Ленинград: ЛГУ, 1976. – С. 4–22.
12. Городничев, Р.М. К вопросу о понятиях «координационные способности» и «ловкость» / Р.М. Городничев // Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгр. – СПб., 2006. – С. 56–57.
13. Чернухина, О.В. Переориентации «неперспективных» юных спортсменов в другие виды спорта: на примере спортивной гимнастики / О.В. Чернухина // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 2. – С. 20–23.
14. Шевченко, Д.Ю. Совершенствование координационных способностей старших школьников с различной моторной асимметрией: дисс. ... канд. пед. наук / Д.Ю. Шевченко. – Омск, 2012. – 192 с.
15. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2019. – 208 с.
16. Сулейменов, И.И. Основы воспитания координационных способностей: лекция / И.И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 1986. – 21 с.
17. Матвеев, Л.П. Воспитание двигательных-координационных способностей / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – М., 1991. – С. 158–180.
18. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Спорт., 2022. – 656 с.
19. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
20. Попов, В.П. Основы воспитания физических способностей. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физической культуры / В.П. Попов, Ю.Г. Грузнов; под редакцией А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 217 с.
21. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.
22. Петров, А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: дисс. ... д-ра пед. наук / А.М. Петров. – М., 1997. – 557 с.
23. Бирюк, Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Бирюк. – М., 1972. – 29 с.
24. Бойченко, С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. – № 4. – С. 3–9.
25. Афонин, В.Н. Исследование средств и методов текущего контроля в гимнастике (на примере тренировки спортсменов высших разрядов): автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Афонин. – М., 1975. – 25 с.
26. Алябышев, А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Алябышев. – Омск, 1986. – 20 с.
27. Плеханова, М.Э. Контроль показателей моторики и психомоторики у спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / М.Э. Плеханова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 63.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

С.М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент

В.В. Струков,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, влияющие на физическую подготовленность студентов с учетом их будущей профессиональной деятельности с использованием средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Проведен анализ положительной динамики в развитии физических качеств и подготовленности студентов.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, интенсивная нагрузка.

Физическая культура и спорт выполняют важнейшие социальные функции, обеспечивающие гармоничное развитие личности и пропаганды здорового образа жизни. Проблема формирования у студентов интереса к физической культуре является актуальной и слабо теоретически разработанной. Анализ научных исследований по данному вопросу позволил установить, что системной концепции формирования интереса к физической культуре и спорту нет, отсутствует и единое мнение по поводу самого понятия интереса. Ведущие ученые и специалисты отрасли физической культуры и спорта большое внимание уделяют проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в вузе [2; 3]. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки недостаточно изучены и экспериментально обоснованы.

Правильно подобранные средства для физического развития оказывают положительное влияние на поддержание физической формы, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья и подготовке к профессиональной деятельности.

Используя специальные эффективные средства и методы физической культуры и спорта, можно значительно усилить биологическую устойчивость организма, повысить сопротивляемость к физическим и психическим перегрузкам, а также воздействию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе профессиональной деятельности [1].

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания студентов с учетом их профессиональной направленности на основе применения тренировочных средств из легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось в течение двух семестров на спортивной базе УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Контрольная и экспериментальная группы составляли по 12 студентов технолого-биологического и физико-инженерного факультетов. Нами было проведено контрольное тестирование студентов 2 курса, в котором приняли участие студенты, которые по результатам медицинского осмотра были отнесены

к основной группе. Существенных различий в физической подготовке студентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено.

Средства физической подготовки применялись с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и их функционального влияния на организм.

В основу подбора специальных средств вошли виды спорта, применение которых позволит укрепить сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный и дыхательный аппарат. Основными средствами физической подготовки контрольной группы являлись упражнения учебной программы, а для студентов экспериментальной группы дополнительно применялись специально подобранные упражнения, включающие последовательное применение средств легкой атлетики для развития гибкости и силы, спортивных игр для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики в физическом воспитании обучающихся. С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на физическую работоспособность студентов.

Занятия проводились в течение учебного года согласно разработанному экспериментальному плану, в котором отдельные упражнения из легкой атлетики и смежных видов спорта распределялись с учетом условий, необходимых для овладения техникой этих видов. Учебные занятия по легкой атлетике включали спринт, прыжковые упражнения, метания, бег на выносливость и проводились в октябре, ноябре, апреле, мае. В декабре, феврале, марте основное место в занятиях занимали спортивные игры и спортивная гимнастика, а также для развития силы в программу включались занятия гиревым спортом. Интенсивность применяемых нагрузок в период эксперимента постепенно увеличивалась в течение учебного года, при этом общий объем учебной нагрузки не увеличивался и согласно учебному плану, составлял 140 часов в год. С целью всестороннего развития физических качеств и повышения оздоровительного эффекта на занятиях по физическому воспитанию нами было изменено соотношение между воспитанием физических качеств и формированием двигательных навыков в пользу первых.

Для определения величины физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию нами систематически определялись показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и вычерчивалась пульсовая кривая. Контроль за ЧСС давал возможность чередовать упражнения различной интенсивности и в нужный момент оперативно реагировать и менять физическую нагрузку, а студентам приобретать навык самоконтроля за состоянием сердечно-сосудистой системы во время занятий. Кривая физиологической нагрузки дает преподавателю данные о нагрузке, получаемой студентами, и позволяет вносить коррективы в занятия и оценивать уровень их работоспособности. Мы рекомендовали студентам экспериментальной группы проводить определение ЧСС самостоятельно в течение дня и на занятиях по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике, а данные ЧСС записывать в специальный дневник по физическому воспитанию.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «бег на 30 метров», «прыжок с места», «челночный бег 4×9 метров», «подтягивание в висе на высокой перекладине», «поднимание туловища», «бег 1500 метров».

Итак, средний результат студентов контрольной группы, например, в тесте «бег 30 м» у юношей улучшился на 6,54 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $4,65 \pm 0,08$ с. В конце эксперимента после проведения

повторного тестирования результат улучшился до $4,5 \pm 0,08$ с. Средний результат студентов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен $4,60 \pm 0,08$ с, в конце – $4,25 \pm 0,01$ наблюдалось достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей на 7,69 % (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп юношей в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 12$		Экспериментальная группа $n = 12$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, сек.	$4,65 \pm 0,08$	$4,5 \pm 0,08^*$	$4,60 \pm 0,08$	$4,5 \pm 0,01^*$
Челночный бег 4×9 м, с	$9,1 \pm 0,9$	$8,9 \pm 0,9^*$	$9,1 \pm 0,7$	$8,8 \pm 0,2^*$
Прыжок в длину с места, см	$231 \pm 2,0$	$235 \pm 3^*$	$231 \pm 2,0$	$237 \pm 3,0^*$
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	$10 \pm 1,0$	$12 \pm 1,0^*$	$10 \pm 2,0$	$12 \pm 1,0^*$
Бег 1500 м, мин	$5,59 \pm 0,08$	$5,47 \pm 0,08$	$5,59 \pm 0,07$	$5,42 \pm 0,05$

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Анализ полученных результатов педагогического эксперимента показал, что разработанная методика способствует повышению эффективности физического воспитания студентов. Так, в экспериментальной группе произошли более значительные сдвиги в общей физической и специальной подготовке занимающихся, чем в контрольной.

В результате сделаны следующие выводы:

1. Проведение учебных занятий по физическому воспитанию с учетом будущей профессиональной деятельности с дополнительным применением средств легкой атлетики и спортивных игр положительно сказывается на общей и специальной физической подготовленности, физическом развитии и здоровье студенческой молодежи.

2. Целенаправленное использование средств физического развития в процессе занятий по физическому воспитанию на открытом воздухе в различных метеорологических условиях способствует повышению сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды и повышению общей выносливости.

3. В результате выполненного исследования установлено, что разработанная методика физической подготовки с учетом профессиональной деятельности способствует достижению высокого уровня подготовленности и формированию тех двигательных навыков, которые помогут успешно овладеть будущей профессией и подготовить организм к различным условиям трудовой деятельности.

Список использованных источников

1. Алексеев, В.М. Пульсовая оценка относительной физической напряженности аэробной мышечной работы / Алексеев В.М., Коц Я.М. // Физиология человека. – 1981. – Т. 7. №4. – С. 728–736.

2. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.

3. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич // учеб.-метод. пособ. / В.А. Медведев. – Гомель, 2006. – 186 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

Н.А. Бут-Гусаим, *n.buthusaim@mail.ru*,

И.В. Завалей

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье представлен метод определения перспективности учащихся 2–4 классов общеобразовательных учреждений Республики Беларусь, финалистов республиканского спортивно-массового мероприятия по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой «300 талантов для Королевы». Изучены показатели 255 участников финала проекта 2024 года, выявлен уровень их мотивированности и перспективности каждого финалиста к занятиям легкой атлетикой. Проведен анализ результатов среди мальчиков и девочек каждой возрастной группы. Использование предложенного метода определения уровня перспективности позволяет определить направленность учащихся к занятиям не только легкой атлетикой, но и спортом в целом. Участие в проекте позволяет повысить уровень мотивации учащихся к занятиям легкой атлетикой и является одним из этапов отбора в группы начальной подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, юные спортсмены, мотивация, спортивный отбор, перспективность.

Введение. Многолетняя подготовка спортсменов высокого класса – сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из основополагающих моментов выступает отбор двигательно-одаренных детей для занятий спортом и определение уровня их перспективности [1; 4; 5; 8].

В определение понятия «спортивный отбор» целесообразно включить понятие «одаренность» [6], которое рассматривает спортивный отбор как процесс поиска наиболее одаренных детей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта. Одаренность трактуется как сочетание способностей, которые обуславливают наивысший уровень деятельности. Поэтому для дальнейшей разработки системы спортивного отбора необходимо уточнить такие понятия, как задатки, способности и одаренность (с точки зрения спортивной деятельности). Наибольшие разногласия наблюдаются в определении понятия «спортивная одаренность», которая, по мнению одних авторов, является сочетанием врожденных задатков и способностей [2; 3], а по мнению других [8], наличием генетически обусловленных морфофункциональных, моторных и психофизиологических особенностей. Проведенный теоретический анализ и результаты экспериментальных исследований показывают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание способностей, обеспечивающих высокие достижения в спорте. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно малоизменяемые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Спортивный отбор в легкой атлетике давно перестал быть конкурентноспособным. Всестороннее физическое развитие, здоровье, сила воли, дисциплина, целеустремленность, патриотизм – эти ценности ушли на второй план, а на первый план вышла индивидуальная самореализация, гонорары. Одним из ключевых способов отбора детей в секции легкой атлетики в Республике Беларусь в последние годы является совместный проект Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и ОО «Белорусская федерация легкой атлетики» – «300 талантов для Королевы», участие в котором принимают сильнейшие мальчики и девочки 2–4 классов учреждений общего среднего образования Республики Беларусь [2].

Цель исследования: изучить возможности прогнозирования перспективности учащихся 2–4 классов общеобразовательных учреждений Республики Беларусь к занятиям спортом (легкой атлетикой).

Результаты и их обсуждение. Для решения поставленной цели нами было проведено исследование, в котором приняли участие победители проекта «300 талантов для Королевы» – учащиеся 2-х, 3-х, 4-х классов общеобразовательных учреждений Республики Беларусь.

Исследование состояло из двух этапов. Первый этап – предварительное анкетирование, второй этап – участие в соревнованиях и повторное анкетирование по завершении соревнований.

На первом этапе исследования участники финала прибыли к месту проведения учебно-тренировочного сбора и прошли предварительное анкетирование. Всего в исследовании приняли участие 127 мальчиков и 128 девочек. Анкета состояла из пяти простых вопросов, представленных ниже, на каждый из которых нужно было выбрать один из предложенных вариантов ответа – не знаю; хочу (нравится); очень хочу (очень нравится); не хочу (не нравится).

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится участвовать в соревнованиях по легкой атлетике в качестве участника или зрителя?

2. Ты хочешь заниматься легкой атлетикой?

3. Ты хочешь заниматься беговыми видами легкой атлетики?

4. Ты хочешь заниматься прыжковыми видами легкой атлетики?

5. Ты хочешь заниматься легкоатлетическими метаниями?

Подсчет баллов результатов тестирования проводился следующим образом:

– за ответы на вопросы 1 и 2 баллы суммировались ($f_{\max} = 5$ баллов);

– за ответы на вопросы 3, 4 и 5 баллы подсчитывались отдельно ($f_{\max} = 3$ балла в каждом);

– к сумме баллов за 1 и 2 вопрос прибавляет наибольший балл за ответ на один из вопросов 3, 4, 5.

Максимально можно получить $f_{\max} = 8$ баллов.

Полученный уровень мотивированности участников мы интерпретировали в соответствии с результатами (таблица 1).

Таблица 1 – Интерпретация результатов теста

Баллы	Интерпретация значения
0 – 1	Отсутствие мотивированности
2 – 3	Низкий уровень мотивированности
3 – 4	Средний уровень мотивированности
5 – 6	Высокий уровень мотивированности
7 – 8	Очень высокий уровень мотивированности

Многие участники финала, в особенности учащиеся 2-х классов, никогда не занимались легкой атлетикой и не имели представление о дисциплинах, в которых они будут принимать участие в соревновании по окончании финала проекта. Результаты анкетирования на первом этапе позволили нам определить начальный уровень мотивированности участников к занятиям легкой атлетикой и предстоящим соревнованиям. В среднем уровень мотивированности у девочек был на уровне 6 баллов, у мальчиков – на уровне 5,5 баллов, что говорит об изначально высоком уровне мотивированности участников.

На протяжении трех дней участники финала тренировались по два раза в день, где в своих командах осваивали такие дисциплины, как бег с барьерами, прыжок в длину, бег на выносливость и метание мяча. В заключительный день финала состоялись соревнования, где все участники приняли участие в основных дисциплинах проекта,

за исключением эстафетного бега, в котором участвовали только 8 человек от каждой команды, и бега на выносливость, где участвовали 9 человек от команды. В связи с этим за основу исследования нами были определены три дисциплины, в которых приняли участие все юные спортсмены – бег с барьерами, прыжок в длину и метание мяча. На второй стадии исследования было проведено повторное анкетирование участников финала по окончании соревнований, а также были зафиксированы места, занятые ими в определенных нами дисциплинах.

По результатам повторного анкетирования мы выявили, что уровень мотивированности участников проекта статистически повысился с 5,5 баллов до 6 баллов у мальчиков и с 6 баллов до 7 баллов у девочек, что говорит о положительном влиянии прошедшего тренировочного процесса и вовлечении участников в соревновательную деятельность.

С целью построения прогноза перспективности участников финала нами была предложена формула прогноза с учетом уровня мотивированности до, после соревнований и результатами участников в своих возрастных группах:

$$P = L_t + L_{rt} - L_t + R$$

где L_t – коэффициент мотивированности (результаты анкетирования до финальных соревнований); L_{rt} коэффициент мотивированности ретест (результаты анкетирования после финальных соревнований); R – ранг по местам взвешенный (ранг спортсмена после соревнований)

Полученные результаты были проранжированы (таблица 2).

Таблица 2 – Интерпретация результатов формулы прогноза

Баллы	Интерпретация значения
2,00 – 1,80	отличный прогноз
1,79 – 1,60	очень хороший прогноз
1,59 – 1,40	хороший прогноз
1,39 – 1,20	удовлетворительный прогноз
1,19 – 1,00	неудовлетворительный прогноз
менее 1,00	плохой прогноз

Анализируя полученные результаты прогноза перспективности (рисунок 1 и 2), можно заметить, что в целом у большей части участников, как у мальчиков, так и у девочек, прогноз перспективности варьируется от показателя «удовлетворительный» до «отличный».

У мальчиков 2 классов показатели прогноза перспективности уровня «удовлетворительно» и выше показали 25 участников из 40, у мальчиков 3 класса – 20 участников из 39, у мальчиков 4 класса – 26 участников из 48.

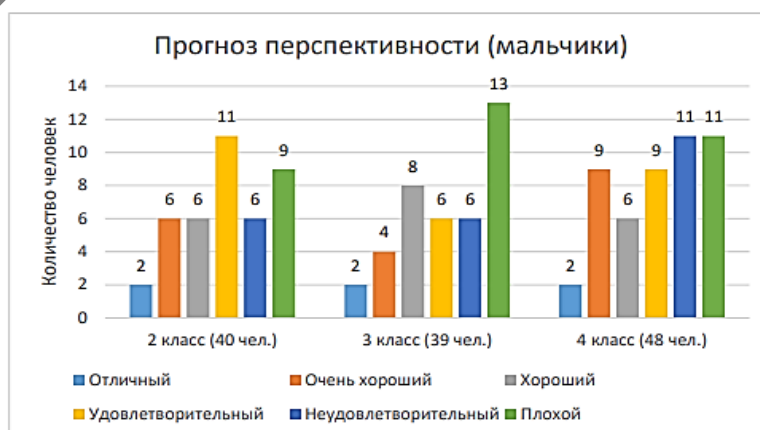


Рисунок 1 – Прогноз перспективности у мальчиков 2, 3, 4 классов

У девочек показатели прогноза перспективности уровня «удовлетворительно» и выше показали: во 2 классе – 24 участницы из 41, в 3 классе – 27 участниц из 44, в 4 классе – 27 участниц из 43.

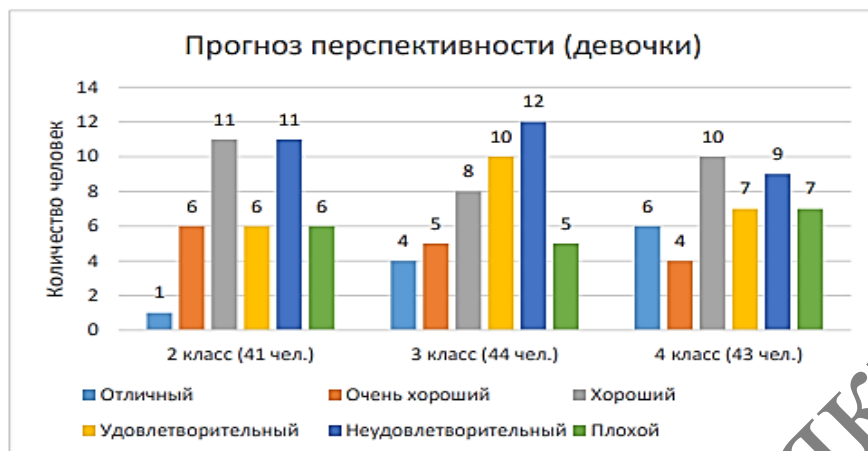


Рисунок 2 – Прогноз перспективности у девочек 2, 3, 4 классов

Проанализировав результаты повторного анкетирования участников, показавших удовлетворительный уровень прогноза перспективности и выше, определено, что их уровень мотивированности практически во всех случаях соответствовал высокому и очень высокому. Это говорит о том, что чем выше у участника соревнований была мотивация, тем сильнее он стремился показать высокий результат, тем больше уровень его способностей, отсюда и высокий прогноз перспективности.

В то же время есть небольшой процент респондентов с очень высоким уровнем мотивированности, но с плохим прогнозом перспективности, что можно расценивать как наличие у ребенка высокой мотивации и задатков к занятиям спортом в целом, но отсутствием одаренности к занятиям легкой атлетикой.

Предложенные методические подходы к определению перспективности с учетом уровня мотивированности можно использовать при отборе детей младшего школьного возраста в секции легкой атлетики. Юные спортсмены с высоким уровнем мотивированности показывают высокие показатели прогноза перспективности к занятиям легкой атлетикой. Прогнозирование перспективности детей к занятиям спортом необходимо осуществлять на ранних этапах на основе системного подхода к оценке уровня мотивированности, развитию, формированию и выявлению способностей, спортивного таланта.

Список использованных источников

1. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блунов, В.А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Бут-Гусаим Н.А. Новые подходы к первичному отбору юных спортсменов в группы начальной подготовки по легкой атлетике/ Н.А. Бут-Гусаим// Инновации в образовании и науке: сборник научных статей / Гомельский гос. Ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электронные текстовые данные (5,13 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023.
3. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 146 с.
4. Дорохов, Р.Н. Алгоритм оценки соматического типа детей и подростков для ориентации в видах спорта / Р. Н. Дорохов // Методическое письмо. – Смоленск : СГИФК, 1980. – 21 с.
5. Осипенко, Е.В. Научно-методические подходы к организации спортивного часа в группах продленного дня : Монография / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2016. – 414 с.

6. Сергиенко, Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Л.П. Сергиенко. – Киев : Вищагшк., 2004. – 631 с.

7. Соколик, И.Ю. Современные проблемы отбора и диагностики спортивной одаренности : учеб. пособие / И. Ю. Соколик. – Минск : Бел.гос. пед. ун-т им. М. Танка, 1998. – 112 с.

8. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 51–55.

АДАПТАЦИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ К НАГРУЗКЕ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Е.И. Грачева, аспирантка, katena.gracheva.96@bk.ru,

П.В. Квашук, док. пед. наук, профессор, pkvashuk@mail.ru,
ФГБОУ «Московская государственная академия физической культуры»,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики функционального состояния нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров после выполнения развивающей тренировочной нагрузки силовой направленности. Показано, что адаптация (восстановление) нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров к развивающей нагрузке силовой направленности происходит в течение 8 дней. За это время функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спринтеров возвращается к исходным показателям или несколько превосходит их.

Ключевые слова: спринт, нервно-мышечный аппарат, функциональное состояние, нагрузка, реакция.

Актуальность: В современной научной литературе представлено ограниченное количество результатов экспериментальных исследований по методическим вопросам организации тренировочных нагрузок в соответствии с особенностями функционального состояния квалифицированных спринтеров [3; 5].

Спорт высших достижений быстро развивается, в спринтерских дисциплинах легкой атлетики конкуренция наиболее высока, что неизбежно приводит к увеличению тренировочных и соревновательных нагрузок, поиску путей оптимизации тренировочного процесса и роста спортивных результатов [2; 4].

Выявление резервов спортивной результативности в спринтерских дисциплинах легкой атлетики прежде всего связано разработкой методики нормирования высокоинтенсивных тренировочных нагрузок в соответствии с функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата (НМА) спортсменов, что позволит при выполнении значительных объемов упражнений скоростно-силовой направленности свести к минимуму риск травматизации и перетренировки спринтеров [1; 4].

Целью исследования было изучение особенностей адаптации НМА квалифицированных спринтеров после применения развивающей тренировочной нагрузки силовой направленности.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 легкоатлетов-спринтеров квалификации от 1 разряда до МС в возрасте от 18 до 30 лет. Эксперимент проводился в легкоатлетическом манеже Спортивной школы – «Центр спорта «Метеор» г. Жуковского и СШОР ЦСКА г. Москва с сентября 2021 года по декабрь 2023 года.

Для определения функционального состояния нервно-мышечного аппарата использовался миограф «0906vi» с программой «инерционные системы 0.9.0.6.vi».

Измерения проводились ежедневно до и после выполнения нагрузки в течение микроцикла (МЦ). В начале МЦ выполнялась нагрузка силовой направленности – развитие быстрой силы в объеме 98–100 % max. В последующие дни МЦ применялись тренировочные нагрузки разной направленности, которые выполнялись в поддерживающем режиме, в объеме не более 40 % max.

Динамику адаптации (восстановления) нервно-мышечного аппарата исследовали по следующим критериям: мышечный тонус (Нт), время расслабления мышц (Тр), скорость сокращения мышц (S). Измерения проводились в покое при произвольном мышечном сокращении на m.triceps surae, m.biceps femories, m.rectus femories.

Анализ полученных результатов позволил выявить особенности динамики функционального состояния нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров в течение МЦ после выполнения нагрузки силовой направленности (рисунок 1):

– по критерию – мышечный тонус (Нт): на второй день микроцикла после выполнения дозированной силовой нагрузки наблюдалось существенное снижение тонуса на 10,6 %, на третий день снижение продолжалось еще на 0,4 %, после чего отмечено постепенное повышение тонуса в среднем на 1,8 %, достигая максимума к 8 дню микроцикла.

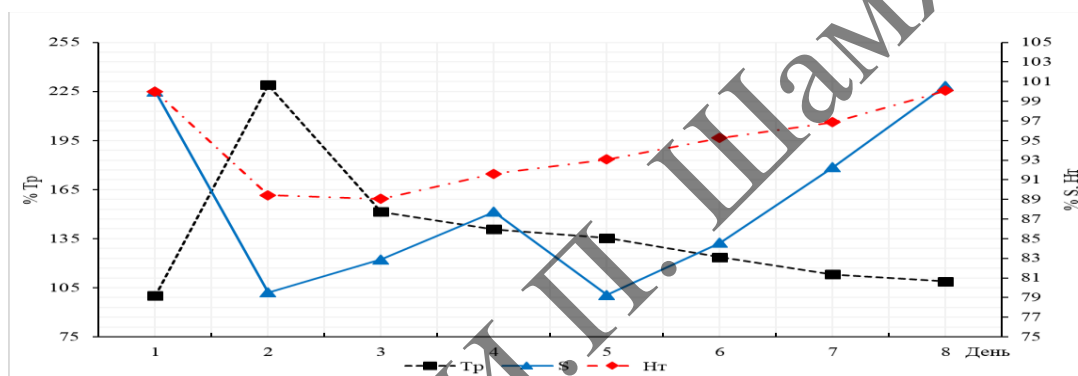


Рисунок 1 – Динамика функционального состояния нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров после силовой (быстрая сила 98-100 %) нагрузки в течении микроцикла (где – Нт – тонус мышцы; Тр – время расслабления мышцы; S – скорость сокращения мышцы)

– по критерию – время расслабления мышц (Тр): на второй день микроцикла происходило значительное увеличение времени расслабления мышц 129,0 %, затем время расслабления мышц постепенно нормализуется (скорость расслабления мышц увеличивается) на третий день МЦ на 77,6 %, в последующие дни микроцикла происходит дальнейшее снижение времени расслабления мышц (в среднем на 8,5 %) и возвращается к исходному состоянию на 8 день МЦ.

– по критерию – скорость сокращения мышцы (S): показано значительное снижение скорости сокращения мышц на второй день МЦ на 20,5 %, на третий день МЦ показатель скорости сокращения мышцы возрастает, хотя относительно исходного состояния остается снижен на 17,1 %. На 4 день микроцикла происходит повышение скорости сокращения мышц на 4,9 %, после чего на 5 день микроцикла вновь наблюдается снижение на 8,5 % и является самым низким показателем в данном МЦ. С 6 по 8 дни микроцикла происходит постепенное увеличение скорости мышечного сокращения на 6,71 %, которое достигает в исходные состояния к 8 дню микроцикла.

Выводы. В результате выполненного исследования установлено, что адаптация (восстановление) нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров к развивающейся нагрузке силовой направленности происходит в течение 8 дней. За это время функциональное состояние нервно-мышечного аппарата спринтеров по критериям тонуса, времени расслабления и скорости сокращения мышц возвращается к исходным показателям или несколько превосходит их.

В этой связи мы полагаем, что применение в тренировке спринтеров развивающих тренировочных нагрузок силовой направленности целесообразно с периодичностью 8–9 дней. Выявленная периодичность позволит повысить эффективность силовой тренировки спринтеров и избежать явлений перенапряжения нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Список использованных источников

1. Грачева, Е.И. Исследование показателей нервно-мышечного аппарата у квалифицированных спринтеров на пике спортивной формы / Е. И. Грачева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 11. – С. 72-78. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-11-72-78. – EDN LUFFMI.
2. Русаков, А.А. Интенсификация нагрузки в подготовительном периоде бегунов на короткие дистанции / А.А. Русаков, И.М. Богатова // Ученые записки университета им. П.О. Лесгафта– 2018. – № 10 (164). – С. 286–289.
3. Рыбакова, Е.О. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции / Е.О. Рыбакова, В.В. Созинов // Сборник : Спорт и спортивная медицина материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский, 2020. – С. 347–353.
4. Сейл Д. Специфика силовых тренировок: обзор для тренера и спортсмена. Может ли J Appl Sport Sci. 1981;6(2) : 87–92.
5. Скларов А.Ю. Влияние мышечной деятельности на функциональное состояние квалифицированных бегунов / А.Ю. Скларов, Г.И. Булнаева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Иркутск, –2019. – С. 181–183.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ–ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Т.В. Железная, *ст. преподаватель, ferum1977@yandex.by*

С.М. Блоцкий, *канд. пед. наук, доцент,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, затрагивающий некоторые аспекты проблемы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе углубленной специализации. Результаты исследования свидетельствуют о том, что для развития физических качеств наиболее эффективными средствами является применение игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений. Использование в тренировочном процессе специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов-легкоатлетов.

Ключевые слова: методы, средние дистанции, тренировочные средства.

О положительном влиянии разносторонней общей физической подготовки на начальных этапах занятий с юными спортсменами свидетельствуют результаты исследований многих специалистов. Однако среди специалистов и тренеров практиков нет единого мнения о методах и рациональных средствах подготовки юных спортсменов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации. Одни из них предлагают использовать большие объемы общеразвивающих упражнений, вторые – объемы

беговой подготовки, третьи – разнообразные спортивные игры в сочетании с общеразвивающими упражнениями [1; 2; 3]. Все вышесказанное подтверждает гипотезу о том, что еще недостаточно разработана и внедрена методика работы с юными спортсменами учебно-тренировочных групп.

Цель исследования: обосновать наиболее эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность разработанной методики двух вариантов подготовки юных спортсменов.

2. Выявить динамику развития основных физических качеств у юных спортсменов-легкоатлетов.

3. Разработать и обосновать рациональные средства и методы разносторонней физической подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Методы исследования:

1. Анализ анкетных данных ведущих тренеров Гомельской области;

2. Педагогические контрольные испытания показателей общей подготовленности юных бегунов;

3. Педагогические наблюдения.

Для более глубокого и разностороннего изучения проблемы воспитания физических качеств бегунов на средние дистанции учебно-тренировочных групп мы провели анкетный опрос ведущих тренеров и специалистов по бегу на средние дистанции Гомельской области. Цель опроса состояла в изучении существующих взглядов на интересующую нас проблему.

Представленная анкета содержала вопросы по следующей тематике:

– какие физические качества Вы считаете следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции;

– какие наиболее эффективные средства следует использовать при этом;

– каковы должны быть параметры тренировочных нагрузок, их распределение в годичном плане подготовки;

– какие методы спортивной тренировки следует использовать на данном этапе подготовки.

При ответах на вопрос: «Какие физические качества следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции?» были получены следующие ответы: 52 % опрошенных на первое место поставили специальную скоростную выносливость; 30 % – выносливость; 10 % – быстроту; 8 % считают, что на этом этапе подготовки необходимо решать другие задачи подготовки (психологическую подготовку, технико-тактическую и пр.). Почти все специалисты (86 %) сходились во мнении о необходимости комплексного воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей юных бегунов.

При ответах на вопрос: «Какие тренировочные средства Вы применяете для развития основных физических качеств у бегунов на средние дистанции?» опрошенные были почти единодушны в своем мнении (92 %), что для развития физических качеств юных бегунов на средние дистанции необходимо использовать бег в различных зонах интенсивности, комплексы специальных упражнений, спортивные и подвижные игры различной направленности, комплексы общей физической подготовки, реже – упражнения с отягощениями, бег в утяжеленных условиях, в том числе бег в гору с отягощением, по песку или снегу и др.

По вопросу распределения объема и интенсивности скоростно-силовой подготовки в годичном цикле подготовки высказались: 70 % – в пользу круглогодичного равномерного распределения, которое, по их мнению, способствует выполнению тренировочной нагрузки без перенапряжения и травм; 30 % – не смогли дать точного ответа.

Многие тренеры не смогли дать точный ответ на вопрос об объеме и интенсивности тренировочных средств, используемых для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Из них лишь немногие придерживаются определенной системы в развитии данных качеств своих учеников, используя при этом неравнозначное время в тренировочном занятии, свободное от беговой подготовки.

Из методов, применяемых на этапе углубленной спортивной специализации в беге на средние дистанции, для развития выносливости в основном используется равномерный метод спортивной тренировки [4]. Для развития других физических качеств более 90 % опрошенных выделили как основной повторный метод.

Можно отметить, что при построении годичного цикла тренировки в беге на средние дистанции на этапе углубленной спортивной специализации вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки до настоящего времени изучены недостаточно: не определено их место в тренировочном процессе, остались не выясненными методика применения средств скоростно-силовой подготовки, зависимость подбора упражнений от уровня подготовленности занимающихся.

В результате проведенного анализа научно-методической литературы было установлено, что к настоящему времени отсутствует четкое определение рациональных средств, методов и соразмерности их применения с юными спортсменами. Проведенный теоретический анализ позволил определить направления исследования и выбрать наиболее рациональные методы исследования для раскрытия цели и задач.

В процессе годичного эксперимента с учащимися СДЮШОР № 1 Мозырского района были опробованы два варианта подготовки юных спортсменов. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ, экспериментальная группа № 1 с дополнительным включением в программу игры со скоростно-силовой направленностью, а также специальные упражнения. Вторая экспериментальная группа применяла средства из массовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр). Всего в эксперименте участвовало 36 юных спортсменов. Исходные данные предварительного тестирования физической подготовленности юных легкоатлетов в начале основного педагогического эксперимента показали, что достоверных отличий по большинству параметров между группами не наблюдалось.

Для воспитания основных физических качеств использовались упражнения следующих видов спорта: гимнастики, других видов легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр, элементов тяжелой атлетики (упражнений с отягощениями).

Таблица 1 – Содержание общей физической подготовки юных бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации (час)

№ п/п	Средства подготовки из других видов	Год обучения
1.	Собственно общеразвивающие упражнения	41,0±1,01
2.	Специальные беговые упражнения	45,0±0,06
3.	Элементы гимнастики	10,0±0,26
4.	Другие виды легкой атлетики	20,0±0,21
5.	Упражнения с отягощениями	30,0±1,04
6.	Средства активного отдыха	20,0±1,63
ИТОГО:		165,0±0,45

К собственно общеразвивающим упражнениям мы отнесли такие, которые составляют основу подготовительной части каждого урока и включают различные построения и перестроения, упражнения разминки, а также упражнения на развитие отстающих физических качеств. Это упражнения без предметов, одиночные упражнения, упражнения в парах и с простыми предметами: палками, набивными мячами, скакалкой, амортизаторами пр.

Легкая атлетика других видов включалась в виде беговых упражнений с препятствиями и барьерами, элементами прыжков и метаний. Особое внимание другим видам

легкой атлетике уделялось в летний и осенний периоды тренировок, когда не предвиделись соревнования и ставилась задача пополнения двигательных навыков новыми формами движений и углубленного совершенствования физических качеств.

Акробатические упражнения позволили более полно овладеть движением тела при выполнении кувырков, подъемов, оборотов и пр. Причем овладение рядом упражнений акробатики носило прикладной социальный характер.

Среди спортивных игр отдавалось большее предпочтение играм, способствующим совершенствованию таких физических качеств, как быстрота, выносливость и ловкость. К наиболее часто используемым спортивным играм следует отнести баскетбол по упрощенным правилам (в том числе стритбол), футбол (мини-футбол).

Подвижные игры включались как средство физического совершенствования занимающихся, так и для активного отдыха.

Известно, что упражнения с отягощениями входят составным элементом упражнений для развития силы. Сюда вошли упражнения со штангой, блинами от штанги и пр. отягощениями.

Результаты тестирования физической подготовленности в конце эксперимента показали достоверные различия в группах.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции, отнесенных к разным группам

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная № 1	Контрольная	Экспериментальная № 2
1.	Бег 30 м с/х (с)	$3,20 \pm 0,01$	$3,55 \pm 0,05$	$3,41 \pm 0,04$
2.	Бег 100 м (с)	$12,05 \pm 0,08$	$12,81 \pm 0,1$	$12,50 \pm 0,1$
3.	Бег 800 м (с)	$130,1 \pm 2,1$	$128,2 \pm 1,4$	$126,0 \pm 1,1$
4.	12-мин бег (м)	$2945 \pm 10,1$	$3015 \pm 8,5$	$2975 \pm 8,6$
5.	Прыжок в длину с/м	$245,4 \pm 3,5$	$220,5 \pm 4,5$	$235,5 \pm 4,5$
6.	Подтяг. из виса (раз)	$9,6 \pm 1,1$	$5,3 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,8$
7.	Становая сила (кг)	$99,0 \pm 2,4$	$97,6 \pm 2,2$	$108,6 \pm 1,0$
8.	Наклон вперед (см)	$2,0 \pm 2,1$	$-1,0 \pm 1,0$	$8,0 \pm 2,2$
9.	Тройной прыжок (м)	$7,85 \pm 1,0$	$7,60 \pm 0,1$	$7,90 \pm 0,1$

Как видно из представленных таблиц, теснота взаимосвязи между полученными показателями не одинакова. Так, основной показатель - результативность в беге на 800 м в экспериментальной группе № 1 тесно взаимосвязана с показателями в беге на 30 м и 100 м (коэффициент детерминации соответственно 72,2 % и 1 %), низкая корреляционная зависимость 800 м – 12-мин бег: 20,2 %; в контрольной группе № 1 результативность в беге на 800 м и бег на скорость взаимосвязаны 20,2–21,1 %; в экспериментальной группе № 2 – результат в беге на 800 м и бег на скорость взаимосвязано средней взаимосвязью с результатом на 100 м бега – 38,4 % и слабой взаимосвязью с результатом в беге на 30 м с/х – 25 %, показатель 12-мин бег обуславливает результат в беге на 800 м на 40,9 % (средняя взаимосвязь).

Таким образом, нами обнаружено, что показатели в беге на 800 м и другие характеристики физической подготовленности бегунов 14–15 лет учебно-тренировочных групп имеют разную силу взаимосвязи. Такое положение, несомненно, должно предопределять разную направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальной предрасположенности занимающихся бегом на средние дистанции, что должно найти отражение в построении тренировочного процесса.

Выводы. Применение специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов.

Анализ различных вариантов подготовки юных спортсменов показал, что наиболее эффективными средствами являлось использование игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений для развития физических качеств. Необходимо отметить, что уровень развития быстроты, выносливости и силы при различных вариантах подготовки показывает различие в результатах контрольных нормативов.

Результаты тестирования показали, что уровень развития физических качеств под влиянием различных средств и методов подготовки в тренировочном процессе с юными легкоатлетами изменяется при различных вариантах неодинаково. Физические качества быстроты и силы быстрее возрастают у юных спортсменов, занимающихся по плану, состоящему из занятий спортивными играми и комплексов упражнений скоростно-силового характера, а выносливость – у занимающихся по плану, состоящему из наиболее массовых видов спорта и кроссового бега.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский; Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 1. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N1/p46.htm> – Дата доступа: 11.12.2022.

2. Жданович, Л.Н. Зависимость динамики силовых возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции от распределения средств силовой подготовки в годичном цикле тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / Л.Н. Жданович. – Киев, 1986. – 21 с.

3. Разумовский, Е.А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е.А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–14.

4. Мамбетов, З.Ж. Подготовка юных бегунов в беге на средние дистанции : учеб.-метод. пособие / З.Ж. Мамбетов, В.К. Кулаков. – Каракол : БГУ им. К. Тыныстанова, 2010. – 228 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Е.Г. Каллаур, канд. мед. наук, доцент, kallaure@rambler.ru

РЦОП по гребным видам спорта,

г. Заславль, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены основные направления работы сотрудников национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ по контролю морфологического статуса и конституциональных особенностей юных спортсменов группы резерва. Проведен сравнительный анализ морфологического статуса юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ. Даны рекомендации с целью повышения спортивной успешности юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: юные спортсмены; гребля на байдарках и каноэ; морфологический статус; компонентный состав тела.

Введение. Морфофункциональные особенности юных спортсменов, по мнению многочисленных исследователей, являются основой проявления основных физических качеств успешных спортсменов, а также обуславливают перестройки и адаптивные реакции человека в ответ на воздействия факторов внешней среды [1].

Современный период характеризуется глобальной гиподинамией населения. Отмечаются низкий уровень психологического, физического статуса юных спортсменов, их невысокая функциональная подготовленность.

В развитии общества и спортивной науки активно проявляются современные тенденции интенсивного развития спорта как самостоятельного социального института, существенно усилилось влияние спорта на экономику, культуру и образование. Спорт стал

отражать состояние общества, в котором он развивается [2]. Все большее значение отводится разработке критериев психологического профессионального отбора юных спортсменов с учетом направлений их деятельности и практически отсутствуют данные о морфологических и функциональных особенностях юных гребцов с учетом их специализации.

Цель исследования – изучение и анализ морфофункциональных особенностей юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ.

Методы и методика исследования. Для достижения поставленной цели проведено исследование 36 юных гребцов на байдарках и каноэ, в возрасте 16-18 лет, средний возраст испытуемых $16,2 \pm 1,7$. Спортивный стаж юношей был 5-7 лет, спортивное звание кандидат в мастера спорта. Группа испытуемых была разделена на две подгруппы. Первая группа состояла из юношей гребцов на каноэ в количестве 18 человек, средний возраст $16,1 \pm 2,1$. Во вторую группу были включены юноши гребцы на байдарках в количестве 18 человек, средний возраст $16,3 \pm 1,9$.

Обследования включали антропометрические измерения тотальных, обхватных размеров тела, дистальных эпифизов и показателей подкожно-жировой клетчатки с использованием методики, разработанной в НИИ антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Расчетным способом определялся индекс массы тела (ИМТ) и компонентный анализ состава тела с использованием методики Я. Матейко [3].

Исследуемый материал собран с использованием метода «поперечного сечения» с учетом требований биоэтики и подписанием протоколов информированного согласия каждым испытуемым.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием методов математической статистики программного обеспечения SPSS 23.0.

Результаты исследования. Установлено, что длина тела юношей гребцов на байдарках незначительно превышает длину тела юношей каноистов (таблица 1). По показателям массы тела и окружностей юноши каноисты преобладают над показателями гребцов на байдарках; по показателю окружности грудной клетки – со статистической достоверностью. По показателю индекса массы тела с высокой точностью статистической достоверности показатель ИМТ у юношей каноистов выше, чем в группе гребцов на байдарках.

Таблица 1 – Тотальные размеры тела юношей гребцов на байдарках и каноэ ($p \leq 0,01^*$, $p \leq 0,001^{**}$) ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	Гребцы на каноэ, n=18	Гребцы на байдарках, n=18
Длина тела, см	$172,65 \pm 8,23$	$173,93 \pm 6,16$
Масса тела, кг	$68,77 \pm 9,10$	$63,87 \pm 8,98$
Окружность грудной клетки, см	$96,72 \pm 3,90^{**}$	$88,94 \pm 6,20^{**}$
ИМТ, кг/м ²	$22,52 \pm 1,90^*$	$23,68 \pm 3,42^*$

Показатели диаметров дистальных эпифизов статистически достоверно не разнятся у юношей гребцов на байдарках и каноэ (таблица 2). По диаметрам дистального эпифиза плеча юноши байдаристы имеют незначительно больший показатель, чем юноши каноисты, но по диаметрам дистального эпифиза предплечья и эпифизов нижних конечностей каноисты преобладают над байдаристами.

Таблица 2 – Показатели диаметров дистальных эпифизов юношей гребцов на байдарках и каноэ ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	Гребцы на каноэ, n=18	Гребцы на байдарках, n=18
Диаметр дистального эпифиза плеча, см	$7,08 \pm 0,38$	$7,24 \pm 0,37$
Диаметр дистального эпифиза предплечья, см	$5,91 \pm 0,38$	$5,78 \pm 0,24$
Диаметр дистального эпифиза бедра, см	$12,96 \pm 13,68$	$10,70 \pm 0,57$
Диаметр дистального эпифиза голени, см	$7,77 \pm 3,12$	$7,58 \pm 0,38$

По показателям обхватных размеров тела установлены статистически достоверные различия между показателями обхвата грудной клетки в состоянии покоя, показателями обхвата плеча в состоянии расслабления, показателями обхвата голени (таблица 3). У юношей гребцов на каноэ по отношению к байдаристам преобладает большинство показателей обхватных размеров тела; статистически достоверно преобладают показатели обхвата грудной клетки в состоянии покоя, обхват плеча в состоянии расслабления и обхват бедра. У юношей гребцов на байдарках преобладает обхват предплечья, но отличие статистически не достоверно; статистически достоверно преобладает обхват голени (таблица 3).

Таблица 3 – Обхватные размеры тела юношей гребцов на байдарках и каноэ ($p \leq 0,001^*$) ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	Гребцы на каноэ, n=18	Гребцы на байдарках, n=18
Обхват грудной клетки в состоянии покоя, см	96,72 \pm 3,90*	88,94 \pm 6,20*
Обхват плеча в состоянии расслабления, см	31,54 \pm 2,30*	28,83 \pm 3,87*
Обхват предплечья, см	25,87 \pm 2,72	26,14 \pm 2,59
Обхват бедра, см	59,06 \pm 4,28	57,83 \pm 5,74
Обхват голени, см	34,25 \pm 4,13*	36,83 \pm 3,07*

Отмечается ряд статистически достоверных отличий между группами юношей по показателям подкожно-жировых складок (ПКЖ), в том числе на плече спереди, на предплечье, на груди, на бедре, на голени. Установлено, что гребцы на каноэ имеют большие показатели подкожно-жировых складок на спине, под лопаткой и на гребне позвздошной кости, остальные показатели преобладают у байдаристов (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели подкожно-жировых складок юношей гребцов на байдарках и каноэ ($p \leq 0,001^*$) ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	Гребцы на каноэ, n=18	Гребцы на байдарках, n=18
ПКЖ на спине, мм	10,98 \pm 3,82	8,83 \pm 3,57
ПКЖ на плече сзади, мм	6,39 \pm 3,46	8,17 \pm 3,96
ПКЖ на плече спереди, мм	3,30 \pm 1,43*	4,39 \pm 2,00*
ПКЖ на предплечье, мм	3,77 \pm 1,95*	5,56 \pm 3,65*
ПКЖ на груди, мм	4,60 \pm 1,57*	8,11 \pm 4,39*
ПКЖ на животе, мм	10,02 \pm 2,10	11,00 \pm 5,65
ПКЖ на гребне позвздошной кости, мм	10,66 \pm 2,58	9,67 \pm 4,69
ПКЖ на бедре, мм	6,54 \pm 3,15*	8,56 \pm 3,74*
ПКЖ на голени, мм	7,23 \pm 4,13*	9,83 \pm 4,38*

На основании результатов исследований, используя математическую обработку полученных данных, был осуществлен подсчет показателей компонентного состава тела юношей обеих групп, данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели компонентного состава тела юношей гребцов на байдарках и каноэ ($p \leq 0,001^*$) ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	Гребцы на каноэ, n=18	Гребцы на байдарках, n=18
Жировой компонент, кг	7,47 \pm 2,94	9,39 \pm 5,27
Жировой компонент, %	9,34 \pm 3,20*	11,23 \pm 3,61*
Мышечный компонент, кг	37,44 \pm 3,97*	34,72 \pm 4,37*
Мышечный компонент, %	47,44 \pm 4,71	47,22 \pm 3,59
Костный компонент, кг	11,27 \pm 1,13*	14,03 \pm 1,07*
Костный компонент, %	15,04 \pm 1,30*	17,81 \pm 1,97*

Статистически достоверные различия в компонентном составе тела определяются по следующим показателям: жировой компонент, относительное значение; мышечный

компонент, абсолютное значение; костный компонент, в абсолютном и относительном значении. Мышечный компонент преобладал у каноистов, жировой и костный – у байдаристов.

Выводы. Ряд морфологических показателей (масса тела, окружность грудной клетки, ИМТ, мышечный компонент массы тела) преобладали у юношей каноистов, в сравнении с юношами байдаристами, что свидетельствует о более высоком физическом развитии юношей гребцов на каноэ. Повышенные показатели массы тела, ИМТ, мышечного компонента состава тела у юношей каноистов по отношению к аналогичным показателям у юношей байдаристов косвенно свидетельствуют о более продолжительной и специализированной профессиональной подготовке в группе каноистов. Морфологические признаки (длина и масса тела, обхваты груди), индекс ИМТ, показатели компонентного состава тела (мышечная масса) могут быть использованы для прогноза индивидуальной успешности юных гребцов на байдарках и каноэ.

Результаты исследований позволяют сравнить уровень морфофункционального статуса у юных спортсменов гребцов различной специализации, с целью дальнейшей коррекции тренировочного процесса в группах данной возрастной категории.

Список использованных источников

1. Рылова, Н.В. Морфофункциональные особенности юных спортсменов / Н.В. Рылова, А.В. Жолинский // Спортивная медицина: наука и практика. – 2020. – 10(2). – С. 19–28.
2. Лукашук, В.И. Становление и развитие современного спорта: между игрой и культурной индустрией // В.И. Лукашук // Номотетика: Философия. Социология. Право. – 47(4). – 2022. – С. 691–699.
3. Известия Института антропологии МГУ [Электронный ресурс] / И.В. Перевозчиков (гл. редактор) и др.; НИИ и Музей антропологии. – М. : Издательство Московского университета, 2020. – Вып. 8. – 132 с.

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОЛЬШИХ МАКРОЦИКЛАХ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

К.К. Колоцей, ст. преподаватель

К.Е. Овдиенко, студентка

А.А. Гарбар, студентка

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу построения тренировочного процесса у гребцов-спортсменов. В статье рассмотрены основные задачи переходного и соревновательного периода в больших макроциклах. Произведен сравнительный анализ построения больших макроциклов в гребле на байдарках и каноэ, что поможет при планировании тренировочной деятельности. Сформулированы варианты планирования тренировочного процесса. Даны рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки в большом макроцикле с целью совершенствования спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: физические качества, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

Введение. Совершенствования специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ является основой достижения спортсменом высоких наград на международной арене. Изучение методов с применением специализированных средств позволяет экономить временные и финансовые ресурсы, так как сокращает время подготовки

и доведения гребца-спортсмена до пикового состояния его физических показателей, сердечно-сосудистой системы.

Цель. Повысить уровень подготовки спортсмена, проанализировать эффективную модель макроцикла для более рационального планирования годового плана и ее последующего внедрения в тренировочный процесс.

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

Результаты исследования. В гребле на байдарках и каноэ ключевым направлением в развитии физических качеств является специальная выносливость, так как она помогает выявить уровень готовности спортсмена в соревновательный период. Однако стоит заметить, что развитие специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ до сих пор остается плохо изучено, поскольку средства и методы, применяемые в спортивной подготовке, по-разному воздействуют на отдельные компоненты формирования специальной выносливости (ведущие системы энергообеспечения и физические качества).

Стоит заметить, что и многие разработанные методические подходы в системе спортивной подготовки так и не применялись для развития специальной выносливости.

Актуальность статьи обусловлена высокой конкуренцией на международной спортивной арене, что заставляет искать резервы повышения скорости у гребцов-спортсменов. За счет повышения физических качеств (силы, скорости, выносливости) и сочетания их в скоростную выносливость и силовую выносливость происходит формирование специальной выносливости, что влияет на уровень спринтерской подготовки гребца-спортсмена.

Кроме того, возросшие тренировочные и соревновательные нагрузки предъявляют к организму спортсменов высокие требования [1]. При этом особую актуальность приобретают педагогическая и медико-биологическая оценки влияния нагрузок на организм спортсменов, что дает информацию для оптимального дозирования работы и отдыха.

Для составления плана работы тренера-преподавателя по гребле на байдарках и каноэ необходимо учитывать особенности периодизации тренировочного процесса с закономерностями развития спортивной формы.

Есть два варианта планирования тренировочного процесса – месячный и недельный. Поэтому тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или пятьдесят две вертикальные колонки. В связи с календарным планом выстраивается система подготовки команды или индивидуально спортсмена (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов). Стоит заметить, что введение дополнительного законченного макроцикла в период двух и трехцикловой подготовки часто приводит к улучшению результата, а трех и четырехцикловая подготовка сокращает «спортивную жизнь» спортсмена, хоть и сопровождается ростом результатов на ближайшие два года.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трасы, побережья и т. д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, шумовое, световое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена [2].

Разберем построение тренировочного процесса в разных циклах.

Построение большого цикла (макроцикл) встречается в период годичной подготовки и делится на подготовительный, соревновательный и переходный. Создание спортивной формы, доведения спортсмена до уровня пикового состояния организма

и подведение его к соревновательной деятельности происходит в подготовительном периоде. Этот фундамент делится на общеподготовительный и специально подготовительный этап. Совершенствование физических качеств и повышение уровня физической подготовленности входят в задачи общеподготовительного периода. Этап длится, пока число соревновательных периодов в годичном цикле составляет шесть-девять недель и состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл является подготовительным и тесно связан с предыдущим переходным периодом, когда второй мезоцикл решает основные задачи. На этом этапе происходит стабилизация объёма тренировочной нагрузки, направленной на совершенствование физической подготовленности и повышение интенсивности за счет технико-тактических средств.

Задачами соревновательного периода являются достижения высокого уровня спортивных результатов. Упражнения, близкие по своей нагрузке и интенсивности к соревновательным, решают поставленные задачи, а сам период делят на этап ранних стартов и этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов длится четыре-шесть микроциклов и помогает спортсмену выйти в состояние совершенствования технико-тактических навыков. Этап непосредственной подготовки является восстановителем работоспособности после главных отборочных соревнований, позволяет дальше совершенствовать физическую подготовленность технико-тактических навыков, создает и поддерживает высокую психическую готовность спортсмена за счет регуляции и само-регуляции состояния, моделирование соревновательной деятельности, создание оптимальных условий для использования всех сторон подготовленности [3].

Второй этап длится шесть-восемь недель, а мезоциклы делятся на развитие качеств и способностей и подведения спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины.

Задачами переходного периода является обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание тренированности на определенном уровне. Эти задачи определяются продолжительностью переходного периода, применяемыми средствами и методами. Продолжительность переходного периода от двух до пяти недель. Тренировочный процесс в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объёма работы. Число тренировочных занятий в переходном периоде снижается и, как правило, в неделю имеет не более трех-пяти раз.

По итогу исследования большого цикла (макроцикл) можно сделать вывод. Стабилизация временной утраты спортивной формы и включение ряда законченных периодов называется макроцикл. В подготовке спортсменов построение годичной тренировки на основе макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое) является оптимальным и эффективным способом контроля уровня подготовленности гребца, выстраивает план на долгосрочный период с целью завоевания высоких наград на международной арене. В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Сравнительный анализ позволяет корректно подходить к периодам тренировочного процесса для минимизации травматизма спортсмена, экономизации временных и финансовых ресурсов, предсказывать морфофункциональное состояние у гребцов в разных циклах тренировочной деятельности.

Список использованных источников

1. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 286 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СРЕДНИХ И МАЛЫХ ЦИКЛАХ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

К.К. Колоцей, ст. преподаватель,

К.Е. Овдиенко, студентка,

А.А. Гарбар, студентка

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу построения тренировочного процесса у гребцов-спортсменов. Произведен сравнительный анализ построения средних и малых макроциклов в гребле на байдарках и каноэ, что поможет при планировании тренировочной деятельности. Даны рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки с целью совершенствования спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ. В статье рассмотрены основные задачи построения тренировочных циклов. Выявлены характерные особенности контрольно-подготовительного мезоцикла.

Ключевые слова: физические качества, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

Введение. Совершенствование специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ является основой достижения спортсменом высоких наград на международной арене. Изучение методов с применением специализированных средств позволяет экономить временные и финансовые ресурсы, так как сокращает время подготовки и доведения гребца-спортсмена до пикового состояния его физических показателей, сердечно-сосудистой системы.

Цель. Повысить уровень подготовки спортсмена, проанализировать эффективную модель макроцикла для более рационального планирования годового плана и внедрения в тренировочный процесс.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- анализ научной и научно-методической литературы;
- наблюдение;
- анализ и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования. Построение тренировочного процесса на весь период подготовки спортсменов к соревновательной деятельности является сложной задачей, которую тренеру-преподавателю приходится решать из сезона в сезон. Специфика заключается в том, что неправильное дозирование нагрузки может привести к потере физического и физиологического потенциала у спортсмена, что существенно скажется на результате по итогам сезона. Поэтому циклы построения тренировочного процесса необходимо выстраивать, опираясь на опыт и научную литературу по данной теме.

Для обеспечения оптимальной нагрузки, тренировочной и соревновательной, необходимо систематизировать тренировочный процесс на основе мезоцикла, так как это является главной задачей периода или этапа подготовки.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить следующие периоды: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный период.

Основной задачей втягивающего мезоцикла служит подведение спортсмена к выполнению специфической тренировочной работы. В данном периоде, упражнения, выполняемые спортсменом, классифицируются как восстановительные. Применяется мезоцикл в начале сезона или после болезни и травмы, а также при незапланированных перерывах.

В базовом мезоцикле основной направленностью является повышение функциональных возможностей систем организма, совершенствование спортивной

подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психическая). Данный цикл несет в себе большую нагрузку и интенсивность тренировочного процесса, задействуется широкий спектр нагрузок. Базовый цикл является основой подготовительного периода, а в период соревновательной деятельности может включаться в процесс как восстановительный (восстановление физических качеств и навыков, потраченных при первых стартах).

Характерной особенностью контрольно-подготовительного мезоцикла являются специализированные упражнения, максимально приближенные к соревновательным. Используются во второй половине подготовительного периода и характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки.

Предсоревновательные мезоциклы являются окончательным периодом становления спортивной формы. Результатом данного цикла служит устранение недостатков спортсмена, выявленные в период его подготовки технических возможностей, а также психических и тактических. Перед главными стартами интенсивность и суммарный объем нагрузки снижаются. Этот цикл играет огромную роль при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Специфика вида спорта определяет соревновательные мезоциклы. Они могут различаться от количества стартов в данный период времени, иногда от 5–10 за месяц.

Основой переходного периода является восстановительный мезоцикл. Обычно в процессе этого цикла устраняются появившиеся ошибки и недостатки после главных стартов, а также подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем упражнений снижается [1].

Что касается малых циклов (микроцикл), то они включают в себя недельный период и имеют внешние признаки микроцикла:

- стимуляционная и восстановительная фаза встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов, в подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;
- окончание цикла сопровождается восстановительной фазой, хот может встречаться и в середине;
- повторение занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса выделяет: базовый, контрольно-подготовительный, специально подготовительный, модельный, подводящий, восстановительный и соревновательный микроцикл.

Базовый микроцикл характеризуется невысокой нагрузкой и подведением спортсмена к тренировочной нагрузке. Воспитывается физическая, технико-тактическая, волевая и психическая подготовленность спортсмена к тренировочному процессу.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы сопровождаются невысокой средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной интенсивностью.

Модельный микроцикл направлен на контроль уровня подготовленности спортсмена и повышение реализации накопленного двигательного потенциала. Уровень нагрузки может быть выше, чем в предстоящем соревновании. Эти два микроцикла используются в соревновательном и подготовительном периоде.

От уровня подготовленности спортсмена к главным стартам используется подводящий микроцикл. В нем решается восстановительная и психическая настройка спортсмена. Сопровождается невысокой интенсивностью и уровнем объема нагрузки.

Завершает серию базовых и контрольно-подготовительных циклов восстановительный микроцикл и используется после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – восстановление адаптационных процессов в организме спортсмена. Сопровождается невысокой нагрузкой и активным отдыхом.

Из-за специфики соревнований строится соревновательный микроцикл. Ограничения микроцикла сопровождаются стартами, включающие в себя специально-тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

Также в спортивной практике используются ударные микроциклы. Основная задача данного цикла подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в период ограниченного времени подготовки. Объем нагрузки, применяемый в цикле, сопровождается экстремальным условием внешней среды. При недельном микроцикле, который чаще используется в практике, распределение нагрузок может быть двухпиковое или однопиковое. Однопиковое применяется в соревновательном периоде, двухпиковое – в базовом периоде [2].

В результате исследования средних (мезоцикл) и малых (микроцикл) циклов можно сделать вывод, что продолжительность среднего цикла 2–6 недель, и включает законченный ряд мезоцикла. На основе мезоцикла строится динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, происходит сочетание средств и методов подготовки. Недельный цикл (малый) называется микроциклом и строится исходя из специфики вида спорта. В спортивной практике встречается от четырех до девяти различных типов микроцикла. Сравнительный анализ позволяет более корректно планировать долгосрочную спортивную подготовку, а рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки позволят экономизировать временные и финансовые ресурсы для достижения поставленной цели.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М., 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
2. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

В.А. Конопатский, *ст. преподаватель*, vity121280@yandex.by,

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель*, nata.zinchenko2012@yandex.by,

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель*, vitalinka_25@mail.ru,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается целесообразность применения упражнений круговой тренировки в физической подготовке юных тхэквондистов при построении учебно-тренировочного процесса. Анализируются результаты контрольных нормативов юных тхэквондистов по общей физической подготовке с целью совершенствования физических качеств и применения их в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондисты, учебно-тренировочный процесс, круговая тренировка,

Введение. Тхэквондо – это олимпийский вид спорта, один из самых современных видов боевых искусств, который характеризуется наиболее эффективной техникой ударов ногами, а также реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательного поединка.

Спортивные достижения в системе тренировки тхэквондо настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена невозможно. Подготовка юных спортсменов-тхэквондистов является

одной из основных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа тхэквондо в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса, так как развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов зависит от эффективности решения поставленных задач.

Основой подготовки тхэквондиста, является выполнение значительного объема нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательных реакций и силе, к способности спортсмена мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимально возможной скоростью.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки, так как невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах А.А. Гужаловского, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Н.Г. Озolina, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина и других специалистов. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Так, по мнению Платонова В.Н. средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер [9].

Цель исследования – обосновать и разработать комплексы упражнений круговой тренировки для совершенствования физических качеств юных тхэквондистов при построении учебно-тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов по общей физической подготовке.

В ходе соревновательного поединка, поддерживая его высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению соперника, спортсмен должен уметь эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать физические качества, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежными и эффективными техникой и тактикой тхэквондо, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

Постоянно растущая конкуренция в тхэквондо требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к тхэквондо. Одним из условий повышения требований к физической подготовке юных тхэквондистов, совершенствованию физических качеств, является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха [10].

Круговая тренировка – это основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств. Тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые

не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. При проведении круговой тренировки в тренировочном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции для выполнения физических упражнений размещается инвентарь, оборудование, (собственный вес, вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра и др.). В качестве предмета отягощений применяют набивные мячи, гири, гантели, штанги, диски от штанг и другой инвентарь. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». Для каждого упражнения может отдельно определяться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз.

Круговая тренировка дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности [2].

Результаты исследования. Средствами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков.

В круговую тренировку юных тхэквондистов включают упражнения, время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с дозированными интервалами отдыха между упражнениями. Примером здесь могут быть следующие упражнения:

- прыжки через скамейку (упражнение укрепляет икроножные мышцы, способствует развитию равновесия после приземления, принятия положений для атаки или контратаки);
- запрыгивания на тумбу с элементами боя с тенью (упражнение укрепляет икроножные мышцы, связки стоп, выполнение техники движений);
- выбрасывание вперед в стену утяжеленного мяча от плеча (упражнение развивает взрывную силу, быстроту движений рук, плечевого пояса, таза, ног, координацию движений);
- нырки, уклоны (упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость);
- поднятие и опускание туловища из положения лежа (упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, устойчивость к ударам);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (упражнение укрепляет кисти, способствует развитию правильного положения кулака при нанесении удара);
- кувырок вперед (упражнение направлено на развитие вестибулярной устойчивости тхэквондистов, сохранения динамического равновесия);
- упражнения с гантелями (упражнение развивает технику нанесения ударов, развитие взрывной силы);
- прямые удары с сопротивлением (упражнение с резиновым жгутом развивает силу мышц рук, а также способность мышц быстро расслабляться после быстрого и сильного сокращения);
- передвижения (упражнение совершенствует координацию движений ног, скорость перемещений);
- упражнения со скакалкой, многократные прыжки на месте (развивает выносливость, ударную силу, координацию движений ног);
- упражнения в ударах по мешку (развивают силу, выносливость при нанесении ударов в быстром темпе, а также технику нанесения ударов);

- бой с тенью (упражнение, направленное на изучение и усвоение технических действий, элементов, без участия партнера);
- отдельные удары ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах (развивают скоростно-силовые способности, технику нанесения ударов);
- упражнения в шпагате (упражнения развивают гибкость);
- нанесение серий ударов руками и ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах (упражнения развивают скоростные качеств ударов);
- удары ногами в прыжке на месте (упражнение на изучение и усвоение технических действий);
- последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами (упражнение развивает взрывную силу, координацию движений рук и ног).

Сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных тхэквондистов до и после проведения эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных тхэквондистов 12–13 лет по общей физической подготовке

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	48,3	26,6	8,4	0	12,8	34,1	39,6	12,6
Бег «змейкой» 10м, с	0	13,5	36,6	32,1	17,8	0	5,4	36,2	39,3	19,1
Подтягивание в висе на перекладине	16,8	40,4	34,4	8,4	0	12,8	37,4	34,5	14,1	1,2
Прыжок вверх с места, см	0	36,1	31,2	24	8,7	0	25,1	34,3	30,4	10,2

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих развитие физических качеств у спортсменов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне.

Улучшились такие показатели физической подготовленности, как бег 10 м – 39,6 %, достаточный уровень (до эксперимента – 48,3 %, удовлетворительный уровень); бег «змейкой» – 39,3 %, достаточный уровень (до эксперимента – 36,6 % удовлетворительный уровень); прыжок вверх с места – 34,3 %, удовлетворительный уровень (до эксперимента – 36,1 % низкий уровень).

Подтягивание в висе на перекладине находится на низком уровне – 37,4 % и (в сравнении с показателями до эксперимента – 40,4 %) наблюдается их прирост [2].

Выводы. Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов способствует совершенствованию физических качеств, функциональных возможностей юных спортсменов, повышает плотность занятий и физическую подготовленность, улучшает двигательную активность юных спортсменов, необходимую для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Список использованных источников

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

2. Конопацкий, В.А. Круговая тренировка как основа совершенствования физических качеств юных борцов 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации / В.А Конопацкий // Научный журнал «Вестник МДПУ имени И. П. Шамякина». – 2017.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с.
6. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
7. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
8. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 804.
10. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Физическая Культура, 2005. – 544 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-18 ЛЕТ

А.С. Кулаков, тренер-преподаватель, andrekul82@gmail.ru,
МБУ ДО «Спортивная школа по лыжным видам спорта «Метеор»

К.А. Жуков, студент, emitusova@bk.ru
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»
г. Коломна, Россия

Аннотация. В статье описаны и экспериментально обоснованы специально-подготовительные упражнения для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 16-18 лет. Определены главные направления подготовительной работы тренера по лыжным гонкам, основные стороны, влияющие на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжная подготовка, лыжный спорт, тренировочный процесс, лыжники-гонщики 16-18 лет.

Введение. Лыжный спорт имеет большую популярность не только в нашей стране, но и в мире относительно всех зимних видов спорта. Мы же рассмотрим разновидность лыжного спорта – лыжные гонки. Количество лыжников-гонщиков в нашей стране по данным на 2010 год составляло 2.5 млн человек. Занятия лыжным спортом включены в обязательную программу развития физического воспитания в школах, техникумах, ВУЗах и некоторых профессий. Существует целая сеть муниципальных, районных, областных, региональных всероссийских и международных соревнований, в которых могут участвовать не только спортсмены, но и любители, однако просто взять и выйти на старт нельзя, к ним необходимо готовиться. Система подготовки каждого лыжника-гонщика – это многолетний и многоступенчатый процесс, который представляет собой управляемую структуру, направленную на достижение наилучших результатов, с учетом индивидуальных особенностей организма, возрастных особенностей и принципов, и закономерностей тренировочного процесса в лыжных гонках [1; 2]. Необходимо также учитывать особенности подготовки лыжников и на всех этапах круглогодичной

тренировки, а именно: подготовительный, соревновательный и переходный. Полноценная подготовка спортсмена обязательно включает в себя как общую, так и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП). Удачное соотношение средств и методов тренировочного процесса позволяет добиться максимальной эффективности занятий в лыжном спорте, лыжник постепенно адаптируется к новым и более сложным нагрузкам, от чего растёт его спортивное умение.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 16–18 лет.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе МБУ ДО «Спортивная школа по лыжным видам спорта “Метеор”», с декабря 2022 года по февраль 2024 года в несколько этапов. Педагогические наблюдения. Наблюдения проводились в течение двух лет занятий лыжными гонками, включали контроль за уровнем общей и специальной физической подготовкой, участие в контрольных и соревновательных стартах, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Тестирование проводилось в начале эксперимента, на протяжении реализации экспериментальной тренировочной программы и в конце эксперимента. Нами были выбраны следующие тестовые упражнения: кросс 5 км, бег на лыжах и лыжероллерах 10 км, направленные на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16–18 лет. По результатам этих тестов определялись динамика общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков за все время наблюдения за ними. Для спортсменов группы «Э» (экспериментальная группа из 8-ми человек) были разработаны и внедрены в тренировочный процесс три комплекса: имитационных, подводящих и специально-подготовительных упражнений для развития и совершенствования специальной выносливости, главного фактора физического развития в лыжных гонках, а другая группа «К» (контрольная группа из 8-ми человек) занималась по стандартному плану тренировок. В течение полутора лет наблюдений определялись и сравнивались уровни специальной выносливости, определяемых по результатам. Применение первого, второго и третьего комплексов, осуществлялось с 2023 по 2024 год. Основной задачей первого комплекса являлось обучение техническим особенностям лыжных гонок, присущим взрослым лыжникам. Основная задача второго комплекса – развитие координационной выносливости, способности сохранять общую систему техники движений. Задачей третьего комплекса являлось развить способность аэробной выносливости – повысить максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В середине ноября и начале февраля сезонов 2022/2023 гг. и 2023/2024 гг. – соревнования 10 км классика. Прием контрольных нормативов: летом бег на лыжероллерах 10 километров коньковым ходом, бег 5 км летом и в первой трети осени. С ноября по апрель – участие в соревновательных стартах обеих групп. Разминка перед соревнованиями и контрольными стартами производилась следующим способом: 40 минут катание на лыжероллерах или лыжах в спокойном темпе с несколькими ускорениями разной величины, далее 15 минут выполнение комплекса ОРУ и беговых упражнений, затем производился отдельный старт. Порядок стартующих определялся жребием. После старта производилась заминка – в течение 30 минут спокойное катание на лыжах. Во время проведения исследования все его участники в соответствии с образовательной программой по физической культуре сдавали контрольные нормативы (тесты) по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке проводилась в форме соревнований между учащимися. Это стимулировало учащихся на достижение более высоких результатов в соревнованиях. Соревнования в кроссе (бег на 5 км) проводились – июль – октябрь 2018 год, июль–октябрь 2019 год.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнивая средние показатели контрольных нормативов, видно, что первые результаты (до начала эксперимента) лыжников-гонщиков примерно одинаковы (таблица 1).

Таблица 1 – Средние показатели контрольных нормативов

Тест	Этап	Группа		Разн.	t-крит. Стьюдента	Стат. знач.
		К.	Э.			
Бег	Начало	18.31±0.23	18.24± 0.26	0.07	8.56	P>0.05
	Конец	18.00±0.31	17.25± 0.14	0.35	15.42	P>0.05
Л/р	Начало	28.32±0.27	28.33± 0.30	0.01	8.38	P>0.05
	Конец	28.03± 0.22	27.06± 0.13	0.53	22.77	P>0.05
Лыжи	Начало	27.58±0.18	27.38± 0.17	0.20	12.09	P>0.05
	Конец	27.32 ± 0.28	26.12± 0.23	1.20	38.12	P>0.05

За период исследования была отмечена положительная динамика результатов во всех контрольных упражнениях в обеих группах. Особенно высокий рост результатов был в профильном упражнении – бег на лыжах. В экспериментальной группе рост результатов составил 38.12 по сравнению с первыми тестами, а в контрольной группе – 12.09. В кроссе мы видим следующую динамику: результаты по-прежнему улучшились, на этот раз прирост составил в экспериментальной группе 15.42 против 8.38 в контрольной группе. В лыжероллерах общая динамика аналогична двум названным тестам: экспериментальная группа – 22.77, контрольная группа – 8.38. Исходя из результатов, мы видим, что в экспериментальной группе наибольший прирост имеют результаты в лыжах, как и в контрольной группе. Как видно на рисунке 1, первая группа имеет больший прирост. Это можно объяснить тем, что данное преимущество достигнуто благодаря использованию специально-подготовительных упражнений, то есть за счет роста уровня специальных упражнений для развития специальной выносливости, а не за счет преимущества в функциональной подготовке.

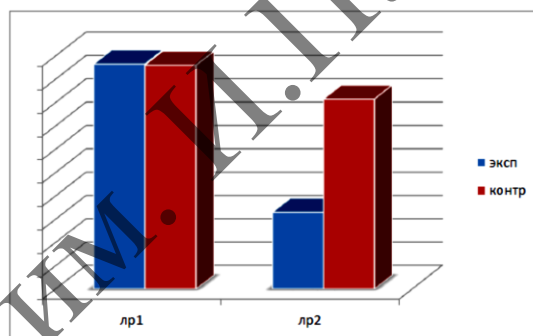


Рисунок 1 – Лыжероллеры 10 км

Вывод. В результате научно-исследовательской работы подготовлены и апробированы комплексы специально-подготовительных упражнений, выявлена эффективность используемых специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости. Выявлена эффективность используемых специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости, использование этих комплексов в экспериментальной группе дает 38.12 к результативности на контрольных тренировках, что на 26.03 % превышает показатели контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе.

Список использованных источников

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999. – С. 246.
2. Лебедев, С.М. Развитие качества выносливости у лыжников-гонщиков / методическая разработка. Сургут. 2012. – С. 38
3. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Под ред. Н.А. Демко. Минск : БГУФК, 2010. – 288 с.

ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВКАМИ БОКСЕРОВ ПО ПАРАМЕТРАМ КОНТРОЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

С.А. Маврин¹, доцент, 20yik11@mail.ru

С.С. Крючек², канд. пед. наук, доцент, 20yik11@mail.ru

И.К. Яичников³, канд. мед. наук, доцент, 20yik11@mail.ru

¹Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва,
г. Санкт-Петербург, Россия

²НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия

³Спортивно-технический центр «Монолит»
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Были разработаны и успешно применялись для тестирования боксеров специализированные микроциклы тренировок, сочетающие в себе нагрузочные и тестирующие компоненты. Обоснована рациональность разработанного *Контрольного Микроцикла Тренировок*, показана информативная ценность *Трехуровневой Пульсометрии*, доказаны оптимальность состава и последовательность применения тестирующих физических нагрузок, показана целесообразность проецирования *Хронобиологических Позиций* и *Анатомо-Функциональной Латерализации* на формирование рациональных выборок в процессе статистического анализа.

Ключевые слова: контрольный микроцикл тренировок, трехуровневая пульсометрия, хронобиологическое позиционирование.

Введение. Дидактический единицей всех этапов периодизации тренировок является «микроцикл тренировок». Продолжительность микроциклов может колебаться от 2–4 до 10–14 дней, т.е. совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса обеспечивающих оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов. В подготовительном периоде тренировочного микроцикла содержится две фазы – стимулирующая и восстановительная; однако все они могут быть подразделены на разновидности «втягивающий», «развивающий», «ударный», «стабилизирующий» [2; 5; 6].

В этой связи нами были разработаны и успешно применяются для тестирования боксеров специализированные микроциклы тренировок, сочетающие в себе нагрузочные и тестирующие компоненты [1; 3]. Однако на сегодняшний день все еще не разработано унифицированной, общедоступной методики тестирующего микроцикла тренировок удобного для немедленного применения при первой же тренерской потребности уточнить оптимальность применения им в контакте с боксером того или иного спортивно-педагогического аргумента в реальной обстановке подготовительного или предсоревновательного мезоцикла тренировок [2; 4; 6].

Цель исследования: разработать вариант контрольного микроцикла тренировок (*КМТ*) валидного для экспресс параметрической оценки тренерского решения об оптимальном соотношении, с одной стороны, тактико-технической готовности спортсмена к спортивно-педагогическим характеристикам текущего эпизода мезоцикла тренировок и, с другой стороны, относительно масштаба предстоящего чемпионата.

Материал и методы исследования. Исследования проводились: *а)* - в осенне-зимнее время года с участием четырнадцати юношей, боксеров 3 и 2 разряда возраста 21-23 года, допущенных спортивным диспансером к выполнению физических нагрузок соревновательной интенсивности в соответствии рекомендациям «Комиссии по Этике», также *б)* - исследования проводились во время подготовительного макроцикла тренировок по завершении одного из относительно законченного фрагмента тренировочного процесса,

обеспечивающего оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач заданного этапа подготовки согласно составленному спортивно-педагогическому плану тренера [5; 7; 11]. Разрабатываемый *Комплексный Микроцикл Тренировок – КМТ*, содержал в себе тестирующие физические нагрузки под контролем многопараметрического медико-биологического мониторинга в течение одного тренировочного дня.

Скорость, ловкость, координация тестировались по параметрам выполнения авторского теста «**ЧЕЛСТАРТ**» [4] – две команды боксеров сопоставимого роста и массы тела каждая выполняли нагрузку «Челночный бег» (10 метров дистанция, десять забегов), причем команда «Старт» исполнялась в позиции «Лежа на животе, лицом к дистанции», предплечья локтями и кистью располагались строго симметрично на стартовой линии, по команде «Старт» боксер поднимался и бежал до следующей стартовой линии с максимальной скоростью, затем быстро принимал положение «Лежа на животе», а после этого лежа разворачивался к стартовой линии, располагал предплечья на стартовой линии, самостоятельно поднимался и т.д. Причем *первый раз* (десять забегов) разворот спортсмена на 180° осуществлялся *по часовой стрелке*, а *второй раз* без перерыва опять десять забегов, но разворот осуществлялся уже *против часовой стрелки*. В зачет бралось время первого и второго забега, количество ошибок в направлении вращения лежа на животе для правой и левой стороны отдельно; таким способом производилась *суммарная оценка качества забега по пятибалльной шкале* [2; 5; 9]. *Выявление характеристик физической работоспособности* осуществлялось в тесте «**ФОРСТЕП**» [10]. **ФОРСТЕП** состоит из четырех степ нагрузок длительностью каждая 5 минут, выполняемых посредством подъема на ступеньку 0,4 метра в темпе 20 циклов в 1 мин. с периодом отдыха между ними 4 мин. Таким образом, каждая нагрузка по удельной мощности равна 11 кг*м/мин/кг, что составляет примерно половину должной величины высококвалифицированного боксера. Если спортсмен выполняет физическую работу в серии многократных повторов, то естественно ожидать наступления утомления и последующего вскоре отказа от продолжения работы. Начало развития этого периода или его отсутствие можно отследить по расчетным величинам пульса, получаемых в следующей схеме - f_1 - непосредственно перед первой нагрузкой за 15сек, f_2 – за 15сек сразу в начале первой минуты отдыха, f_3 – за первые 15сек второй минуты отдыха, f_4 – за первые 15сек третьей минуты отдыха, f_5 – за первые 15сек четвертой минуты отдыха; затем все повторяется в том же порядке, все полученные значения приводятся к единому понятию «пульс» – число циклов за 1мин. Основанием для последовательности и способа подсчета пульса послужила традиционная схема, используемая в степ тесте **IGST** [6; 9]. В **ФОРСТЕП**е должен обязательно отслеживаться порог пульса 170уд. в 1 мин. Если на какой-либо из четырех нагрузок пульс начнет существенно превышать этот порог позитивно сбалансированной работы сердца, то тестирование следует прекратить, т.к. дальнейший рост пульса свидетельствует о выходе спортсмена за рамки общего сравнения (что является целью тестирования) в область индивидуальных характеристик физической работоспособности. С другой стороны, достижение порога пульса 170 уд. в 1 мин. является физиологическим условием тестирования в степ тесте **IGST**. Следовательно, в такой ситуации таблицы должных величин этих привычных тестов становятся применимыми к интерпретации результатов **ФОРСТЕП**а [2; 10; 11]. Незначительное превышение показателя 170 ударов в 1 мин. в двух последовательных нагрузках **ФОРСТЕП**а указывает на развитие скрытого периода утомления. Перерасчет значений пульса по схеме **IGST** в этом случае позволяет оценивать в каждом периоде промежуточного отдыха **ФОРСТЕП**а степень накапливаемого утомления. Таким образом, в тесте **ФОРСТЕП**, кроме ориентиров в оценке объема общей физической работоспособности в шкале **IGST**, получается показатель появления скрытого периода утомления «**Ксу**» - коэффициент скрытого утомления, рассчитываемый по времени

снижения значений *IGST* ниже оценки «удовлетворительно» и рассчитываемого от момента старта до конца 4мин. восстановления, следующего за последним 5 мин. циклом восхождения. По нарабатанному к настоящему времени материалу [1; 3; 10] можно предложить соотношение – «10кг разницы массы тела = одному циклу 5 мин. работы – 4мин. восстановления». Например, отношение масса тела к времени появления периода скрытого утомления для боксера с массой тела 80кг будет: 32/80–36/80, соответственно $K_{cy} = 0,40–0,45$. Для боксера на 10кг тяжелее утомление проявится уже на третьем цикле, тогда K_{cy} будет равен отношению 23/90–27/90, соответственно $K_{cy} = 0,25–0,30$. И наоборот, при массе тела 70кг. $K_{cy} = 50/70–54/70$ или $K_{cy} = 0,70–0,71$. Следовательно, чем выше K_{cy} , тем больше оснований считать, что спортсмен проявит большую выносливость по сравнению с другими при прочих равных условиях. Таким образом, предъявляя спортсмену физическую степ нагрузку в варианте обсуждаемого формата, мы получаем возможность дать ориентировочную оценку общей физической работоспособности, скрытого времени утомления и при этом использовать традиционные таблицы должных величин.

Медико-биологический мониторинг в КМТ осуществлялся непосредственно в спортивном зале в общем порядке с проведением тестирующих физических нагрузок. Важно обратить внимание, что в самом начале и по завершении каждой тренировки, не только *КМТ*, проводилась «Трехуровневая Пульсометрия, «ТУПМ» – контроль эффективности кардио-сосудистой синергии физической нагрузке [5; 7; 8], строго в ниже описанном регламенте – а) боксер по стойке «Вольно» стоял неподвижно в течение 5мин скрестив руки на груди «в позе Наполеона», б) по команде тренера измерялся пульс, оба запястья на уровне груди, $\leftrightarrow \Pi$, за 60 сек на *a. radialis* слева для правой и справа для левой, с) затем обе руки поднимались максимально вверх над головой и сразу измерялся пульс за 15сек (с последующим пересчетом на 60сек), д) затем мгновенно руки опускались максимально вниз и немедленно измерялся пульс за 15 сек (с последующим пересчетом на 60сек), е) производился расчет разницы пульса измеренного выше и на уровне груди – $\Delta \Pi \uparrow = \Pi \uparrow \leftrightarrow \Pi$, ф) подобным образом рассчитывалась разница пульса, измеренного ниже уровня груди – $\Delta \Pi \downarrow = \Pi \downarrow \leftrightarrow \Pi$, г) в статистическую обработку *ТУПМ* брались показатели средних значений пульса на уровне груди, показатели средних значений разницы пульса $\Delta \Pi \uparrow$ и $\Delta \Pi \downarrow$ до и после контролируемого эпизода *КМТ*.

В параметрический мониторинг *КМТ* включены тесты – а) «Позиционирование в шкале «Индивидуальный Эндогенный Год - ИЭГ [3; 6]», б) «Позиционирование в фазовых значениях Многодневных Физиологических Биоритмов «МФБ» – «Физический, ФМФБ, Эмоциональный, ЭМФБ и Интеллектуальный ИМФБ».

Все полученные данные обрабатывались статистически с оценкой достоверности изменений по Критерию Стьюдента [5; 9] при доверительных значениях $P \leq 0,05, t$.

Результаты исследования. Медико-биологический мониторинг в *КМТ* осуществлялся в начале - *Фаза Имзц*, а также конце – *Фаза Пмзц*, *пятидневного мезоцикла*. Позиционирование боксера в шкале *ИЭГ* и в фазовых значениях *МФБ* определяется заранее перед циклами тренировок в соответствующих компьютерных программах; это позволяет производить перегруппировку в тренируемых командах, повышающую информативность последующего статистического анализа [5; 9]. Например, если у спортсмена *физический МФБ* находится в положительном полупериоде на день тренировки в месяце перед датой рождения, то ему рекомендована более интенсивная тренировочная нагрузка [3; 6]. По тесту «ТУПМ» в *Фазе Имзц* до начала тренировки у 14 боксеров пульс на уровне груди равнялся 72 ± 4 , $\Delta \Pi \uparrow = -16 \pm 3$, $\Delta \Pi \downarrow = +14 \pm 4$; в конце тренировки – пульс на уровне груди 89 ± 6 , $\Delta \Pi \uparrow = -4 \pm 2$, $\Delta \Pi \downarrow = +21 \pm 5$; в *Фазе Пмзц* до начала тренировки пульс на уровне груди 66 ± 5 , $\Delta \Pi \uparrow = -17 \pm 3$, $\Delta \Pi \downarrow = +19 \pm 5$; в конце тренировки пульс на уровне груди 78 ± 5 , $\Delta \Pi \uparrow = -9 \pm 3$, $\Delta \Pi \downarrow = +27 \pm 3$. Разница показателей в *Фазе Имзц* и в *Фазе Пмзц* статистически достоверна – $P \leq 0,05, t$ [1; 5; 7]. В тесте

«ЧЕЛСТАРТ» в *Фазе Iмзц* общая оценка выполнения оказалась равной «3» из-за достоверной разницы времени выполнения теста двумя командами и ошибок в направлении вращения, $P \leq 0,05, t$, по-видимому, в связи с тем, что в каждой команде из семи боксеров четверо оказались или в месяце перед днем рождения, или в фазе 270^0 по физическому *МФБ*; а вот в *Фазе IIмзц* более высокая оценка «4» (суммарно по семи боксеров в каждой команде, $P \leq 0,05, t$) оказалась возможной в связи с тем, что по четыре боксера оказались в возрасте – «Поведенчески положительный, первый месяц хронобиологического позиционирования после даты рождения» или в фазе 90^0 по физическому *МФБ* [5; 6]. В тесте «ФОРСТЕП» 14 боксеров – масса тела « $76 \pm 4 \text{ кг}$ », в Начале Пятинедельного Мезоцикла Тренировок по результатам *КМТ* успешно преодолели физическую нагрузку в следующих параметрах: *Индекс Гарвардского Теста* – «72-84», *Коэффициент Скрытого Утомления* – «0,44-0,50», с максимальным пульсом – «150-153 уд. в 1 мин», т.е. базовая характеристика физической работоспособности выявлена на «Хорошо» и «Отлично» ($P \leq 0,05, t$) [5; 9]; в Конце Пятинедельного Мезоцикла Тренировок по результатам *КМТ* физическая нагрузка преодолена в следующих параметрах: *Индекс Гарвардского Теста* – «86-95», *Коэффициент Скрытого Утомления* – «0,61-0,69», с максимальным пульсом – «160-167 уд. в 1 мин», т.е. базовая характеристика физической работоспособности выявлена на «Отлично» ($P \leq 0,05, t$) [4; 5; 8; 9].

Таким образом, два *КМТ* на отрезке тренировочной результативности позволяют оценить динамику не только физической работоспособности, психофизических и эмоционально-соматических характеристик индивидуальной успешности каждого из четырнадцати боксеров, но также и продуктивность работы тренерского состава. Разрабатываемый *Комплексный Микроцикл Тренировок* в течение одного дня содержал в себе последовательность тестирующих физических нагрузок под контролем медико-биологического мониторинга в следующих базисных характеристиках. Во-первых, *Тест Трехуровневая Пульсометрия*, позволяющий оперативно отследить эффективность гемодинамического обеспечения физической работоспособности организма любой интенсивности, в случае, когда пульс на запястьях в позиции «Кисти над головой!» существенно ниже пульса на уровне груди, а в позиции «Кисти ниже пояса!» наоборот – существенно выше, демонстрирует наличие высокого должного резервного обеспечения жизнедеятельности организма [2; 9; 11]. Простота исполнения позволяет этот тест использовать и интерпретировать, что особенно ценно, самими боксерами в каждом эпизоде тренировки и, как показано в настоящем исследовании, выявляет полезный адаптационный результат в динамике мезоцикла. Упреждающее хронобиологическое позиционирование [5; 6] Микроцикла Тренировок – это еще один бонус в управлении тренировками боксеров по параметрам контрольного микроцикла.

Выводы: 1) обоснована рациональность разработанного *Контрольного Микроцикла Тренировок*, 2) показана информативная ценность *Трехуровневой Пульсометрии* как стартового тестирования в любом эпизоде спортивно-педагогического процесса, 3) доказаны оптимальность состава и последовательность применения тестирующих физических нагрузок, 4) показана целесообразность проецирования Хронобиологических Позиций на исследование и 5) выявлена рациональность учета анатомо-функциональной Латерализации состава боксеров на формирование рациональных выборок в процессе статистического анализа.

Список использованных источников

1. Ефимов, А.А. Алгоритмы круговой тренировки в боксе как инструмент личностно-ориентированных образовательных технологий / А.А. Ефимов, Т.Н. Хашба, В.В. Коломацкая, С.А. Маврин // Конф. с междунар. участием, НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб. : 2017. – С. 86–94.
2. Крючек, С.С. Методологические аспекты управления тренировочным процессом в боксе по параметрам вестибулярной устойчивости / С.С. Крючек, С.А. Маврин,

И.К. Яичников // X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ». – СПб. : 2019. – С. 199–201.

3. Крючек, С.С. Хронобиологический мониторинг общей физической работоспособности студентов / С.С. Крючек, С.А. Маврин, И.К. Яичников // 70-я Всеросс. научно-практич. конференция, посвященная 125-летию НГУ имени П.Ф. Лесгафта. 2021. – С. 17–20.

4. Маврин, С.А. Совершенствование контроля физического развития студента в структуре учебно-тренировочного занятия – «челстарт». 64-й межвузовская научно-практ. конф. по физич. воспитанию студ. ВУЗов России. – СПб. : 2015. – С. 44–46.

5. Солодков, А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб // Учебник. М. : Изд. 3-е, испр. доп., Советский спорт, 2008. – 620 с.

6. Шапошникова, В.И. Хронобиология в спорте / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов / М. : Советский спорт, 2005. – 180 с.

7. Яичников, И.К. Мониторинг бимодальной мотивации в динамике микроцикла тренировок. Физическая культура и спорт в системе образования / И.К. Яичников // Матер. Всеросс. научно-практ. Медиапайр, СПб. : 2023. – С.535–547.

8. Яичников, И.К. Параметрический мониторинг физиологического обеспечения физической работоспособности человека / И.К. Яичников // III Международн. научн. практич. конф. Социально-педагог. аспекты физич. воспитания молодежи. 2015. – С. 270–273.

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

10. Яичников, И.К. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов / И.К. Яичников, М.С. Данилов, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3(28), – С.49–56.

11. Яичников, И.К. Алгоритмы круговой тренировки в спортивно-педагогических программах общей физической подготовки ВУЗА / И.К. Яичников, А.Д. Смирнов, С.А. Маврин // Материалы Всеросс. Научн. Практич. Конф. СПб. : 2016. – С.274–278.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

М.И. Масло, *ст. преподаватель, maslo.mishanya@mail.ru,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

П.В. Квашук, *канд. пед. наук, профессор, pkvashuk@mail.ru,*

*ФГБОУ ВО Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение особенностей функционального состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках на обще-подготовительном (базовом) этапе годичного цикла тренировки. Показано, что функциональное состояние высококвалифицированных гребцов на байдарках к тестирующей нагрузке формируются под воздействием применяемых тренировочных нагрузок, а именно их срочного тренировочного эффекта. Таким образом текущее функциональное состояние спортсменов имеет высокую степень лабильности и в полной мере отражает направленность тренировочного процесса, является его специфическим маркером.

Ключевые слова: нервно-мышечный аппарат, нагрузка, спринт, реакция, функциональное состояние.

Введение. Эффективное управление тренировочным процессом невозможно без объективной информации о функциональном состоянии спортсменов [1; 2].

Функциональное состояние спортсмена – это системный ответ организма в процессе соревновательной деятельности обеспечивающий высокий уровень его специальной работоспособности. Главным содержанием функционального состояния является характер интеграции функций и регулирующих механизмов [3].

В настоящее время критерии оценки и интерпретации функционального состояния организма высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ разработаны недостаточно, что затрудняет контроль их специальной подготовленности и поиск рациональных форм организации тренировочных нагрузок.

Цель исследования – изучить особенности функционального состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках на обще-подготовительном (базовом) этапе годового цикла тренировки.

Методика и организация исследования. На обще-подготовительном этапе годового цикла тренировки было выполнено функциональное тестирование высококвалифицированных гребцов на байдарках. В исследовании приняли участие 24 гребца квалификации МС и МСМК, длина тела $187,31 \pm 2,22$ см, масса тела $89,04 \pm 2,17$ кг.

Программа функционального тестирования включала выполнение стандартного ступенчатого теста на тренажере Г.М. Ефремова [4]. Время работы на ступени 2 мин с последующей остановкой на 30 с для забора капиллярной крови и увеличения отягощения. Начальное сопротивление 5 кг с увеличением отягощения на 1 кг на ступени до «отказа» от работы.

В процессе выполнения тестирующей процедуры регистрировались показатели внешнего дыхания и газообмена, ЧСС (MetaLyzer – 3B), La (анализ проводился экспресс методом с помощью портативного автоматического фотометрического прибора Accusport). Идентификация точки аэробного и лактатного порогов осуществлялась по достижению концентрации лактата в капиллярной крови уровня 2 и 4 ммоль/л соответственно.

В конце каждой ступени, на третьей и восьмой минутах восстановления определялась концентрация лактата в капиллярной крови для определения уровня АэП, АнП, La max, а также скорости утилизации лактата после нагрузки.

В таблице представлены зарегистрированные в процессе функционального тестирования показатели, определяющие дееспособность физиологических систем и механизмов энергообеспечения высококвалифицированных гребцов на байдарках в процессе специальной физической нагрузки, выполненной до «отказа».

Таблица – Показатели функционального состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках на общеподготовительном этапе годового цикла тренировки

№п/п	Показатели	$M \pm \sigma$	min	max	V%
1	VE, л/мин	$171,8 \pm 23,3$	137,3	211,2	13,6
2	VO2 max, л/мин	$5,15 \pm 0,61$	4,51	6,64	11,8
3	VO2 max, мл/мин/кг	$58,2 \pm 5,2$	52,2	72,4	9,0
4	ЧСС max, уд/ мин	$183,3 \pm 9,3$	168	203	5,1
5	O ₂ пульс, мл/уд	$27,7 \pm 3,4$	23,3	36,1	12,3
6	La, ммоль/л на 3 мин.	$10,2 \pm 2,1$	8,1	14,4	20,5
7	La, ммоль/л на 8 мин.	$7,9 \pm 2,2$	5,2	11,5	27,8
8	ЧСС АэП, уд/мин	$134,9 \pm 14,1$	120	164	10,5
9	ЧСС АэП, уд/ мин	$169,5 \pm 7,0$	160	184	4,1
10	ПАНО% VO2 max	$75,1 \pm 5,5$	68,1	78,4	7,3

В качестве важных критериев, характеризующих аэробные возможности организма спортсмена, специалисты [5; 6] выделяют показатели мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения двигательной деятельности.

Критерий «мощности» отражает способность выведения процессов мышечного метаболизма на уровень, который обеспечивает достижение максимальных показателей аэробной производительности. К показателям мощности аэробного механизма энергообеспечения относят уровень максимального потребления кислорода и максимальные значения производительности кардио-респираторной системы организма.

Полученные в исследовании результаты свидетельствовали, что принимавшие в тестировании гребцы на байдарках по критерию мощности аэробного механизма энергообеспечения отличаются высокими показателями. Так, максимальные показатели аэробной производительности в обследованной группе гребцов превышали 6 л/мин, а уровень максимальной легочной вентиляции превышал 200 л/мин, частота сердечных сокращений – 200 уд/мин. При этом коэффициент вариации изучаемых показателей свидетельствовал о неоднородности исследуемой группы спортсменов. Несмотря на высокий уровень спортивного мастерства гребцов, можно предположить, что не все спортсмены имели достаточно высокий уровень функционального состояния в период обследования.

Критерий «экономичности» характеризует комплекс физиологических процессов, обеспечивающих экономичность кислородного режима организма и функциональную цену работы. К показателям экономичности аэробного механизма энергообеспечения кислородный пульс, потребление кислорода на уровне ПАНО относительно уровня МПК и др. показатели.

Анализируя уровень экономичности аэробного механизма энергообеспечения обследованной группы гребцов, можно говорить о значительной вариативности показателей. Так, наряду с высокими показателями кислородного пульса (36 мл/уд), были выявлены достаточно скромные значения (23,3 мл/уд). Также необходимо отметить средний уровень потребления кислорода на уровне ПАНО относительно уровня МПК (68 – 78%). По-видимому, эффективность соревновательной деятельности гребцов на байдарках в большей степени определяется показателями мощности аэробного механизма энергообеспечения.

Результаты функционального тестирования выявили относительно низкий уровень емкости лактатного механизма образования энергии в исследованной группе спортсменов. Возможно, это связано с периодом подготовки. На общеподготовительном этапе тренировочный процесс гребцов на байдарках ориентирован на применение значительных объемов тренировочных нагрузок аэробной направленности, что и отразилось на результатах функционального тестирования.

Выводы. В результате выполненного исследования установлено, что на байдарках на общеподготовительном (базовом) этапе годичного цикла тренировки функциональное состояние высококвалифицированных гребцов на байдарках к тестирующей нагрузке формируется под воздействием применяемых тренировочных нагрузок аэробной направленности, а именно их срочного тренировочного эффекта. Таким образом, текущее функциональное состояние спортсменов имеет высокую степень лабильности и в полной мере отражает направленность тренировочного процесса, является его специфическим маркером.

Список использованных источников

1. Квашук, П.В. Актуальные направления системы научного и медицинского обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации и резерва / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева // Вестник спортивной науки. – 2017. – №6. – С. 14–19.

2. Макарова, Г.А. О принципах оценки медико-биологических критериев функционального состояния организма спортсменов / Г.А. Макарова, В.А. Якобашвили, Г.Д. Алексанянц, С.А. Локтев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 8–10.

3. Функциональные системы организма: Руководство / под ред. К.В. Судакова. – М. : Медицина, 1987. – 432 с.

4. Ефремов, Г.М. Рекомендации по использованию тренажера Г.М. Ефремова для подготовки спортсменов высокой квалификации // Мир гребли. – 2007. – Сентябрь – С. 17–21.

5. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К. : Здоровья, 1990. – 200 с.

6. Семаева, Г.Н. Интегральная оценка функционального состояния футболистов высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 2. – С. 12–20.

МЕСТО СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.by,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. Данная статья исследует важную роль эмоциональных состояний, таких как страх и тревожность, в ходе подготовки спортсменов к соревнованиям. Спорт все больше превращается из борьбы мышц в борьбу умов и нервов. Авторы рассматривают, как эти эмоции влияют на психологическую и физиологическую подготовку спортсменов, а также на их результаты в соревнованиях. Материалы статьи могут быть полезными для тренеров, спортсменов и специалистов в области спортивной психологии. Данная информация поможет им более эффективно управлять эмоциональными состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и достигать выдающихся спортивных достижений.

Ключевые слова: переживание, психологическое сопровождение, самоконтроль, соревнования, спортивная деятельность, спортсмен, страх, тревожность.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что страх и тревожность зачастую присутствуют в подготовке спортсмена. Ведущим подходом к исследованию данной проблемы является психологический и психофизиологический подход, которые основываются на понимании того, как эмоциональные состояния, такие как страх и тревожность, влияют на психическое и физическое состояние спортсменов, а также на их спортивную производительность.

Цель работы – определить места страха и тревожности в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тревожность определяет чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Такая особенность в большей или меньшей степени характеризует склонность к переживанию тревоги в различных ситуациях. При этом тревожность – это не только личностная черта, но и ситуативное проявление, душевное состояние. Чрезмерные эмоции оказывают негативное влияние на состояние и готовность на том же уровне, как если бы их не было вовсе. Спортсменам с высоким уровнем личностной тревожности необходимо уделять особое внимание своей психологической подготовке к предстоящим соревнованиям.

Когда речь идет о страхе, можно сказать, что все внимание человека направлено на объект страха, все силы организма мобилизуются для того, чтобы убежать подальше от объекта, или же для борьбы с ним. Объект страха всегда занимает какое-то место в среде. Если же человек испытывает тревогу, то его попытки убежать обычно провоцируют странное поведение. Это связано с тем, что человек не связывает тревогу с определенным местом в пространстве, поэтому он не знает, куда бежать.

Большое количество исследований страха как отечественными, так и зарубежными учеными, однако, не привело к выведению единого и общепринятого определения понятия «страх». Первое, с чем встречается современный исследователь - разная трактовка этого термина.

А.В. Родионов определяет страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в осознании конкретной угрозы жизни и благополучию человека». Ученые различают ситуативные и личностные страхи [7].

Ситуативные и личностные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Е.О. Тихвинская считает, что страх – это конкретизированная тревога, и она дает представление того, что угрозу можно устранить путем определенных действий [10].

Страх – психологический сигнал, который свидетельствует об опасности и несет в себе предварительную оценку ситуации. То есть, в первую очередь, данное состояние выполняет сигнальную функцию.

В современном мире существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть такими, что пугают человека. Для ребенка, который должен многое видеть, слышать, чувствовать, нужен надежный тыл, который поможет адаптироваться в окружающем мире, поддержит в трудной ситуации, защитит от опасности и факторов, которые пугают. Этим тылом должна быть семья. Малыш, как губка, впитывает в себя привычки, особенности характера, сомнения, волнения и страхи родителей.

Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной и активизированной форме, и если эмоция несоизмерима с опасностью и тревога приобретает долгосрочные последствия, то ребенок будет бояться самого факта страха, у него возникает высокий и часто запредельный уровень тревоги, он боится всего, что может угрожать его жизни и благополучию. Поэтому очень важно, особенно на ранних стадиях, выявлять причины страхов, чтобы предотвратить развитие тревоги и тревожности.

Проанализировав ряд источников психологической литературы, мы выделили несколько взглядов на причину (источники) возникновения страхов.

Страх может быть вызван наличием угрозы или отсутствием чего-то, что обеспечивает чувство безопасности. Как отмечал Грей, страх может быть вызван тем, что события не происходят в ожидаемом месте или в ожидаемое время. Страх при этом зависит от того контекста, в котором он проявляется, от индивидуальной разницы в темпераменте и склонности и от опыта и возраста индивида.

Итак, причинами страха могут быть ситуации, события и условия, которые являются сигналами об опасности. Таким образом, по своему генезису мы можем говорить о страхе, причиной которого могут быть биологические, социальные, моральные и дезинтеграционные детерминанты [1].

В условиях интенсивной подготовки, когда потенциал спортсменов высокого уровня практически одинаков, можно считать, что внутренние условия, особенно умение планировать цели и проекты специальной и общей подготовки, сознательно следовать установленному плану и корректироваться в соответствии с ним к ситуации. Результаты каждого этапа обучения особенно важны для успеха.

Переживание страха (тревоги) часто является неотъемлемой частью спортивной деятельности, что влияет на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок. Особенно это касается начинающих спортсменов, но даже у опытных спортсменов может возникнуть новый страх неудачи, если их последнее соревнование закончилось неудачей. Страх чаще встречается среди спортсменок, чем среди спортсменов-мужчин, чаще встречается среди спортсменов этой категории, чем среди кандидатов в мастера спорта, и чаще встречается среди лиц с высшим образованием, чем среди лиц со средним образованием.

Поражение, проигрыш и серьезная неудача относятся к базовым переживаниям личности. Поэтому отношение к неудачам является важной чертой личности, определяющей поведение человека во многих ситуациях.

Подготовка спортсмена к соревнованиям – важный процесс, от которого зависит основная цель спортивной деятельности (результаты). Помимо физической подготовки, технической и тактической подготовки, важную роль играет и психологическое обеспечение тренировочной деятельности [2].

В ходе тренировок и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, которые вызывают неоднозначные изменения в организме и по-разному влияют на результаты спортсмена. Наиболее распространенным психическим состоянием спортсмена является тревога и страх.

Тревога является наиболее распространенным состоянием у спортсменов перед началом или выполнением сложного упражнения в первый раз [5]. Симптомами тревожного состояния являются сомнения в будущих последствиях, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений.

Занятия спортом часто сопровождаются переживаниями страха, которые влияют на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировочного процесса.

В психологической практике применяют комплекс мероприятий, направленных на улучшение психоэмоционального состояния спортсменов (ауто тренинг, гетеро тренинг, косвенное внушение).

Нередко причина неуспеха в соревнованиях заключается в том, что спортсмены не подготовлены психологически. Напротив, в неблагоприятных условиях у спортсменов может быть форма физической нагрузки – высокая эффективность спортивной деятельности в годовом тренировочном цикле.

При длительной реактивности начинает повышаться уровень личностной тревожности, что является актуальной проблемой среди населения в целом и спортсменов, особенно во время подготовки к соревнованиям. Поэтому важно своевременно выяснить психоэмоциональное состояние спортсмена, чтобы понять, в каком состоянии находится спортсмен, и при необходимости принять меры, направленные на активную коррекцию общего состояния на подготовительном этапе перед стартом [9].

Современный спорт, особенно спорт высоких достижений, не может существовать без максимального объема и интенсивности нагрузки, напряженных спортивных соревнований, сильной конкуренции, частого переживания успехов и неудач – все это составляет понятия «стресс» и «тревога».

Сегодня в области изучения стресса и тревожности определенные симптомы, особенно в спорте – как тренировка (напряжение), так и соревновательность (ответственность) оказывают негативное влияние на нежелательные последствия стресса.

В процессе подготовки к соревнованиям возникают различные психические состояния, которые вызывают едва заметные изменения в организме и по-разному влияют на выступление спортсмена [4].

Симптомами тревоги являются сомнения в будущих последствиях, подавление двигательных реакций, одышка, уменьшение количества и частоты дыхательных движений.

Страх перед спортом – это эмоциональное состояние спортсменов, связанное с ожиданием опасности, которая им угрожает [5].

Спортивная активность связана с переживаниями страха (тревоги) и может повлиять на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок [3]. Это особенно актуально для спортсменов, которые впервые принимают участие в соревнованиях, но даже опытные спортсмены могут испытывать страх перед новым поражением, если последнее соревнование провалится.

Поражение, утрата и серьезная неудача относятся к числу основных переживаний человека. Следовательно, отношение к неудаче – важная человеческая черта, определяющая поведение человека во многих ситуациях.

Спортсменам необходимо лично пережить ситуацию проигрыша на соревнованиях в течение от двух до 48 часов. Им нужно дать возможность почувствовать боль поражения, крах всего, состояние безысходности [6].

Психофизиологическое состояние спортсменов классифицируется по признакам времени и содержания:

- долговременное предстартовое состояние, возникающее с момента, когда спортсмен начинает осознавать конкретно свои действия при выходе на старт; содержание долговременного предстартового состояния является основой тренировки;

- кратковременное предстартовое состояние, возникающее сразу после завершения последней тренировки непосредственно перед соревнованиями; содержание кратковременного предстартового состояния является основой процесса ожидания;

- стартовые психофизиологические состояния. Некоторые исследователи называют их состояниями «боевой готовности» или «оптимального боевого состояния», которые возникают с выходом спортсмена на игровое поле; содержание стартовых психофизиологических состояний определяется непосредственной предсоревновательной подготовкой; динамика определяется контактом с соперниками перед стартом о соревновании;

- содержание соревновательного психофизиологического состояния определяется самой деятельностью, а динамика определяется динамикой соревновательной ситуации;

- психофизиологическое состояние после соревнований, его содержание определяется оценкой спортсменом результатов соревнований, динамика – течением в период психического восстановления [2].

Опасаясь неудачи, спортсмен неосознанно начинает искать объективные причины (травмы, заболевания, мышечное переутомление), по которым отказывается от участия в соревнованиях или не может выступать в полную силу.

Первая часть работы по коррекции чрезмерного возбуждения может быть проведена без выявления первопричины. В начале работы психолог должен объяснить спортсмену, что «избавиться» от волнения просто невозможно, и если это чувство возникает, значит, тело или дух по какой-то причине нуждаются в нем, а в любой деятельности необходим оптимальный уровень возбуждения, чтобы привести тело в тонус. Объясните спортсмену, что в этом случае спортсмену даются определенные психотехнические упражнения.

Спортивный страх – это эмоциональное переживание спортсмена, связанное с ожиданием опасности, которая угрожает спортсмену [7]. Чтобы преодолеть негативные последствия тревоги и страха, спортсменам необходимо самостоятельно развить в себе определенные качества, такие как смелость, решительность и сила воли. Для того, чтобы повысить эффективность и надежность спортивной деятельности спортсменов и максимально раскрыть их потенциал, необходимо организовать систему психологической поддержки.

При психологической поддержке большое внимание следует уделять системе психотерапевтических воздействий, используемых при формировании и развитии психических качеств и состояний спортсмена, которые необходимы для оптимальной подготовки к соревнованиям и достижения успеха. Особенно важно обеспечить оптимальный уровень тревожности для того, чтобы эффективно преодолевать страхи, возникающие у спортсменов, и достигать наилучших спортивных результатов [9].

На соревнованиях спортсмены приобретают во время тренировок и выступают с использованием интегрированных знаний, навыков и умений. Формирование навыков и умений, необходимых для выполнения соревновательной программы, ее количественная

и качественная оригинальность зависит от условий, в которых тренируется спортсмен, и постепенно входит в привычку.

Однако условия соревнований полностью отличаются от обычных условий тренировок. Эти различия можно резюмировать следующим образом [1]: соревнования играют важную роль в жизни спортсменов; в соревновании всегда есть соперники; выступление на конкурсе будет оцениваться судьями; время для принятия самостоятельных решений часто очень ограничено; соревнования могут проходить в необычных климатических, временных и погодных условиях, а также подвергаться неблагоприятному воздействию со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Спортсмен должен понимать, что психологическая подготовка к соревнованиям находится в состоянии, которое может свидетельствовать о максимальном значении способности достигать высоких результатов как до, так и во время соревнований [8].

Признаки чрезмерного возбуждения: быстрое увеличение частоты сердечных сокращений, учащенное, неглубокое дыхание, повышенный мышечный тонус, дрожь, произвольные движения губ, нервный взгляд, речь громче и быстрее, чем обычно, жестикуляция, повышенный тон голоса, раздражительность, неуверенность, досада.

Признаки отсутствия возбуждения: сонливость, полусонное состояние, зевота, замедленные движения, мимика менее заметна, чем обычно.

Спортсмены должны быть обучены не только распознавать эти признаки, но и распознавать признаки перевозбуждения и депрессии. Для этого ему нужно задать себе вопрос перед соревнованиями и в соревновательных условиях: испытываю ли я произвольное мышечное напряжение? Какая у меня мимика, речь? Как мне двигаться, стоять, сидеть? Как я дышу? Какой у меня пульс?

Самоконтроль — это начальный этап саморегуляции. Управление собственными эмоциями — сложный вопрос, требующий специального исследования, овладения техникой саморегуляции. Эту технику можно разделить на 2 группы. Первая — это техника, связанная с отвлечением внимания и мыслей от факторов, вызывающих негативные эмоциональные состояния у спортсменов. Вторая — это техника, объединяющая методы саморегуляции путем устранения (уменьшения) внешних проявлений эмоций.

Особую роль в оптимизации психического состояния спортсмена на подготовительном этапе непосредственно перед соревнованиями играет воспитательная деятельность тренера.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, спортсмен должен понимать, что одной этой помощи может быть недостаточно для достижения состояния психологической подготовки. Спортсмены должны активно участвовать в своей психологической подготовке.

Результаты и заключение по исследуемой теме. Спортивные психологи доказали, что успех в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но и от психологической подготовки. Для того, чтобы максимально развить физические, технические и тактические способности, спортсмены должны быть психологически подготовлены к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологическая сторона соревнований предполагает высокие требования к психике спортсмена. В конце концов, то, что было достигнуто за месяцы и годы тренировок и занятий, может быть утрачено за несколько минут до и во время спортивных соревнований, особенно из-за чрезмерного волнения.

Анализ уровня тревожности, испытываемого спортсменами при подготовке к соревнованиям, указывает на наличие проблем, связанных с психологическим сопровождением спортивных занятий. Предварительная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена создает возможность использования методов коррекции этого

состояния, предотвращения срыва соревнований и поддержания психического здоровья личности. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является важной и обязательной составляющей тренировок.

Список использованных источников

1. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волков, Н.С. Цинурова / М. : Советский спорт, – 2015. – 286 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // М. : Физкультура спорта, – 2017. – 208 с.
3. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев / М. : СпортАкадемПресс, – 2002. – 328 с.
4. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте; пер.: Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2008. – 222 с.
5. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться. Консультативная психология и психотерапия / Д.А. Леонтьев // 2020. – №2. – С.107–119.
6. Неверкович, С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления / С.Д. Неверкович, А.Ф. Попова // Теория и практика физической культуры, – 2021. – №8. – С. 23–28.
7. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов // М. : Физкультура и спорт, – 2013. – 112 с.
8. Сагова, З.А. Анализ неблагоприятных факторов в спортивной деятельности / З.А. Сагова // Махачкала: Апробация, – 2014. № 5 – С. 99–101.
9. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2023. – 287 с.
10. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская / СПб., – 2007. – 48 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМИКИ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ НА ДИНАМИКУ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент, sevdalev@mail.ru,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены особенности динамики физической подготовленности на протяжении ОМЦ у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Проведенные исследования показывают наличие на протяжении ОМЦ фазовых, волнообразных изменений показателей физической подготовленности спортсменок. Динамика каждого из изучаемых показателей имеет свои особенности, характерные для каждой из фаз менструального цикла. Также можно отметить, что скоростные и скоростно-силовые способности квалифицированных пятиборек в большей степени проявляются в постовуляторной фазе, а выносливость во всех ее проявлениях в постменструальную фазу. Полученные в ходе исследований экспериментальные данные помогут при планировании тренировочной деятельности, определить наиболее благоприятные фазы биоритмологического цикла для развития физических качеств.

Ключевые слова: квалифицированные спортсменки, овариально-менструальный цикл, фазы, физическая подготовленность, индивидуальные особенности. Современное пятиборье.

Введение. В течение последних десятилетий специалисты в области спорта ведут непрерывный поиск актуальных и современных направлений повышения эффективности тренировочного процесса. Подготовка квалифицированных спортсменов представляет собой сложный процесс, объединяющий все составляющие компоненты спортивной деятельности.

В свою очередь, авторами подчеркивается [1; 2; 3], что особое внимание следует уделять тренировочному процессу спортсменок, и в первую очередь, квалифицированных в связи с существующими особенностями, присущим только женскому организму.

Ряд исследований отмечает [2; 3], что в связи со значительными колебаниями уровня работоспособности, в соответствии с характером фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ), психологическими особенностями, социальными факторами необходимо особое внимание при работе со спортсменками уделить планированию тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако существует и другое утверждение, отрицающее влияние пола спортсмена на планирование учебно-тренировочного процесса [4].

Вместе с тем, в ряде публикаций [5; 6] экспериментально подтверждена зависимость индивидуальных изменений работоспособности, функциональной и физической подготовленности, психического состояния организма спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами, легкой атлетикой, тяжелой атлетикой от ее биоритмологических особенностей.

Таким образом, информация о биоритмологических особенностях функционирования организма конкретной спортсменки позволяет не только определить эффективные средства и методы спортивной тренировки, способствующие повышению спортивной результативности, но и сохранить ее репродуктивное здоровье.

Цель исследования состояла в определении особенности динамики физической подготовленности на протяжении ОМЦ у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Организация и методы исследования. В эксперименте принимало участие 10 квалифицированных спортсменок (МС, МСМК), занимающихся современным пятиборьем.

Для определения уровня физической подготовленности в каждую фазу полного индивидуального биоритмологического цикла спортсменки выполняли следующие тесты: бег 30, 600 м, прыжки с места (в длину, десятикратный), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание 50 м. Также нами определялась скорость бега на уровне порога анаэробного обмена. Данный показатель можно определить как интегральный, его динамика позволит контролировать как физическую, так и функциональную подготовленность. Вышеперечисленные тесты имеют наибольшую корреляционную связь с соревновательным результатом в современном пятиборье [7].

В исследованиях мы придерживались классификации, делящей ОМЦ на 5 фаз. I фаза – менструальная (1–5-й дни); II фаза – постменструальная (6–12-й дни); III фаза – овуляторная (13–15-й дни); IV фаза – постовуляторная (16–24 дни); V фаза – предменструальная (25–28 дни) [8].

Исследования проводились в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследований у пятиборок был выявлен волнообразный характер динамики физической подготовленности от фазы к фазе ОМЦ. Так, спортсменками в беге 30 м (скоростные способности) наилучший результат был показан в постменструальную и постовуляторную фазы $4,45 \pm 0,03$ и $4,48 \pm 0,11$ соответственно. В менструальную и предменструальную – зафиксировано худшее время $4,53 \pm 0,09$ и $4,59 \pm 0,14$, соответственно. Скорость бега на протяжении ОМЦ изменялась в пределах 3,6 %.

В беге 600 м лучшие результаты были зафиксированы во второй фазе цикла $109,38 \pm 2,47$. Несколько хуже спортсменки пробежали в III ($111,73 \pm 2,47$) и IV ($112,23 \pm 1,24$) фазах ОМЦ. Наиболее слабый результат был показан в I ($115,52 \pm 5,14$) и V ($116,68 \pm 6,38$) фазах биоритмологического цикла. Результат в данном тесте изменялся на протяжении ОМЦ в пределах 6,67%.

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с/м) на протяжении ОМЦ изменялись в пределах 6,62%, наивысшие результаты были показаны спортсменками в постовуляторной ($242,21 \pm 8,13$), наименьшие в менструальной ($229,18 \pm 9,43$) фазах ОМЦ.

Основные различия в проявлении скоростно-силовой выносливости (десятикратный прыжок с/м) были выявлены между второй ($23,45 \pm 43,56$), четвертой ($23,21 \pm 37,46$) фазами, где спортсменки показали наиболее высокий результат и первой ($21,52 \pm 34,22$) фазой ОМЦ (наихудший результат). При изменении результата в пределах 8,97% в течении ОМЦ.

Обращают на себя внимание результаты, показанные спортсменками в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», определяющем силовую выносливость спортсменок. В данном тесте определена наивысшая разница между результатами, показанными в менструальную ($35,23 \pm 14,42$) и постовуляторную фазы ($39,42 \pm 7,26$), разница составила более 11 %.

В тесте плавание 50 метров наилучший результат был показан спортсменками в постменструальную и постовуляторную фазы $29,03 \pm 0,52$ и $28,94 \pm 0,41$ соответственно. В V предменструальной фазе спортсменки показали худший результат – $31,07 \pm 2,71$ с., при изменении результата на протяжении ОМЦ в пределах 7,36 %.

Во II, постменструальной фазе была определена наиболее высокая скорость на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Спортсменки показали среднюю скорость $4,61 \pm 0,31$ м/сек. Наименьшая скорость была показана в I менструальной фазе – $4,42 \pm 0,51$. Скорость бега на ПАНО на протяжении ОМЦ изменялась в пределах 4,3 %.

Обращает на себя внимание то, что в таких тестах, как бег 30м, десятикратный прыжок с места и плавание 50м значения, показанные во II и IV фазы, практически не отличались и не имели статистически достоверных различий ($p \geq 0,05$). Наибольшие, статистически достоверные различия ($p \leq 0,05$) были выявлены в тестах – 600 м, прыжок в длину с места, средней скорости на уровне ПАНО.

В свою очередь, результаты, показанные спортсменками в овуляторной фазе, достоверно не отличаются ($p \geq 0,05$) от результатов, зафиксированных в постменструальной и постовуляторной фазах.

В тестах, связанных с проявлением различных видов выносливости, лучшие результаты были показаны спортсменками во II, постменструальной фазе (за исключением теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» где показатели были практически равные). А лучшие результаты в тестах, имеющих скоростную и скоростно-силовую направленность, приходятся на постовуляторную фазу (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности по фазам ОМЦ у спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье

Показатели физической подготовленности	Фазы ОМЦ					Динамика результатов, %
	I	II	III	IV	V	
Бег 30 м, с	$4,55 \pm 0,09$	$4,45 \pm 0,03$	$4,51 \pm 0,07$	$4,46 \pm 0,11$	$4,61 \pm 0,14$	3,6
Бег 600 м, с	$115,52 \pm 5,14$	$109,38 \pm 2,47$	$111,73 \pm 2,47$	$112,23 \pm 1,24$	$116,68 \pm 6,38$	5,71
Прыжок в длину с/м, см	$227,18 \pm 9,43$	$237,33 \pm 9,24$	$235,21 \pm 9,36$	$242,21 \pm 8,13$	$232,41 \pm 9,14$	6,62
Десятикратный прыжок с/м, м	$21,52 \pm 34,22$	$23,45 \pm 43,56$	$22,36 \pm 35,24$	$23,21 \pm 37,46$	$22,74 \pm 39,33$	8,97
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$35,23 \pm 14,42$	$38,84 \pm 9,41$	$37,13 \pm 9,13$	$39,42 \pm 7,26$	$36,21 \pm 10,41$	11,89
Плавание 50 м, с	$30,9 \pm 0,52$	$29,03 \pm 0,52$	$30,65 \pm 0,72$	$28,94 \pm 0,41$	$31,07 \pm 2,71$	7,36
Средняя скорость на ПАНО, м/с	$4,42 \pm 0,51$	$4,61 \pm 0,31$	$4,55 \pm 0,61$	$4,56 \pm 0,18$	$4,45 \pm 0,74$	4,3

Выводы. Данные, полученные в ходе исследований, показывают наличие на протяжении ОМЦ фазовых, волнообразных изменений показателей физической подготовленности спортсменок. Динамика каждого из изучаемых показателей имеет свои особенности, характерные для каждой из фаз менструального цикла.

Наиболее высокий уровень изученных показателей, как правило, соответствовал II и IV фазам цикла. Снижение показателей отмечено в I (минимум), III и V фазах, что согласуется с исследованиями ряда авторов [2; 5; 6; 9; 10].

Также можно отметить, что скоростные и скоростно-силовые способности квалифицированных пятиборок в большей степени проявляются в постовуляторной фазе, а выносливость во всех ее проявлениях в постменструальную фазу. На наш взгляд, это следует учитывать при планировании тренировочной деятельности, акцентируя внимание на развитии физических качеств в наиболее благоприятную фазу биоритмического цикла. Это будет способствовать индивидуализации подготовки спортсменок путем планирования адекватной нагрузки и своевременного внесения необходимых корректив в тренировочный процесс.

Список использованных источников

1. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С.В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19.

2. Шахлина, Л. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин в современном спорте высших достижений /Л. Шахлина// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – №. 2. – Р. 95–104.

3. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е.П. Врублевский [и др.] ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: Изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

4. Janse de Jonge XA. Effect of the menstrual cycle on exercise performance / Janse de Jonge XA //Sport Medicine. – 2003. – № 33 (11). – С. 833–851.

5. Врублевский, Е.П. Динамика проявления двигательных способностей на протяжении ОМЦ у квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця : Планер, 2017. С. 238–247.

6. Неробеев, Н.Ю. Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма / Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7(101). – С. 98–101.

7. Севдалев, С.В. Определение информативных показателей оценки физической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Физическая культура. Спорт. Здоровье : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сыктывкар, 14 декабря 2023 года. – Сыктывкар : Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2023. – С. 157–161.

8. Похоленчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова// Киев : Здоров'я, 1987. – 192 с.

9. Севдалев, С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. В. Гусинец // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 332–341.

10. Vrublevsky, E. P. Individualization of training process of runners at various distances depending on biorhythmics of their body / E. P. Vrublevsky, M. S. Kozhedub, S. V. Sevdalev // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – №. 3. – Р. 10–16.

ЦЕННОСТЬ ВОСПИТАННОСТИ, СПРАВЕДЛИВОСТИ И ЧЕСТНОСТИ ДЛЯ ЛИДЕРОВ ГРУППЫ МУЖСКОЙ БАЙДАРКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В.В. Шантарович, доцент, *shantarovich1952@gmail.com*

РЦОП по гребным видам спорта,

г. Заславль, Республика Беларусь

Аннотация. В статье показана необходимость не только количественного, но и содержательного анализа ценностей группы спортсменов мужской байдарки подросткового возраста, проходящих учебно-тренировочные сборы с составом национальной команды. Подчеркивается важность формирования позитивного ценностно-ориентированного единства в отношении нравственных ценностей, транслированных из широкой социальной среды тренерами, родителями, преподавателями, его упрочение в совместной деятельности по решению общественно значимых задач, особенно – на начальном этапе образования коллектива в спортивной группе в начале тренировочного процесса.

Ключевые слова: ценностно-ориентированное единство, сплоченность, личность, группа, гребля на байдарках, конфликтность, тревожность.

Введение. Группа с высокой степенью сплоченности, с положительными установками на просоциальное поведение – один из самых важных факторов, определяющих перспективу развития личности подростка. Если группа спортсменов-гребцов способна показывать высокие результаты в тренировочной деятельности, создавать ситуации успеха, это помогает подростку решать спортивные задачи, справляться со многими трудностями. В то же время, механизм группового давления, обеспечивающий подчинение индивида группе, играющий важную роль в формировании групповой сплоченности, часто оказывает неблагоприятное влияние на психологическое состояние и на развитие личности в группе [1].

Спортивные соревнования, тренировочные нагрузки и требования со стороны тренеров и родителей могут способствовать развитию агрессивности, подозрительности, тревожности спортсменов-гребцов подросткового возраста.

Стремление подростка доминировать противоречит его зависимости от поддержки одноклассников, от признания ими имеющихся у него достоинств. Обособление от группы приводит к обеднению социальных связей. Использование для доминирования неоправданно жесткого эмоционального контакта снижает уровень удовлетворенности подростков в безопасности, психологической защищенности.

Взаимное стремление членов группы подавить, подчинить друг друга, их противодействие друг другу приводит к возникновению конфликтных ситуаций, росту психологического напряжения, возникновению депрессивных состояний при череде неудач, грубости, проявлений агрессивности, высокомерия, конфликтности и других качеств, как правило, сопутствующих доминирующему типу личности [2].

Для того, чтобы избежать негативных последствий, необходимо научить подростков, стремящихся к доминированию, более успешным, активным, нормативным формам и способам взаимоотношений с окружающими.

Есть мнение, что на начальном этапе образования коллектива в спортивной группе в начале тренировочного процесса, необходимо формирование позитивного ценностно-ориентированного единства в отношении нравственных ценностей, транслированных из широкой социальной среды тренерами, родителями, персоналом спортсменов, его упрочение в совместной деятельности, например, при формировании экипажей.

Определение индекса ценностно-ориентированного единства группы (ЦОЕ) проводится путем определения частоты совпадения позиций и отношения к значимым объектам. Индекс ЦОЕ показывает, прежде всего, значимость достижения разных целей для группы, близость их оценок в нравственной и деловой сферах, а также подходов к способу решения задач совместной деятельности.

Высокое значение индекса ЦОЕ не предполагает полного совпадения оценок во всех отношениях и не исключает индивидуализации членов группы [3].

Основной фактор группообразования – совместная профессиональная деятельность. Для повышения групповой сплоченности необходимо обеспечить членам группы последовательное опосредование совместной деятельностью многообразных контактов между ними.

При этом внешние социальные факторы (уровень и содержательные характеристики ЦОЕ, групповое давление) и внутренние психологические факторы (например, самооценка), опосредующие развитие интеллекта, могут как повышать, так и снижать эффективность его непосредственного развития в тренировочном процессе, в ходе решения проблемных ситуаций.

По мере развития интеллекта, улучшения ориентировки в ситуации, снижения ее неопределенности и повышения статуса подростка в сплоченной группе снижается уровень его тревожности.

Цель исследования – изучение и анализ групповой сплоченности спортсменов гребцов на байдарках подросткового возраста.

Методы и методика исследования. Для достижения поставленной цели проведено исследование 15 юных гребцов на байдарках, в возрасте 12–15 лет, средний возраст испытуемых $14,2 \pm 1,7$; 12 мальчиков, 3 девочки. Спортивный стаж подростков был не менее 3 лет, спортивная квалификация: 4 спортсмена – 1-й юношеский разряд, 8 спортсменов – 2-й юношеский разряд, 3 спортсмена – 3-й юношеский разряд.

Обследования включали методику определения индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора, метод определения ценностно-ориентированного единства группы В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой, методика определения психологического климата группы А.Н. Лутошкина, самооценка тревожности Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, личностная шкала определения тревоги Джанет Тейлор Спенс в адаптации В.Г. Норакидзе, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, оценка испытуемыми групповой сплоченности по 10-балльной шкале [3].

Исследуемый материал собран с использованием метода «поперечного сечения», с учетом требований биоэтики и подписанием протоколов информированного согласия каждым испытуемым.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием методов математической статистики программного обеспечения SPSS 23.0.

Результаты исследования. Установлено, что средняя оценка психологического климата группы составила 20 баллов (неустойчиво благоприятный). Уровень личной тревожности в среднем умеренный и по шкале Ч.Д. Спилбергера, адаптированной Ю.Л. Ханиным, и по личностной шкале Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе. Уровень ситуативной тревожности в среднем низкий, что обусловлено недавним возвращением к тренировкам после небольшого отдыха.

По методике диагностики межличностных отношений Т. Лири были получены следующие результаты:

- доминирование+дружелюбие преобладает 66 % (10 испытуемых);
- доминирование+агрессивность у 7 % (1 испытуемого);
- подчинение +дружелюбие у 20 % (3 испытуемых);
- подчинение+агрессивность у 7 % (1 испытуемого).

Групповую сплоченность 33 % (5 испытуемых) оценили, как среднюю, 7 % (1 испытуемый) на уровне выше среднего и 60 % (9 испытуемых) как высокую.

Расслоение группы на тех, кто считает группу сплоченной, условия в ней – благоприятными и тех, кто оценивает отношения в ней как менее благоприятные, разброс оценок свидетельствует о неудовлетворенности части спортсменов (33 %) межличностными отношениями в группе.

По методике определения ЦОЕ В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой было выделено 20 общих качеств, которые должны присутствовать у лидера, по мнению испытуемых:

спокойствие и выдержка, коммуникабельность, поддержка членов своей группы, уверенность, целеустремленность, грамотность, знания и эрудиция, воспитанность, тактичность, доброта, активность, организованность, ответственность, отзывчивость, предприимчивость, умение мотивировать членов группы, рассудительность, справедливость, требовательность, уверенность.

Из этих 20 в качестве 5 наиболее ценных качеств большая часть испытуемых назвала:

- целеустремленность (14 выборов);
- уверенность (12 выборов);
- знания и эрудиция (10 выборов);
- умение мотивировать членов группы (9 выборов).

Воспитанность, тактичность, доброта, активность, отзывчивость, предприимчивость были названы всеми членами группы качествами, не имеющими ценности для лидера. Грамотность, справедливость и честность получили только по одному выбору.

При этом индекс групповой сплоченности (умноженная на 100 разница суммы выборов, полученных пятью чаще всего указываемыми качествами и пятью реже всего указываемыми, деленная на общее количество сделанных испытуемыми выборов) составил 60 %.

Таким образом, хотя индекс групповой сплоченности показывает, что в целом группа более склонна к консолидации, чем к распаду, содержательно сплоченность достигается благодаря жесткой иерархии, в результате подавления чувства индивидуальной ответственности, архаичной модели социальной сплоченности людей. Это объясняет и разброс оценок, свидетельствующий о неудовлетворенности 33 % подростков межличностными отношениями в группе.

Выводы. Результаты исследований позволяют сравнить уровень групповой сплоченности спортсменов гребцов на байдарках подросткового возраста с целью дальнейшей коррекции тренировочного процесса в группах данной возрастной категории.

Ряд психологических показателей (доминирование+дружелюбие) преобладали у членов группы, что свидетельствует о невысоком уровне ситуативной тревожности в группе. Расслоение группы на тех, кто считает группу сплоченной, условия в ней – благоприятными и тех, кто оценивает отношения в ней как менее благоприятные, разброс оценок свидетельствует о неудовлетворенности части спортсменов (33 %) межличностными отношениями в группе.

Необходима тренинговая работа, направленная не только на повышение сплоченности, но и на содержательные изменения в ценностях группы. Увеличение доли тренировочных заданий, качественное выполнение которых не ухудшает межличностные отношения, но дает необходимый тренировочный эффект (развитие физических качеств, техники, тактики) при взаимодействии дает стимул для оздоровления социальных связей в коллективе. В беседах и тренингах, на тренировочных занятиях должна быть раскрыта ценность воспитанности, справедливости и честности для лидера группы.

Список использованных источников

1. Petrova, A.G. Analysis of the dynamics of cognitive and regulatory blocks of professionally important qualities in the process of professionalization / A.G. Petrova, L.Yu. Subbotina // Yaroslavl Psychological Bulletin. – М. – Yaroslavl. – Publishing house of RPO. – 2013. – 494 p.

2. Лукашук, В.И. Становление и развитие современного спорта: между игрой и культурной индустрией // В.И. Лукашук. – Номотетика : Философия. Социология. Право. – 47(4). – 2022. – С. 691–699.

3. Шумова, Н.С. Современные психологические подходы к выявлению и разрешению противоречий в межличностном взаимодействии / Н.С. Шумова // Инновации в современной системе образования: подходы и решения: коллективная научная монография; отв. редактор А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2016. – 494 с.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Андрианов М.В., Полунина Т.И., Борисова Л.В. Сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности девушек, занимающихся аквааэробикой во внеурочное время.....	3
Адрианова Н.В., Апарнева М.Д. Анализ подготовленности юношей физкультурно-педагогического профиля по дисциплине «Баскетбол».....	7
Блоцкая Ю.В., Болбас Е.В. Использование мобильных приложений как инновационный подход в физическом воспитании.....	10
Блоцкая Ю.В., Болбас Е.В. Занятия физическими упражнениями при сахарном диабете	12
Горовой В.А., Сафронова Г.В., Митусова Е.Д. Формы рекреативной физической культуры и ее отличительные черты от других видов физической культуры.....	14
Зинченко Н.А., Белявский А.В. Фитнес-технологии как средство формирования мотивации здорового образа жизни у учащихся	18
Зинченко Н.А., Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Применение фитнес-технологий для повышения двигательной активности и физической подготовленности студентов	21
Кожедуб М.С., Дубков Е.В. Эффективность силового тренинга для мужчин второго периода среднего возраста	24
Лисовский Л.А., Давыдчик Т.С. Этнокультурный потенциал для развития туризма в Мозырском Полесье	28
Масло И.М., Чумак А.П. Нормирование объема двигательной активности детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем в аспекте оздоровительной физической культуры.....	31
Митусова Е.Д., Горовой В.А. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза.....	35
Ничипорко Н.Н., Скидан С.Б., Величко Е.Б. Применение современных методов коррекции осанки у детей школьного возраста.....	37
Сафронова Г.В., Горовой В.А. Основные категории рекреативной физической культуры студентов.....	41
Тонкоблатова И.В., Городилин С.К., Заводник Л.Б. Питание студентов-филологов в формировании здорового образа жизни.....	45
Швайликова Н.В., Малиновский А.С. Влияние современных оздоровительных систем на функциональные показатели студенток университета	47
Яичников И.К. Форматы проблемно-ориентированных, личностно-позиционированных образовательных технологий.....	49

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Арутюнян Т.Г. Интеграция физического и патриотического воспитания в дополнительном образовании общеобразовательных учреждений на примере игровых видов спорта (зимний футбол и настольный теннис).	55
Блоцкая Ю.В., Титенко А.А. Настольный теннис как средство развития координационных способностей детей	59

Вашкевич К.С. Аспекты влияния факультативных занятий по физическому воспитанию	62
Величко Е.Б., Скидан С.Б. Развитие гибкости у студентов высших учебных заведений средствами стретчинг-технологии.....	65
Глебова Л.А. Потенциал физкультурно-спортивного пространства в социальной адаптации иностранных студентов.....	68
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Роль патриотического воспитания в современной системе спортивной подготовки школьников.....	71
Зинченко Н.А., Метлушко В.И., Таргонский Н.Н. Формирование потребности в здоровом образе жизни студентов средствами фитнес-технологий	75
Коржевский А.А., Болбас С.Н., Титенко А.А. Оптимизация двигательной активности младших школьников	78
Лю Я, Глебова Л.А., Горовой В.А. Объективные условия реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни китайских студентов	81
Лю Я, Глебова Л.А., Горовой В.А. Субъективные условия реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни китайских студентов	85
Ничипорко С.Ф., Клименко Г.Г., Павленко М.Г. Методика развития выносливости у обучающихся старших классов на уроках физической культуры и здоровья.....	91
Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф., Железная Т.В. Спортсация системы физкультурного здоровьесформирующего образования учащейся молодежи	94
Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. Научно-методические подходы к формированию социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры.....	99
Отчик Е.А. Информационно-коммуникационные технологии как эффективное средство повышения качества усвоения теоретических знаний у учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»	103
Павлов В.П., Ничипорко С.Ф., Будковский В.Н. Атлетическая гимнастика как средство формирования здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы.....	107
Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Показатели физической подготовленности девушек по сравнению с нормами ГТО.....	112
Стрельцов В.А., Павлов В.П. Методология проектирования учебного процесса по физической культуре в вузе в контексте требований стандарта 3+	115
Юрошкевич А.В. Научно-методические подходы к тренировке координационных способностей у будущих специалистов по физической культуре	118

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Блоцкий С.М., Струков В.В. Повышение уровня физической подготовленности студентов средствами физического воспитания и спорта	123
Бут-Гусаим Н.А., Завалей И.В. Прогнозирование перспективности учащихся общеобразовательных учреждений к занятию спортом.....	126
Грачева Е.И., Квашук П.В. Адаптация нервно-мышечного аппарата квалифицированных спринтеров к нагрузке силовой направленности.....	130
Железная Т.В., Блоцкий С.М. Влияние тренировочных средств разной направленности на показатели физической подготовленности юных спортсменов легкоатлетов	132

Каллаур Е.Г. Морфофункциональные особенности юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь	136
Колоцей К.К., Овдиенко К.Е., Горбар А.А. Основы построения тренировочного процесса в больших макроциклах в гребле на байдарках и каноэ.....	139
Колоцей К.К., Овдиенко К.Е., Горбар А.А. Основы построения тренировочного процесса в средних и малых циклах в гребле на байдарках и каноэ	142
Конопацкий В.А., Зинченко Н.А., Метлушко В.И. Методологические основы физической подготовки юных тхэквондистов	144
Кулаков А.С., Жуков К.А. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16-18 лет	148
Маврин С.А., Крючек С.С., Яичников И.К. Подходы к управлению тренировками боксеров по параметрам контрольного микроцикла.....	151
Масло М.И., Квашук П.В. Особенности функционального состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках на базовом этапе годичного цикла тренировки	155
Метлушко В.И., Зинченко Н.А., Конопацкий В.А. Место страха и тревожности в структуре подготовки спортсмена к соревнованиям	158
Севдалев С.В. Влияние биоритмики организма квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, на динамику их физической подготовленности	163
Шантарович В.В. Ценность воспитанности, справедливости и честности для лидеров группы мужской байдарки подросткового возраста.....	167