

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И
ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник научных статей по материалам
Международной научно-практической конференции*

Гродно
ГГАУ
2015

УДК. 796.011.3(06)

ББК. 74.200.55

А 43

Редакционная коллегия:

В. К. Пестис (ответственный редактор),

С. А. Тарасенко (зам. ответственного редактора),

Ю. К. Рахматов, А. Н. Марчук

А 43 **Актуальные** проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2015. – 446 с.

ISBN 978-985-537-066-7

В сборнике обсуждаются актуальные проблемы преподавания и совершенствования физической культуры в образовательных учреждениях Республики Беларусь.

УДК 796.011.3(06)

ББК 74.200.55

ISBN 978-985-537-066-7

© Коллектив авторов, 2015

© УО «ГГАУ», 2015

УДК 378.663:796(476,6)

ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УО «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Зорин А. В., Петрище В. К., Чекан Ю. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

С открытием Гродненского сельскохозяйственного института (ГСХИ) в 1951 г. отдельным приказом была основана его структурная единица – кафедра физической культуры (ул. Академическая). На своем балансе кафедра имела спортивный зал и преподавательское помещение.

Организационную структуру ГСХИ того времени составляли два факультета: агрономический и зооинженерный с общим набором 200 студентов. По этой причине штатное расписание кафедры физической культуры состояло всего из двух ставок. На протяжении ряда лет достойное место преподавателей занимали Радченко Леонид Яковлевич и Галич Александр Иванович. Ставку лаборанта кафедры с момента ее организации и на протяжении 40 лет занимал участник Великой Отечественной войны Завиновский Александр Иосифович.

В 1952 г. кафедру возглавил Сергиенко Дмитрий Акимович – участник Великой Отечественной войны, орденосец, выпускник БГОИФК. При его деятельном участии (1952-1955 гг.) в институте открылись первые спортивные секции велоспорта (тренер Завиновский А. И.) и гимнастики (тренер Жук В. А.). В дальнейшем также активно стали развиваться спортивные секции по футболу, волейболу и баскетболу.

Нельзя не отметить и большой вклад, внесенный в развитие кафедры Жирновым Юрием Сергеевичем – участником Великой Отечественной войны, орденосецем, который на протяжении 10 лет (с 1957 по 1967 г.) являлся заведующим кафедрой. В этот период впервые (в 1958 г.) был создан спортивный клуб ГСХИ, имеющий свой расчетный счет в банке и собственную печать. Функциональные обязанности председателя спортивного клуба на протяжении 8 лет (до 1966 г.) на общественных началах исполнял Рымарчук А. С.

При Жирнове Ю. С. определились базовые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и другие виды единоборств), а учебно-методическая работа перешла на более высокий уровень.

По инициативе Жирнова Ю. С. в начале шестидесятых годов началось строительство спортивно-оздоровительного студенческого лагеря в Поречье, организованного собственными усилиями членов кафедры физической культуры.

В 1966 г. был введен в строй основной учебный корпус ГСХИ по адресу ул. Терешковой, 28. Он имел на своем балансе игровой спортзал (16х28 кв.м.) и стадион со спортивным ядром, что особенно активизировало спортивную жизнь кафедры и института в целом.

Дальнейшее совершенствование структуры данных спортсооружений продолжил новый заведующий кафедрой Курчак Николай Сергеевич, награжденный медалями «За доблестный труд» в ознаменование 100-летия со дня рождения В. И. Ленина и «Ветеран труда».

В 1967-1973 гг. студенческий спорт института вышел на качественно новый уровень своего развития: он характеризуется высокими показателями в выступлениях на республиканской студенческой спартакиаде, а также на соревнованиях, проводимых Всесоюзным отраслевым обществом «Урожай».

С 1973 по 1978 г. кафедрой руководил Мочалов Валерий Андреевич. При нем в институте усилиями старшего преподавателя кафедры Матвиенко Р. П. был создан медико-восстановительный центр в цокольном помещении учебного корпуса по ул. Академической. Преподавателем Дежицем В. Л. завершено оборудование велобазы на 20 единиц спортивного инвентаря в общежитии по ул. Социалистической.

В 1978-1982 гг. заведующим кафедрой являлся Залевский Михаил Иванович, перешедший на эту должность с поста председателя Гродненского городского спорткомитета. При нем усилиями преподавателей Курчака Н. С. и Козловского С. И. были оборудованы тренажерные комнаты в общежитиях № 1 и № 2 агрономического и зооинженерного факультетов.

Следует отметить, что именно в этот период впервые на базе ГСХИ была сформирована мужская сборная команда по гандболу (тренер-преподаватель Чайников В. А.), которая практически в полном составе представляла Гродненскую область на Чемпионате БССР и показывала сравнительно неплохие результаты в соревнованиях, проводимых по линии Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Урожай».

С 1982 по 1987 г. кафедрой возглавлял Филиппов Николай Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент. Он являлся инициатором дальнейшего обустройства спортзала в цокольном помещении общежития по ул. Социалистической для занятий студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Им и Субботиным Г. Г. немало сделано по строительству и оборудованию плоскостными сооружениями стадиона института и прилегающей к нему территории. Кстати, доцент Г. Г. Субботин какое-то время также исполнял обязанности заведующего кафедрой.

В этот период значительно активизировалась научно-методическая работа на кафедре. Преподаватели чаще стали выступать на городских, рес-

публиканских, всесоюзных научно-практических конференциях и публиковаться в периодической печати.

Благодаря усилиям педагогов и тренеров, работающих на кафедре, по итогам выступлений в 1982 г. на спартакиаде отраслевых вузов СССР ГСХИ завоевал почетное III место по второй группе, включающей в себя свыше 60 высших учебных заведений.

С 1987 по 1992 г. кафедрой руководил Фусточенко Николай Иванович. Являясь профессиональным туристом, он передал свое увлечение преподавателям и студентам. Под его непосредственным руководством ежегодно проводились турслеты, десятки лыжных, пешеходных и водных походов. Многие маршруты проходили не только по территории Гродненской области и республики, но и по отдельным регионам СССР. Примечательно, что все предлагаемые им маршруты проходили по местам боевой славы Советского народа и были тесно связаны с военно-патриотическим воспитанием молодежи.

С этим периодом связано и то, что студентка ГСХИ Надежда Ковалевич, выступая за сборную СССР, заняла 4-е место в гребле на Олимпийских играх в г. Сеуле в 1988 г.

После распада СССР в 1992 г. Филиппов Н. Н. вновь вернулся к руководству кафедрой, параллельно обучаясь в докторантуре Государственного Центрального института физкультуры (ГЦОЛИФК) в Москве.

Под непосредственным руководством Филиппова Н. Н. и возглавляемым им коллективом (совместно с БГАТУ) впервые на базе вуза в 1993 г. была организована и проведена Международная научно-практическая конференция, посвященная проблемам совершенствования физического воспитания в учебных заведениях. В ней приняли участие специалисты из 42 вузов России, Украины, Молдавии, Польши и Белоруссии.

В это же время с вводом в строй общежития № 6 усилиями кафедры был оборудован специализированный зал для занятий настольным теннисом и ритмической гимнастикой.

В 1996 г. кафедру физического воспитания и спорта ГГАУ возглавил кандидат педагогических наук, доцент Куликов Валерий Михайлович, значительно активизировавший научно-исследовательскую, учебную и спортивно-массовую работу. Разработанная им автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека демонстрировалась на двух международных и республиканской научно-методической конференциях. Значительно активизировалась работа спортивного клуба университета.

30 июня 2000 г. ГСХИ официально получил статус Учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет» (УО «ГГАУ»), а кафедра физической культуры соответственно преобразована

в кафедре физического воспитания и спорта.

В 2005 г. Куликова В. М. сменил Волчок Александр Викторович, который на протяжении ряда лет сумел сохранить и приумножить сложившиеся традиции коллектива.

В 2010 г. заведующим кафедрой на конкурсной основе был избран Марчук Александр Николаевич. Под его руководством, совместно с кандидатом педагогических наук, доцентом Рахматовым Ю. К. продолжается разработка кафедральной научно-исследовательской работы по госбюджетным темам: «Разработка научных основ и методов комплексного повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов» и «Разработка методики оценки и контроля работоспособности студентов».

По ряду объективных причин в последнее время значительно обновлен количественный и качественный состав кафедры. Средний возраст всех членов кафедры на сегодняшний день составляет в среднем 42 года.

Весь преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта принимает самое активное участие в разработке кафедральных тем. За это время было выпущено 8 методических пособий по разделам учебной дисциплины. Помимо этого в течение последних 5 лет опубликовано 68 статей учебного и научно-методического характера в сборниках научных конференций различного ранга.

Знаменательно, что в этот период кафедрой впервые был составлен и издан учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Физическая культура» для студентов учреждений высшего образования нефизкультурного профиля, не имеющий аналогов в Республике Беларусь и ближнем зарубежье.

Ведущими преподавателями кафедры ежегодно проводится обследование функционального состояния и физической подготовленности студентов 1-3 курсов всех факультетов. Результатом проведенной работы было создание электронной базы данных до 1400 студентов 1-3 курсов семи факультетов. Обследование проводится по восьми показателям физического состояния и шести показателям физической подготовленности в начале и в конце учебного года. На основании полученных данных осуществляется оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов, позволяющая выявить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию. Результаты проведенных исследований нашли свое отражение в опубликованных материалах различных конференций.

В университете большое внимание уделяется спортивной и физкультурно-оздоровительной работе. Преподаватели кафедры организуют и проводят учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования по 15 видам спорта. Ежегодно студенты ГГАУ участвуют

более чем в 60 соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в городе, области и республике. Наиболее популярны среди них игровые виды спорта: футбол, мини-футбол, женский и мужской баскетбол, греко-римская и вольная борьба, армрестлинг и др. В этих видах спорта студенты добились самых высоких спортивных результатов в городе, республике и на международных соревнованиях.

Только за последние 5 лет в стенах университета по различным видам спорта подготовлено 12 мастеров и 25 кандидатов в мастера спорта.

Женская сборная команда по баскетболу (тренер-преподаватель Докучаева Л. И.) является шестикратным чемпионом республиканской универсиады (2003-2008 гг.). Мужская команда по баскетболу (тренер-преподаватель Летяго А. М.) являлась чемпионом (в 2008 г.), а также обладателем серебряных и бронзовых медалей республиканской универсиады, неоднократным победителем соревнований на баскетбольных международных турнирах «Агриматко» среди аграрных вузов Республики Беларусь, России и Польши.

Студентки УО «ГГАУ» (Ануфриенко Н., Лихтарович Т.) в составе национальной сборной РБ по баскетболу являлись участниками XXIX Олимпийских игр 2008 г. в Пекине, на чемпионате Европы в 2007 г. стали бронзовыми призерами (Н. Дрозд и Н. Ануфриенко), в 2010 г. на чемпионате мира заняли 4 место (Ануфриенко Н., Лихтарович Т.).

Одними из сильнейших студенческих команд РБ являются сборные команды УО «Гродненский государственный аграрный университет» по футболу и мини-футболу (тренер-преподаватель Чекан Ю. В.). Так, в 1991 г. команда заняла почетное 3-е место на последнем первенстве среди отраслевых вузов СССР.

Представляя Республику Беларусь в финале Кубка Европейской студенческой федерации футбола, который проводился в столице Украины в 2006 г., сборная команда нашего университета выиграла этот престижный международный студенческий турнир, заняв первое место. В 2007 г. команда футболистов стала победителем фестиваля студенческой молодежи России и Беларуси. В 2009-2012 гг. неоднократно была призером универсиады РБ по мини-футболу и футболу.

Честь страны защищали студенты Бордачев Максим, Кривец Сергей, Сосновский Сергей. Остроух Юрий и Бордачев Максим стали бронзовыми призерами молодежного первенства Европы и завоевали право участвовать в составе сборной команды РБ на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 г.

За период с 2009 по 2014 года студенты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования по отдельным видам единоборств в условиях ГГАУ (ушу, самбо, греко-римская и вольная борьба, гиревой

спорт), неоднократно становились не только победителями Республиканских соревнований, но и чемпионатов Европы, а также других крупных международных турниров (тренеры-преподаватели Д. И. Мелешко, Г. В. Бесараб, А. Н. Марчук).

В настоящее время в университете действует 7 факультетов дневного обучения, где занимается 2300 студентов.

На сегодняшний день кафедре представляют 14 преподавателей, из которых 5 мастеров спорта Республики Беларусь, один доцент (кандидат педагогических наук) и 3 лаборанта.

Кафедра физического воспитания и спорта располагает стадионом и тремя спортивными залами, а также двумя приспособленными помещениями. Кафедра оснащена четырьмя персональными компьютерами.

Традиционно среди студентов всех факультетов и курсов проводится круглогодичная спартакиада по 10 видам спорта, в которой участвует до 800 человек.

Хотелось бы отметить, что занятия спортом, участие в соревнованиях и спартакиадах в процессе обучения не помешало многим нашим студентам успешно закончить вуз и в дальнейшем добиться значимых результатов в труде. Среди них Герои Социалистического Труда Дубко А. И. (председатель Гродненского областного исполнительного комитета с 1994 по 2001 г.) и Сенько Ф. П.; члены-корреспонденты НАН РБ Пестис В. К. (ректор УО «ГГАУ» с 1995 г.) и Ламан Н. А.; член-корреспондент ААН Дубиковский Г. П.; профессора Василюк Я. В., Коваль М. П. и мн. др.

В числе нынешних преподавателей-выпускников различных факультетов УО «ГГАУ» также немало известных в прошлом спортсменов-кандидатов в мастера спорта, неоднократно защищавших честь вуза на соревнованиях различного ранга и в различных видах спорта. Сегодня это профессиональные педагоги, кандидаты наук: Головков В. А., Пешко В. В., Регилевич А. А., Кислый В. В., Рыжкевич В. И., Зеньчик С. С. и др.

Ежегодно в зимнее каникулярное время среди сотрудников университета (также представителей от профессорско-преподавательского состава) при непосредственном участии кафедры физического воспитания и спорта совместно с профсоюзным комитетом университета проводится спартакиада «Бодрость и здоровье» по доступным видам спорта для соответствующего возрастного контингента преподавателей с общим числом участников 150-180 человек.

В планах развития кафедры намечены следующие перспективы: благоустройство имеющегося стадиона, капитальный ремонт и реконструкция действующих спортивных объектов, строительство комплексного игрового зала, приобретение современного спортивного инвентаря и оборудования, приведение в рабочее состояние спортивно-оздоровительного студенче-

ского лагеря в Поречье, замена компьютерного оснащения. На основе этого планируется расширенное культивирование перечня видов спорта, включенных в программу Республиканской студенческой спартакиады. Внедрение в учебный процесс современных инновационных технологий проведения практических занятий по физическому воспитанию.

Предполагается открытие новых (хоздоговорных и госбюджетных) научных проектов, касающихся проблемных вопросов кафедры. Изыскание потенциальных партнеров среди различных организаций и частных лиц при заключении хоздоговорных тем на взаимовыгодных условиях. Подключение к научно-исследовательской работе расширенного количества участников из числа преподавательского состава кафедры, а также студенческого актива университета.

Готовится заключение ряда договоров о совместном творческом сотрудничестве со смежными кафедрами вузов Республики Беларусь.

В предстоящем 2016 г. кафедра физического воспитания и спорта УО «ГГАУ» вместе с университетом будет отмечать свой 65-й день рождения.

РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 378.016:796(476)

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФГОС 3+

Андрющенко Л. Б., Руссу О. Н.

Российский государственный аграрный университет-МСХА имени К.А. Тимирязева
г. Москва, Россия

Российская система высшего образования набрала высокий темп модернизации учебно-методических комплексов дисциплин. Едва заверив формирование ФГОС для различных направлений подготовки бакалавров, магистров и аспирантов, издается приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 953 о переходе на ФГОС 3+.

Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в ФГОС 3+ нашла широкое обсуждение у специалистов по физической культуре на портале Федеральных государственных образовательных стандартов. Все вопросы сводились к следующему: «Как разделить единую дисциплину, рассчитанную на *четыре года* подготовки бакалавров на блоки базовой и вариативной части?», «Как распределить часы по блокам?», «Что преподавать в этих блоках?», «Как создать систему формирования и оценивания компетенции?» и т.д.

Хотелось бы поделиться методическими и научными разработками, которые успешно реализуются в нашем Университете. Отдельные проблемные аспекты рабочей программы «Физическая культура и спорт» представлены в нашей работе.

Программа бакалавриата формируется в зависимости от видов учебной деятельности, требований к результатам освоения образовательной программы и представлена двумя программами:

- ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа **академического бакалавриата**);
- ориентированной на практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа **прикладного бакалавриата**) [2].

Таблица 1 – СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ	
	АННОТАЦИЯ.....
1.	ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....
3.	КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....
4	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....
4.1.	Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам (модулям).....
4.2.	Содержание дисциплины.....
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....
6.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....
6.1.	Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции.....
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....
7.1.	Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....
9.1.	Виды и формы отработки пропущенных занятий.....
10.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....

Теоретический анализ ФГОС 3+ по дисциплине «Физическая культура и спорт» по подготовке бакалавров в РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева показал следующее.

1. Дисциплины (модули) по «Физической культуре и спорту» реализуются в рамках базовой части Блока 1.

2. В рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы дисциплины (модули) «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) и в форме теоретического обучения (лекции, семинары, методические занятия).

3. «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов в форме практического обучения (учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, современным двигательным системам).

4. Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» реализуются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в форме теоретического (лекции, семинары, методические занятия) и практического обучения (учебно-тренировочные за-

нения по различным видам спорта, не противоречащим принципам адаптивной физической культуры и оздоровительным технологиям).

5. Самостоятельная работа студента реализуется в форме подготовки докладов, презентаций и выступлений на конференции по физической культуре.

Учитывая положительный опыт организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», который реализован в рамках ФГОС и основан на эффективных организационных и дидактических технологиях (проблемно-модульной, спортивной (соревновательно ориентированной), оздоровительной и системе оценки успешности освоения дисциплины и сформированности компетенций) разработана модель рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» [3].

Структура рабочей программы «Физическая культура» содержит десять взаимосвязанных разделов (таблица 1).

Цель освоения дисциплины соответствует целостному развитию личности и способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для реализации цели сформированы следующие задачи:

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучать студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь составной частью профессиональной подготовки студента, включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы (ООП) подготовки бакалавра. Место дисциплины в структуре ООП: Б.1. Б. 18.

Компетенции – динамический набор знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволяют выпускнику стать конкурентоспособ-

ным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться в широком спектре отраслей [1].

Анализ формируемых общекультурных компетенций по физической культуре по ООП, реализуемым в Университете, показал не только многообразие содержания, но и многообразие шифров. Причем одинаковые шифры имеют разное содержание. В связи с этим мы разработали интегральную структуру и укрупненные компоненты формируемой компетенции. В нашей программе это выглядит так:

Знать и понимать (А): А1 - знать социальный заказ общества на подготовку бакалавров (например, по направлению «Гидрометеорология»), понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; **А2** - знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; **А3** - знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; **А4** - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; **А5** - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь применять (В): В1 - уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; **В2** - уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; **В3** - уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; **В4** - готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; **В5** - уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Следует отметить, что укрупненный компонент компетенции – **владеть (С)** формируется в процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей (М1, М2, М3, М4) и модульных единиц

(МЕ1.1, МЕ1.2, МЕ1.7; МЕ2.1, МЕ2.2, МЕ2.6; МЕ3.1, МЕ3.2, МЕ3.7; МЕ4.1, МЕ4.2, МЕ4.6).

Компоненты компетенции имеют индивидуальные траектории формирования (табл. 2).

Под каждый компонент компетенции разрабатывается содержание лекционных, методико-практических и контрольных занятий; активные формы обучения; фонд оценочных средств.

Таблица 2 – Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
<i>Например,</i> (ОК-8) - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	A1, A2, A3, A4, A5, B5	Лекции
	B1, B2, B3	Методико-практические занятия
	B4, B5	Контрольные занятия Анкетирование Зачет

На изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» отводится 72 часа (2,0 зач.ед.), которые распределяются на два года обучения, на четыре семестра (четыре модуля) дисциплины.

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает теоретические занятия (лекции) (Л) – 26 часов и методико-практические занятия (МПЗ) – 26 часов, самостоятельную работу студентов (СРС) – 20 часов (табл.3).

Таблица 3 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам (модулям)

Виды учебной работы	Трудоемкость					
	Зачет. единицы	Часы	по семестрам/модулям			
			1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2,0	---	0,5	0,5	0,5	0,5
	---	72	18	18	18	18
Теоретические занятия		26				
Лекции (Л)		26	8	6	6	6
Практические занятия		26				
Методико-практические занятия (МПЗ)			6	6	8	6
Самостоятельная работа студентов		20				
Самостоятельная работа студентов (СРС)		20	4	6	4	6
Вид контроля						зачет

Учебно-тематическое планирование дисциплины по формированию компонентов компетенции является обязательным разделом к рабочей программе.

Данный раздел конкретизирует «Основное содержание модулей и модульных единиц», указываются темы и количество часов, отводимое на их изучение, лекции, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов и контрольные занятия (табл. 4).

Таблица 4 – Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

Шифр компетенции	Компоненты компетенции	Наименование модулей (М), модульных единиц (МЕ) дисциплины	Всего часов	Аудиторная работа		СРС	
				Л	МП 3	К 3	С Р
М. 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА							
(ОК-8)	А1, А2, А3, В5	МЕ 1.1. Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов.	2	2			
		МЕ 1.2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	2	2			
		МЕ 1.3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.	2	2			
		МЕ 1.4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.	2	2			
	А4, А5, А3, В5	МЕ 1.5. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.	2		2		
		МЕ 1.6. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.	2		2		
		МЕ 1.7. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.	2		2		
		Самостоятельная работа студентов	4				4
		Всего за первый семестр	18	8	6	-	4
М 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ							
(ОК-8)	А1, А2, А3, В5	МЕ 2.1. Спортивная культура студентов: сущность и структура.	2	2			
		МЕ 2.2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	2	2			

Продолжение таблицы

		МЕ 2.3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.	2	2				
A4, A5, A3, B5		МЕ 2.4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях.	2					
		МЕ 2.5. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.	2		2			
		МЕ 2.6. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.	2		2			
		Самостоятельная работа студента	6					6
		Всего за второй семестр	18	6	6	-	-	6
М3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА								
A1, A2, A3, B5		МЕ 3.1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.	2	2				
		МЕ 3.2. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	2	2				
		МЕ 3.3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	2				
	A4, A5, A3, B5	МЕ 3.4. Компоненты готовности у студентов к рекреационной деятельности.	2		2			
		МЕ 3.5. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления студентов.	2		2			
		МЕ 6.6. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		2			
		МЕ 3.7. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры студента.	2		2			
	Самостоятельная работа студента	4					4	
	Всего за третий семестр	18	6	8	-	-	4	
М4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА								
A1, A2, A3, B5		МЕ 4.1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.	2	2				
		МЕ 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2	2				
		МЕ 4.3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2	2				
	A4, A5, A3, B5	МЕ 4.4. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлениям подготовки «Гидрометеорология», профиль «Метеорология»	2		2			
		МЕ 5.5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.	2		2			

Продолжение таблицы

		МЕ 4.6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными	2		2		
		умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2		2		
		Самостоятельная работа студента	2			2	
		Оценка знаний (зачет)	4				4
Всего за четвертый семестр			18	6	6	2	4

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}$$

где УСК₁ – УСК₆ – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\text{T} + \text{П}}{2}$$

где Т – оценка знания лекционного курса; П – оценка посещаемости лекционных и методико-практических занятий (табл.5).

Таблица 5 – Оценка уровня сформированных компетенций

№ п/п	Оценка по 100 балльной шкале	Оценка по 5-и балльной шкале	Характеристика оценки	Уровень сформированной компетенции
1.	86% - 100%	5	Зачтено – «отлично»	Превосходный
2.	66% - 85%	4	Зачтено – «очень хорошо» Необходимы самостоятельные занятия 2 часа в неделю	Повышенный
3.	50% -65%	3	Зачтено – «удовлетворительно» Необходимы самостоятельные занятия 4 часа в неделю	Достаточный
4.	Менее 59%	2	Зачтено – «удовлетворительно» Необходимы самостоятельные занятия 6-8 часа в неделю	Недостаточный

Презентация рабочей программы демонстрировалась на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России» в ноябре 2014 г., где получила высокую оценку и

была рекомендована как примерная программа для всех направлений подготовки бакалавров агропромышленного комплекса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основная образовательная программа как норма качества профессионального образования: учебное пособие / Н. И. Дунченко, Е. А. Савенкова, А. А. Дробязько, Л. А. Ефимова, Л. М. Сашина. – М. Издательство РГАУ-МСХА, 2013, – 205 с.
2. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 №953. Консультант Плюс WWW.consultant.ru – С. 1-9.
3. Руссу О. Н. Андрущенко Л. Б Компетентностно-ориентированная рабочая программа, по дисциплине «Физическая культура»: // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. научных статей Международной научно-практич. Конф., Брест 24-26 октября 2013г. / ред.кол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. - Альтернатива, 2013.- С. 282-288.

УДК 796.325:378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Белова Т. Ч., Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

В наше время поток информации, расширение человеческих контактов, развитие многообразных форм массовой культуры, рост темпа жизни приводят к увеличению объема знаний, необходимых современному человеку для жизни. Происходящие изменения в обществе оказали влияние и на развитие детей и выдвинули новые требования воспитания. Одним из неперенных условий успешного обучения является развитие внимания.

Любой студент должен уметь одновременно слушать и записывать лекцию, успевая еще в какой-то мере обдумывать ее содержание. Это свойство не дается от рождения. Его надо развивать.

Целью исследований явилось изучение влияния волейбола на развитие внимания у студентов.

Материал и методы работы. Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета им. Янки Купалы. В исследовании приняли участие две группы студентов. Контрольная группа состояла из 20 студентов основной группы. Экспериментальная состояла из 20 студентов, занимающихся волейболом. Исследование проводилось в начале и в конце учебного года.

Для исследования внимания использовались две методики. Методика «Расстановка чисел», которая предназначена для оценки распределения внимания. Испытуемому предлагалось расставить в квадрате в течение

двух минут в возрастающем порядке 25 чисел. Средняя норма – 22 числа и выше. Методика «Корректурная проба», или проба Бурдона. Обследование проводилось с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв. Испытуемый просматривал ряд и вычеркивал определенные буквы. Результаты пробы высчитывались по формуле:

$A (\text{устойчивость}) = B (\text{производительность}) + C (\text{точность})$

Результаты исследования, их обсуждение. Проведенное исследование показало, что в начале года в контрольной группе значения результатов первого теста были в среднем 22 числа (88%), что на 4% хуже, чем в экспериментальной группе (23 числа – 92%). В конце года результаты в контрольной группе ухудшились и стали (21 число – 84%), в экспериментальной остались прежними.

Анализ результатов второго теста показал, что оценка устойчивости внимания в начале года в контрольной группе в среднем составила 9 баллов, что на 4 балла хуже, чем в экспериментальной группе. В конце года результаты в контрольной группе не изменились, а в экспериментальной группе улучшились на 2 балла.

Заключение. Таким образом, тестирование внимания у студентов выявило, что занятия по волейболу влияют на развитие внимания, а также поддерживают его на определенном уровне в течение учебного года. Так как внимание влияет на нашу память и мышление, помогает сконцентрироваться на одном предмете или переключиться с одного задания на другое, то студенты, занимающиеся волейболом, будут лучше усваивать учебный материал и будут более успешны в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психологические тесты / Э. Р. Ахмеджанов. – 1995. – 320 с.
2. Кирдяшкина Т. А. - Методы исследования внимания. (Практикум по психологии); Учебное пособие. - Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999.

УДК 355.233.22

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ

Брайчук А. С., Гавроник В. И., Позняк В. Г.

УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая подготовка занимает особое место в поддержании боевой готовности войск. Основная задача подготовки – развитие выносливости [1].

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и является неотъемлемой частью понятия гармонически развитого военнотруженика.

Эффект тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию данного качества.

Актуальностью данной работы является развитие и поддержание на должном уровне выносливости у курсантов военных учебных заведений, которая играет важную роль в оптимизации их жизнедеятельности и выступает как важный компонент физического здоровья, играя приоритетную роль как в военной службе, так и в спортивной деятельности.

Цель исследования – разработать методику развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности для курсантов военных факультетов.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие задачи:

- 1) изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;
- 2) разработать методику для развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности;
- 3) определить эффективность разработанной методики развития выносливости у курсантов военных факультетов в субмаксимальной зоне мощности.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск», при выполнении упражнения № 16 – бег на 1000 м.

Новизна данного исследования заключается в более эффективном развитии данной двигательной способности в рамках учебного процесса курсантов военного факультета, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Цели и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования:

- 1) анализа научно-методической литературы;
- 2) метода контрольных испытаний;
- 3) педагогического эксперимента;
- 4) метода математико-статистического анализа.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что к наиболее эффективным методам развития выносливости в мак-

симальной зоне мощности является непрерывный и интервальный методы развития физических качеств на основе круговой тренировки.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [2-4].

В результате проведенных исследований получены следующие результаты.

1. При проделывании работы продолжительностью от 3 до 4 минут без снижения мощности (бег на 1000 м) предъявляются определенные энергозатраты (расход энергии за 1 секунду составляет в пределах 0,6-4 калории). Мощность выполнения упражнения не должна превышать 85-95% от максимальной. ЧСС находится в зоне 180-190 ударов в минуту, что определяет анаэробно-аэробный характер окислительных процессов. Такая работа характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и выносливостью нервных центров к интенсивной работе в условиях недостатка кислорода, но ведущей физиологической системой в этой зоне является кардио-респираторная система. Выполнение работы характеризуется нарастанием кислородной задолженности.

2. Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Упражнения могут выполняться с дополнительными отягощениями, но с коррекцией продолжительности и количества повторений. Ведущим методом развития являются строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину и объем нагрузки. Упражнения могут выполняться повторно и непрерывно сериями и включать упражнения с разной биомеханической структурой. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого похода различны по деятельности. Как правило, они могут составлять от 3 до 6 минут. Повторное выполнение упражнения или серии упражнений должно начинаться при ЧСС 110-120 ударов в минуту. Между повторениями нагрузок используются упражнения на дыхание, на расслабление мышц, упражнения на развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок целесообразно после упражнений на развитие координации движений, обучения двига-

тельными действиями, когда организм находится в фазе начального утомления. Это позволяет заметно сократить время воздействия на организм упражнениями в субмаксимальной зоне и не применять разминки. При этом продолжительность упражнений, их количество, интервалы отдыха по длительности и содержанию между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

3. Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т. к. нерациональное сочетание нагрузки в занятиях различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а наоборот, к снижению уровня тренированности. Необходимо отметить, что на начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов. В ходе педагогического эксперимента средний показатель в беге на 1000 метров у участников экспериментальной группы увеличился на 3,96 сек, в контрольной – на 1,06 сек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд.2-е, испр.и доп.(в 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.Т. –1.Общие основы теории и методики физического воспитания. - 304 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 378.147.091.33:796(476)

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Гаврилович Н. Н.¹, Золотухина Т. В.²

¹–УО «Гомельский государственный медицинский университет»

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

г. Гомель, Республика Беларусь

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста [1].

Сегодня проблемы сохранения здоровья человека все более обостряются. Современный человек подвергается различным нервным перегрузкам, неблагоприятному воздействию окружающей среды, нерационально питается, недостаточно двигается и отдыхает, а труд в любой сфере деятельности требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил. Увеличивается количество профессий, где используется автоматика, компьютеры. Каждая профессия предъявляет свои требования к уровню психофизических качеств и направленности профессионально-прикладных умений и навыков. Например, работа хирургов, стоматологов требует особого внимания, точности движений и мышечных напряжений. Поэтому современный специалист должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано как с физическим, психологическим, так и с функциональным состоянием организма. Но чем богаче двигательный опыт, тем быстрее осваиваются и закрепляются новые действия и сложные рабочие навыки, тем самым способствуя повышению эффективности труда, активного отдыха и профилактики заболеваний.

Профессиональный рост специалиста в различных сферах деятельности должен включать в повседневную жизнь физическую культуру. Являясь одной из социальных ценностей, физическая культура выступает как культура образа жизни, общества в целом, способствуя воспитанию нравственно и психологически здорового специалиста, улучшая качество жизни.

Современный специалист должен не только владеть технологическими процессами, но и знать психологические свойства личности, специфику

руководства коллективом. Физиологическая адаптация организма человека порой не успевает за темпом и условиями современной жизни. Это является следствием нервно-психической усталости и проявляется в снижении работоспособности и негативных отклонениях в состоянии здоровья.

Интенсивность и длительность труда могут ограничиваться физическими возможностями человека, но они могут быть повышены при направленном применении средств профессионально-прикладной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Задача профессионально-прикладной физической подготовки научить студентов использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.

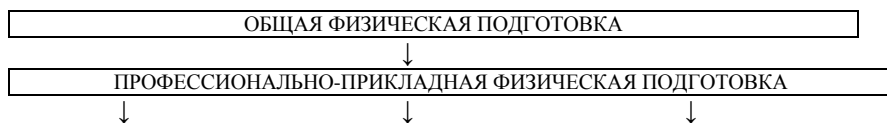
Физическая активность является важным фактором здоровья человека, а регулярная нагрузка необходима для его сохранения. Это могут быть целенаправленные упражнения (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная или скандинавская ходьба, бег, фитнес, йога и т. д.), различные виды физической работы или развлечения (танцы, активные игры). Физическая активность может быть оценена на основе частоты и регулярности упражнений, их интенсивности и длительности. Для сохранения здоровья желательно выполнять любой вид физической нагрузки как минимум 30 минут и один раз в неделю усиленно заниматься упражнениями.

Следует использовать контроль самочувствия по пульсу: \max ЧСС равно 220-возраст, \min ЧСС – 60-90% от \max ЧСС. Наиболее значимое влияние оказывают два типа упражнений:

- аэробного циклического характера, развивающие выносливость;
- направленные на поддержание хорошего состояния суставов, мышц и кровоснабжения головного мозга [2].

Можно также использовать и самостоятельные занятия, например, в период зимних и летних каникул, отпуска.

Структуру профессионально-прикладной физической подготовки можно представить схемой.



Общая и статическая выносливость	Сила, ловкость, быстрота, гибкость	Быстрота и точность зрительного анализатора. Воспитание психических качеств
<p>Развитие выносливости</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы: равномерный, интервальный, повторный. 2. Продолжительный бег в умеренном темпе. 3. Гребля, плавание на дистанцию. Длительное передвижение на лыжах, езда на велосипеде. Сочетание ходьбы с бегом. 4. Занятия ритмической гимнастикой 30-45 мин. 5. Длительная ходьба 30 мин и более. 6. Спортивные игры. 	<p>Развитие силы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторных усилий. 2. Метод максимальных усилий. 3. Метод динамических усилий от малых до средних отягощений. 4. Атлетическая подготовка. <p>Ловкость</p> <p>Разучивание новых упражнений. Единоборства, спортивные игры. Развитие координации движений.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Многократные повторения упражнений. 2. Активные движения с увеличивающейся амплитудой. 3. Инерция движения части тела (например, махи ногой). 4. Активная помощь партнера (приложение усилий). 5. Статические и динамические упражнения на растягивание мышц. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча на точность попадания в цель. 2. Жонглирование теннисными мячами, булавами и др. предметами. 3. Ведение б/б мяча, передачи и прием мяча в движении. Занятия ритмич. гимнастикой. 4. Воспитание психофизических качеств путем моделирования ситуаций. Сознательное преодоление в процессе спортивных мероприятий усталости; проявление настойчивости, выдержки. Воспитание силы воли, инициативы. 5. Прыжки вниз, через препятствия, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборства, акробатические упражнения.
<ol style="list-style-type: none"> 7. Длительное выполнение ОРУ. 8. Статические упражнения без изменения позы. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Поочередное применение упражнений на силу и гибкость с последующим расслаблением мышц. <p>Развитие быстроты</p> <p>Методы: повторный, переменный, соревновательный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовое ускорение. 2. Поддержание скорости на дистанции 60-100 м. 3. Прыжки, многоскоки (на одной и двух ногах). 4. Работа со скакалкой. 5. В короткое время увеличение темпа движения. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ориентирование на местности, выполнение действий по внезапно подаваемым командам и сигналам. 7. Преодоление полосы препятствий, метание гранаты, передвижение по узкой качающейся опоре, преодоление сложных препятствий, биатлон

Система самостоятельных занятий является одной из наивысших форм культуры человека, на что направлено воспитательное воздействие вышеперечисленных основных подсистем физической культуры. Они представляют собой индивидуальные регулярные занятия с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми навыками актив-

ного отдыха, достижения полноценного психофизического состояния здоровья на длительный жизненный период.

Профессионально-прикладная физическая подготовка содействует повышению и достижению высокой и устойчивой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Однако при всей значимости ППФП не может заменить общую физическую подготовку, которая составляет основу системы физического воспитания студентов, в том числе и основу ППФП [3].

Следует отметить, что выпускникам вуза необходимо иметь не только крепкое здоровье, хорошую физическую подготовленность, но и знание основ физической культуры и спорта. Они должны владеть теорией и методикой физических упражнений, которые являются действенным фактором оздоровления организма и приравнены к знаниям профессиональным. Физическая культура и спорт в вузе тесно увязываются с будущей специальностью студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. - С. 121-122.
2. Вайнер, А. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М.:Гардарики, 2010. – 15 с.
3. Григорович, Е. С. [и др.] Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: Выс. шк., 2008. - С. 129-130.

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Гавроник В. И., Гребенчук М. Ю.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»
Г. Гродно, Республика Беларусь

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [1]. Данная цель достигается через решение общих задач физической подготовки, одной из которых является развитие быстроты [1].

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат [2].

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Таким образом, повышение уровня быстроты у военнослужащих определяет актуальность исследования.

Цель нашего исследования – совершенствование методики развития скоростных способностей у курсантов специальности «Тыловое обеспечение войск».

Объект наших исследований – скоростные способности.

Предмет исследований – развитие скоростных способностей у военнослужащих.

Новизна исследования заключается в использовании средств физической подготовки военнослужащих для развития быстроты в рамках изучения программы по физической подготовке.

В ходе исследования использовались следующие общепринятые научные методы:

- 1) анализа научно-методической литературы;
- 2) метода контрольных испытаний;
- 3) педагогического эксперимента;
- 4) метода математико-статистического анализа.

Для развития скоростных возможностей применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках; упражнения, характеризующиеся взрывным характером [3].

Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей в военно-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать достаточно большим арсеналом разнообразных средств физической подготовки военнослужащих. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны, конечно, подвижные и спортивные игры, которые необходимо использовать в конце основной части занятия.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.
2. Увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенно повысить максимальную скорость движений сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь – увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера» [3].

Результаты исследования.

1. Развитие быстроты военнослужащих тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

2. При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных средств физической подготовки военнослужащих.

3. Для развития быстроты у военнослужащих можно применять следующие упражнения:

Примеры упражнений для развития быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения лежа, в упоре лежа. Дозировка: (5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты) 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но желательно с контролем времени.

- быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции до 60 метров с 10-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

- быстрый бег с изменением направления движения (бег зигзагом). Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Выполнить 3-4 серии. Обратит внимание на меры безопасности.

- прыжки с места: однократный, тройной, пятикратный – по 5-6 раз.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 378.016:796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Галаничев А. С., Нахват Д. В., Кудель А. А.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

В военной доктрине Республики Беларусь одной из задач Вооружённых Сил в мирное время является поддержание боевого потенциала, боевой и мобилизационной готовности войск. Особое место в обеспечении и поддержании боевой готовности в Вооружённых Силах занимает физическая подготовка [1]. Одной из задач физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне скоростно-силовых способностей [1]. Рационально организованная и методически грамотно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, и, в конечном

счете – формированию их воинского мастерства. Осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физических нагрузок, комплексирование физической подготовки с другими предметами боевой подготовки войск, использование физических упражнений для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности военнослужащих позволяют значительно усилить эффективность их военно-профессионального обучения [1, 2]. Это проявляется в сокращении времени, затрачиваемого личным составом на овладение военно-специальными знаниями, навыками и умениями по тактической (тактико-специальной), огневой, специальной, технической, строевой подготовке и другим предметам боевой подготовки войск, в достижении более высоких результатов обучения, в способности эффективно и стабильно действовать в самых сложных условиях [1, 2]. Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей влияет на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и т. п. [1]. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей у военнослужащих позволит им эффективно решать задачи по их боевому предназначению.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей курсантов военных учреждений.

Методы исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Установлено, что проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим, выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями или с непредельными отягощениями. В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный [2, 3].

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых способностей и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, курсант даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых способностей [2, 3].

Основным средством развития скоростно-силовых способностей, на основе двигательной активности было определено упражнение № 28 «подтягивание на перекладине» [1].

В соответствии с закономерностями тренировочного процесса [2, 3] тренировки военнослужащих рекомендуется проводить ежедневно. Исходя из расписания занятий на военном факультете, тренировки проводились в определенные дни.

Организация тренировок осуществлялась в следующей последовательности.

Понедельник– отдых;

Вторник– спортивно-массовая работа;

Среда– отдых;

Четверг– учебное занятие;

Пятница– отдых;

Суббота– отдых;

Воскресенье– спортивно-массовая работа.

Было установлено, что на эффективность развития скоростно-силовых способностей влияло несколько факторов.

1. Правильное и сбалансированное питание.
2. Соблюдение режима сна.
3. Правильно подобранные упражнения и нагрузки во время тренировок.

Результаты педагогического эксперимента. Эффективность разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военного факультета УО «ГрГУ им. Я. Купалы» определялась в ходе педагогического эксперимента.

На первом этапе (сентябрь) были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 3 курсе по специальности «Тыловое обеспечение войск» (далее ТОВ). В контрольное испытание входил контроль количественных показателей в упражнении № 28 «подтягивание на перекладине».

На втором этапе (сентябрь) была внедрена методика развития скоростно-силовых способностей в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов экспериментальной группы 3 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На третьем этапе был проведен контроль курсантов 3 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На четвёртом этапе был проведен сравнительный анализ показанных результатов курсантами 3 курса обучающихся по специальности ТОВ до внедрения и после внедрения методики.

Пятый этап был посвящен сравнительному анализу двух взводов курсантов учебных заведений, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель достоверно повысился. В контрольной группе результат также повысился, но изменения носили недостоверный характер.

Выводы.

1. В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений. Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40% от индивидуального и максимального отягощения курсанта. Упражнения целесообразно использовать в режиме повторного выполнения, сериями. Число серий в рамках отдельного занятия – 2-6. Отдых между сериями должен составлять 2-5 мин. Предлагаемые интервалы отдыха между подтягиваниями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Основным средством развития скоростно-силовых способностей было определено упражнение № 28 «подтягивание на перекладине» с использованием комплекса скоростно-силовых упражнений.

2. Использование ударного метода, который позволяет выполнять специально-подготовительные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, способствует повышению эффективности методики развития скоростно-силовых способностей. Использование этого метода направлено на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц, в последующем позволяя наиболее эффективно выполнять упражнения. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести также непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков, В.М. Теория и методика физического воспитания: учебно-пособ / В.М.Дьячков.- М. Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 162 с.
- 3.Рябинин,С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивны единоборствах: учебное пособие/ С.П. Рябинин,и А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.

УДК 796.325

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Городилин С.К., Крумина Л.П., Бернатович И.Ф.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. В современных условиях социально-экономического развития страны на рынке труда все более и более востребованы специалисты с хорошим физическим здоровьем, ведущие здоровый образ и спортивный стиль жизни. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является обеспечение учебно-трудоуговой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза [5].

На сегодняшний день существует множество систем тренинга, но, в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход [1]. Единственный тип тренинга, который учитывает все особенности фигуры, который в зависимости от соматотипа предложит комплекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробике – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробике, и правильное питание – одним словом, фитнес – это образ жизни, который принято называть «здоровым» [2, 3].

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию де-

генеративных заболеваний (атеросклероз и др.) (М. Ф.Рогожин, 1999). Занимаясь фитнесом, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее, настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил [2].

Однако, как показал анализ, методик и исследований влияния фитнес-программ на физическую подготовленность студенток с учетом специфики вузов явно недостаточно, в том числе разработанных на основе современных информационных технологий.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось научное обоснование методики повышения уровня физической подготовленности студенток вуза на основе разработанных фитнес-программ различной направленности с использованием современных информационных технологий.

Объект исследования. В качестве объекта исследования выступает процесс физического воспитания студенток вуза.

Предмет исследования. Предметом исследования является методика повышения физической подготовленности студенток вуза средствами фитнеса с использованием информационных технологий.

Научная новизна исследования заключалась в том, что показана эффективность использования разработанных фитнес-программ различного уровня сложности на уровень физической подготовленности студенток.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Постановка проблемы.
2. Выбор инструментария.
3. Разработка экспериментальной методики использования фитнес-программ на занятиях по физической культуре со студентками.
4. Обработка полученных данных; составление научных выводов и практических рекомендаций; оформление магистерской диссертации.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2012 г. по май 2013 г. на базе Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

Суть эксперимента заключалась в изучении влияния разработанной методики использования фитнес-программ на уровень физической подготовленности студенток вуза.

В эксперименте участвовали девушки студентки 1-3 курсов в возрасте 17-20 лет, которые составили две экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и одну контрольную группы (КГ). В контрольной группе (18 человек) занятия проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию для студентов вузов – в сентябре, октябре, апреле, мае студентки занимались л/а на стадионе, а с ноября по март (включительно) с ними проводи-

лись занятия в зале по настольному теннису (на занятия по л/а отводилось 70 часов, по настольному теннису – 68 часов в течение учебного года).

В опытных группах занятия проводили с использованием разработанной методики использования фитнес-программ для повышения уровня физической подготовленности студенток вуза (приложение Б). В первой экспериментальной группе (ЭГ-1) 18 студенток занимались степ-аэробикой и упражнениями силового характера (с собственным весом и с дополнительными отягощениями, в стойке и в партере) на протяжении всего учебного года (138 учебных часов в течение учебного года).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-1 и КГ после эксперимента

Показатель	ЭГ-1	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	67,06±4,65	57,11±4,22	1,58	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	20,00±1,34	18,00±1,08	1,16	p>0,05
Наклон вперед	5,22±1,97	5,11±0,99	0,05	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,56±0,90	178,78±0,93	2,49	p<0,05
100 м	18,31±0,30	18,81±0,21	1,37	p>0,05
500 м	130,58±1,74	133,83±3,03	0,93	p>0,05
Челночный бег	10,18±0,03	10,04±0,03	3,71	p<0,001

Во второй экспериментальной группе (18 студенток) основными направлениями занятий были различные танцевальные классы (классическая аэробика, аэробика в стиле русского народного танца, с элементами ирландского танца – river-dance, в стиле disco) и стретчинг (в стойке, в партере; динамический, статический; в парах). Группа занималась на протяжении учебного года в условиях зала (138 учебных часов в течение учебного года).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-2 и КГ после эксперимента

Показатель	ЭГ-2	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	63,94±5,51	57,11±4,22	0,98	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	18,83±1,19	18,00±1,08	0,52	p>0,05
Наклон вперед	6,17±1,91	5,11±0,99	0,49	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,06±1,40	178,78±0,93	2,21	p<0,05
100 м	18,12±0,46	18,81±0,21	1,38	p>0,05
500 м	129,68±2,18	133,83±3,03	1,11	p>0,05
Челночный бег	10,38±0,06	10,04±0,03	5,25	p<0,001

КГ была представлена студентками 3 курсов факультета экономики и управления и факультета истории и социологии (№=18).

Результаты педагогического эксперимента по показателям физической подготовленности студенток показаны в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-1 и ЭГ-2 после эксперимента

Показатель	ЭГ-2	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	67,06±4,65	63,94±5,51	0,43	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	20,00±1,34	18,83±1,19	0,65	p>0,05
Наклон вперед	5,22±1,97	6,17±1,91	0,34	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,56±0,90	175,06±1,40	0,30	p>0,05
100 м	18,31±0,30	18,12±0,46	0,35	p>0,05
500 м	130,58±1,74	129,68±2,18	0,32	p>0,05
Челночный бег	10,18±0,03	10,38±0,06	3,03	p<0,01

Заключение. Применение в учебном процессе по физическому воспитанию разработанных фитнес-программ различного уровня сложности и различной направленности с использованием информационных технологий показало их положительное влияние на повышение показателей физической подготовленности студенток. Получены достоверные приросты в экспериментальных группах по показателям силы, гибкости, скоростным качествам, общей выносливости, скоростно-силовым и координационным способностям ($p<0,001$). Исключение составили показатели в беге 100 м в ЭГ-2 ($p>0,05$). Преимущество использования разработанных фитнес-программ по сравнению с КГ выразилось в более высоких показателях физических качеств в ЭГ-1 и ЭГ-2 к концу эксперимента. Однако небольшой временной период педагогического эксперимента не позволил получить ярко выраженных достоверных отличий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Т. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С.15-25.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / Под.ред. В. А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. -352с.: ил.
3. Горцев Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С.31.
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия»; 2002. – 264 с.

5. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений Республики Беларусь. – Мн., 2002. – 32 с.

УДК 355.233.22

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КУРСАНТОВ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Драпов О.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. На современном этапе развития военного образования и роста требований к необходимому уровню физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению возникла необходимость повысить эффективность профессионально-прикладной направленности физической подготовки. Необходимо разрабатывать новые методики и средства тренировки, методики восстановления и повышения работоспособности, способствующие быстрому и качественному освоению спортивной техники и тактики, развитию двигательных и психических качеств курсантов. Однако анализ результатов исследований в области учебно-тренировочной и соревновательной деятельности курсантов и результатов исследований ведущих специалистов в области физической подготовки показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения[1, 4]. Занятия по преодолению препятствий проводятся в целях формирования и совершенствования прикладных навыков военнослужащих, развития физических качеств, воспитания психической устойчивости.

Цель исследования – научно обосновать взаимосвязи технической подготовленности и силовой выносливости на основе структурных элементов упражнения и требований к физической подготовленности курсантов. В процессе исследования решались следующие задачи:

- 1) определить структуру связей между технической и физической подготовленностью курсантов;
- 2) исследовались соотношения компонентов техники преодоления препятствий с результативностью выполнения упражнения.

Полученные результаты. В соответствии с условиями выполнения контрольного упражнения № 2 на единой полосе препятствий требуется 14 раз преодолеть препятствия различной технической сложности. Это

означает, что 14 раз нарушается ритм и повышаются силовые затраты по сравнению с обычным бегом. По условиям выполнения упражнения равномерный темп сохраняется на 100 метровых отрезках во время старта и финиша. Так как препятствия расположены друг от друга на расстоянии от 10 до 20 м, то темп бега значительно изменяется. Преодоление препятствий включает в себя приемы, которые различаются формой, техникой выполнения, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на исключительное разнообразие, все они в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, так как в основе их выполнения лежат объективно существующие закономерности. Основу техники преодоления отдельного препятствия составляют разбег, толчок, полет (опора о препятствие) и приземление. Характерный признак преодоления препятствий – предопределенность внешней формы при незначительном наличии естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом (бег, ходьба, прыжки). Остальные двигательные действия развиваются в искусственных условиях, определяемых конструкцией препятствий. Таким образом, моторика курсантов базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, не используемых в обыденной жизни, возможностях, которые могут стать предметом их совершенствования и, как следствие, средством физического развития.

Рациональная техника преодоления препятствий базируется на умении курсантов совершать непрерывное, быстрое, поступательное движение за счет минимальных задержек в опорных элементах техники преодоления препятствий, выбирать оптимальные «углы атаки» препятствий, обеспечивать минимальное колебание общего центра масс тела по вертикали.

Упражнения на полосе препятствий являются сложными комплексными упражнениями, предъявляющими высокие требования к организму по их физиологическому обеспечению. По характеру протекания во времени и по структуре движения они относятся к ациклическим (преодоление отдельных препятствий), хотя в них присутствуют движения и циклического характера (бег до препятствий, между ними и после них); по кинематическим и динамическим характеристикам – к стандартно-переменным, а по характеру работы мышц – к скоростно-силовым. По времени преодоления препятствий и характеру работы мышц эти упражнения можно отнести к упражнениям на скоростно-силовую выносливость, по объему активной мышечной массы и развиваемому утомлению – к глобальным (в выполнении задействовано более половины всей мышечной массы тела). По энергетической мощности эти упражнения характеризуются как очень тяжелые [2].

Указанные упражнения могут быть отнесены к упражнениям субмаксимальной мощности, а по количеству потребляемого кислорода – к

упражнениям максимальной аэробной направленности. Физическая нагрузка субмаксимальной мощности определяет энергообеспечение ведущих мышц, главным образом, за счет окислительных (аэробных) процессов, связанных с непрерывным потреблением организмом кислорода и расходом его работающими мышцами. Основным энергетическим субстратом при выполнении упражнений на полосе препятствий является мышечный гликоген, расщепленный как аэробным, так и анаэробным путем. Показатели частоты сердечных сокращений, систолического объема и сердечного выброса, легочной вентиляции достигают максимальных индивидуальных значений. Например, во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений достигает 180 ударов в минуту и более, систолический объем – 120-210 миллилитров, минутный объем дыхания – 100-110 литров [2].

Данные физиологических показателей у курсантов различной подготовленности обуславливаются тем, что с повышением тренированности наблюдается меньшая скорость расходования физиологических резервов организма. Происходит экономизация в мобилизации функциональных резервов адаптации к нагрузке и более быстрое восстановление расходующих резервов организма.

Основой физиологической характеристики упражнений на полосах препятствий служат структурно-функциональные изменения в центральной нервной системе, системах транспортировки и утилизации кислорода, состоянии анализаторов и совершенствование резервов организма.

Реализация технического мастерства находится под значительным влиянием степени утомления, в связи с чем необходимо развивать специальную выносливость.

Значение технического компонента для результативности велико. Перед курсантами стоит задача максимально сократить временные потери (по сравнению с обычным бегом), возникающие в связи с преодолением препятствий. Эти потери возникают за счет утомления и нарушений ритма бега. Наступающее раньше, по сравнению с обычным бегом, утомление объясняется 14-кратным нарушением ритма бега. Такое нарушение ритма не ограничивается только самим моментом преодоления препятствий, оно начинается за 6-8 шагов до и заканчивается спустя 3-6 шагов после препятствия. Необходима концентрация усилий, чтобы правильно определить расстояние от точки отталкивания до препятствия, технически правильно преодолеть препятствие. Если курсант владеет техникой преодоления препятствий недостаточно и односторонне, то выполнение упражнения усложняется: нарушение ритма бега начинается раньше и заканчивается позже, фазы преодоления препятствий оказываются неэкономичными. В работу включается большая группа мышц. Неэффективно

расходуется силовой резерв, наступает прогрессирующее утомление, т.е. лимитируется специальная выносливость. Этот дефицит может регулироваться за счет потенциала силовой выносливости при преодолении препятствий. Техническое мастерство и силовая выносливость составляют специальную выносливость курсантов, т.е. должны рассматриваться как два компонента тренировочной нагрузки в годичном цикле. Чисто технические тренировочные занятия с большой интенсивностью и объемом необходимо проводить в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. В соревновательном периоде им отводится меньше времени, но в программе тренировки они остаются, при этом особое внимание следует уделять решению проблемы сохранения высокого уровня технического мастерства в состоянии утомления. Стабильность техники преодоления препятствий до конца дистанции зависит, в первую очередь, от степени и глубины автоматизации. Чем менее осозанным будет выполнение двигательного стереотипа, тем менее утомительным будет бег. Эффективно включать в тренировку темповой бег с препятствиями, контролируя правильность технического исполнения. Для оценки уровня подготовленности курсантов недостаточны только показатели объема и интенсивности. Важен и уровень технической подготовленности. Если во время тренировочного забега ухудшается техника преодоления препятствий, это свидетельствует о недостаточно развитой специальной выносливости [3].

Для того, чтобы технические навыки преодоления препятствий не утрачивали стабильности, необходимо развивать силовую выносливость. Тренировка этого качества предполагает воспитание способности сохранять стабильную технику длительное время. Одно из тренировочных средств, используемое нами в тренировочном процессе, заключается в применении комплексных заданий: за относительно небольшой отрезок времени необходимо преодолеть как можно большее число препятствий:

-преодоление 100-метровой полосы препятствий с максимальной скоростью (повторяется 4-5 раз через 3-5 минут отдыха);

-преодоление 200-метровой полосы препятствий с максимальной скоростью (повторяется 3-4 раза через 7-10 минут отдыха);

-преодоление 200-метровой полосы препятствий в сочетании с бегом на 600-800 метров в медленном темпе (повторяется 2-3 раза, время преодоления полосы препятствий 60-75 секунд);

-преодоление 200-метровой полосы препятствий в сочетании с бегом на 200 метров (повторяется 4-5 раз через 7-10 минут отдыха, время бега на 200 метров 33-40 секунд, время преодоления полосы препятствий 60-75 секунд);

-бег на 200 метров в сочетании с преодолением 200-метровой полосы препятствий (повторяется 3-4 раза, время бега на 200 метров 30-40 секунд, время преодоления полосы препятствия 60-75 секунд).

Таким образом, упражнения на развитие силовой выносливости в беге с преодолением препятствий могут быть отнесены к формам специальной нагрузки. Этот вид тренировок требует паузы для восстановления, что должно учитываться в учебном плане. Характер тренировки в годичном цикле меняется в зависимости от изменения уровня подготовленности. Отработка технических навыков и развитие силовой выносливости должны стать постоянными компонентами тренировочного процесса. Их уровень в значительной степени определяет специальную выносливость курсантов на полосе препятствий. Если уровень дополнительных силовых затрат не допускает допустимых пределов, то сэкономленная сила трансформируется в результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Воронин, Б. С. К вопросу развития скоростно-силовых качеств и выносливости на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению / Б. С. Воронин. – Л.: ВИФК, 1974. – 25 с.
3. Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // учеб. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

УДК 355.233.22

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ

Дубяга В. М., Строк А. Н., Косянок Н. М.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих [1].

Боевая готовность военнослужащих имеет большое значение на современном этапе, так как недостаточная физическая подготовленность военнослужащих может привести к невыполнению боевой задачи, что категорически недопустимо. Значимое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка, основной задачей которой является развитие у военнослужащих физических качеств. Правильно

подобранные и методически грамотно проводимые занятия (тренировки) по физической подготовке приведут к существенному повышению результатов и военно-спортивного мастерства, что, в свою очередь, приведет к формированию у военнослужащих военного профессионализма.

Для достижения такого результата необходимо использовать множество разнообразных физических упражнений, которые влияют на повышение уровня умственной и физической работоспособности у военнослужащих. Именно это способствует усилению эффективности обучения военнослужащих и повышению как боевой готовности, так и военного профессионализма.

Актуальным аспектом данной работы является развитие и поддержание выносливости у курсантов военных факультетов на необходимом уровне, позволяющем решать поставленные задачи по их боевому предназначению.

Цель исследования – совершенствование методики развития выносливости у курсантов военных факультетов.

Задачи:

1) обосновать средства и методы развития выносливости в зоне максимальной мощности у курсантов военных факультетов;

2) разработать пути совершенствования методики развития выносливости в зоне максимальной мощности у курсантов военных факультетов.

Объект исследования – процесс физической подготовки курсантов военных факультетов.

Предмет исследования – методика развития выносливости курсантов военных факультетов.

Цели и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования:

1. анализа научно-методической литературы;
2. метода контрольных испытаний;
3. педагогический эксперимент;
4. метода математико-статистического анализа.

Использованные методы соответствовали требованиям, предъявляемым к методам научного исследования. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

Результаты исследований. Проведя анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными методами развития выносливости в максимальной зоне мощности является непрерывный и интервальный методы развития физических качеств [2-8].

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отды-

ха. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [3-6].

Эффективность разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военного факультета учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» определялась в ходе педагогического эксперимента.

На первом этапе исследования, 7 сентября 2014 г., были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 3 курсе по специальности «Тыловое обеспечение войск». В контрольное испытание входил контроль временных показателей в беге на 5 км. На втором этапе исследования, с 8 сентября 2014 г., была внедрена методика развития выносливости в максимальной зоне мощности в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов 3 курса, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

На третьем этапе исследования, 2 ноября 2014 г., был проведен контроль результатов курсантов 3 курса в беге на 5 км, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель улучшился на 75 сек.

Для определения эффективности экспериментальной методики были использованы результаты тестирования курсантов 3 курса военного факультета. Сравнительный анализ результатов изменений в беге на 5 км у курсантов контрольной и экспериментальной групп показал, что более существенные изменения произошли у курсантов экспериментальной группы: изменение среднего результата у курсантов экспериментальной группы составил 75 сек, у контрольной – 20 сек.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с традиционной методикой развития выносливости как физического качества у курсантов контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.

3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учеб. пособие по курсу «Основы НИР для студентов по спец. П.02.02. – Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности развития юношеского организма. / В. П. Бисярина – М.: Медицина, 1979. – 224 с.
5. Шлемин, А. М. Гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е./ Г48. Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина.— М.: Физкультура и спорт» 1979. — 215 с, ил. Москва 2004.
6. Гужаловский, Л. А. Развитие двигательных качеств у подростков. / Л. А. Гужаловский. - М.: ФиС. 1978г. - 150 с.
7. Барков, В. А Курсовая работа по специальности «Физическая культура» : метод. рек. по подготовке, оформлению и защите / В. А. Барков, А. М. Полещук.- Гродно : ГрГУ, 2011.- 37 с.
8. Основы математической статистики: учеб. пособие для институтов физической культуры. / Под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с..

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОЛЬШОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Климец М. А., Нахват Д. В., Косянок Н. М.

УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. В военной доктрине Республики Беларусь одной из задач Вооруженных Сил в мирное время является поддержание боевого потенциала, боевой мобилизационной готовности войск на уровне, обеспечивающем отражение нападения локального масштаба. Основу боевого совершенствования войск составляет всесторонняя подготовка военнослужащих в воинских частях и подразделениях. Многовековой опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки Вооруженных Сил свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих всегда была важной составной частью системы боевого совершенствования войск. Большое значение она имеет и на современном этапе. Это вытекает из роли физической готовности военнослужащих в структуре боевой готовности войск [1].

Рационально организованная и методически правильно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, а в конечном счете – формированию их воинского мастерства. Включение в содержание занятий и соревнований по физической подготовке и спорту соответствующих военно-специальных приемов и действий. Осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физиче-

ских нагрузок, комплексирование физической подготовки с другими предметами боевой подготовки войск, использование физических упражнений для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности военнослужащих позволяют значительно усилить эффективность их военно-профессионального обучения. Это проявляется в сокращении времени, затрачиваемого личным составом на овладение военно-специальными знаниями, навыками и умениями по тактической (тактико-специальной), огневой, специальной, технической, строевой подготовке и другим предметам боевой подготовки войск, в достижении более высоких результатов обучения, в способности эффективно и стабильно действовать в самых сложных условиях [1].

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов выносливости в большой зоне мощности.

Методы исследования. Цели и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования:

1. анализа научно-методической литературы;
2. метод контрольных испытаний;
3. педагогический эксперимент;
4. метод математико-статистического анализа.

Использованные методы соответствовали требованиям, предъявляемым к методам научного исследования. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

Организация педагогического исследования. Исследование проводилось с апреля по декабрь 2014 г.

Тестирование по вышеизложенным упражнениям для курсантов военного факультета проводилась на спортивной базе БОМБР.

На первом этапе исследования (апрель-май 2014 г.) были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о возрастном развитии. Были определены тема исследования, его актуальность, цель и задачи исследования, проанализированы литературные источники по теме исследования. Были определены эффективные средства и методы развития выносливости у курсантов военных факультетов.

На втором этапе, в августе 2014 г., разрабатывалась методика развития выносливости в большой зоне мощности у курсантов учебных заведений.

Определены цели занятия, средства и методы развития выносливости в большой зоне мощности у курсантов учебных заведений.

На третьем этапе исследования, 7 сентября 2014 г., были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 1 курсе по специальности ТОВ. В контрольное испытание входил контроль временных показателей в беге на 3 км. Данные результаты позволяют говорить об уровне выносливости в большой зоне мощности.

На четвертом этапе исследования, с 8 сентября по 23 ноября, была внедрена методика развития выносливости в большой зоне мощности в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов 1 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На пятом этапе исследования, 30 ноября 2014 г., был проведен контроль курсантов 1 курса, обучающихся по специальности ТОВ в беге на 3 км.

На шестом этапе исследования, с 1 по 5 декабря 2014 г., был проведен сравнительный анализ показанных результатов курсантами 1 курса, обучающихся по специальности ТОВ до внедрения и после внедрения методики.

Седьмой этап, с 5 по 15 декабря, был посвящен сравнительному анализу двух взводов курсантов учебных заведений, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск». Была определена направленность занятий в рамках циклов физической подготовки курсантов военного факультета.

Проведение педагогического исследования. В соответствии с целью исследования, перед нами были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить уровень развития выносливости у курсантов 1 курса (ТОВ);
- 2) разобрать методику развития выносливости в большой зоне мощности на основе двигательной активности с использованием комплекса различных видов бега и беговых упражнений;
- 3) провести исследование эффективности использования на практике разработанной нами методики развития выносливости у курсантов посредством беговых упражнений.

Для решения поставленных задач применялся педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий).

В ходе констатирующего эксперимента методом тестирования был определен начальный уровень развития выносливости у курсантов, которые были разделены на две группы – экспериментальную (1 курс, вещевое обеспечение $n = 15$) и контрольную (1 курс, продовольственное обеспечение $n = 15$).

В ходе формирующего эксперимента на военнослужащих экспериментальной группы была опробована разработанная нами методика развития

выносливости у курсантов посредством бега на основе двигательной активности с использованием комплекса различных видов бега и беговых упражнений.

Тренировочные занятия проводились ежедневно.

Организация одноразовых тренировок осуществлялась в следующей последовательности:

1-й день. ОФП. Равномерный бег.

2-й день. СФП. Развитие специальной выносливости (спортивно-массовая работа).

3-й день. СФП. Интервальная тренировка

4-й день. Развитие общей выносливости (учебно-тренировочное занятие).

5-й день. ОФП. Равномерный бег.

6-й день. Активный отдых.

7-й день. Развитие специальной выносливости (спортивно-массовая работа).

На эффективность тренировок большое влияние оказывает материальное обеспечение, режим питания, правильное чередование больших нагрузок и отдыха. Распорядок дня должен строиться так, чтобы тренировки в упражнениях проходили в то же время, что и будущие соревнования.

Для развития выносливости используются методы непрерывного длительного и интервального (прерывистого) бега, а также соревновательный метод.

Непрерывный длительный бег проводится в равномерном или переменном темпе. Его разновидностями являются: длительный медленный бег, длительный кроссовый бег, темповой кроссовый бег, длительный кроссовый бег в переменном темпе [3].

Наиболее эффективными разновидностями прерывистого бега являются бег в переменном темпе, «фартлек» – бег, при котором сочетается бег с соревновательной скоростью с бегом в среднем темпе. В зависимости от периода подготовки развивать общую и специальную выносливость повторным пробеганием отрезков от 1000 до 2000 м со скоростью, превышающей соревновательную, и интервалами отдыха от 3 до 5 мин. или до полного восстановления [2].

Результаты педагогического эксперимента. В ходе контрольного эксперимента методом тестирования был определен уровень развития выносливости в большой зоне мощности после внедрения методики у курсантов экспериментальной и контрольной групп в выполнении упражнения № 18 бег на 3км [1].

Исходный уровень физической подготовленности курсантов перед началом эксперимента определялся по результатам контрольных испытаний. По большинству показателей физической подготовленности темп прироста в экспериментальной группе (ЭГ) значительно выше, чем в контрольной группе (КГ).

Физическая подготовленность курсантов имела определенные изменения в зависимости от используемых средств физической подготовки. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у курсантов экспериментальной группы имели положительную направленность.

Таким образом, наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что курсанты выполняли работу на выносливость с использованием беговых упражнений аэробной направленности в большой зоне мощности.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с традиционной методикой развития выносливости как физического качества у курсантов контрольной группы.

1. Анализ научной литературы по поставленной проблеме исследования показал, что вопросам повышения уровня физической подготовленности курсантов, а именно выносливости, уделялось немало внимания. Выявлено, что уровень выносливости зависит от ряда факторов, которые, в свою очередь, положительно или отрицательно воздействуют на темпы повышения работоспособности организма.

2. Было установлено, что развитие выносливости у курсантов происходит эффективнее при использовании специальных беговых упражнений в большой зоне мощности.

3. Выявлены наиболее эффективные виды проведения занятий и подобраны упражнения по развитию выносливости у курсантов учебных заведений для улучшения результатов в беге на 3000 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1974 г. – 80 с.
2. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск.: МО РБ, 2014.
3. Фарфель, В. С. Физиологические особенности работ различной мощности// Исследования по физиологии выносливости. - М.: ФиС, 1949, т. 7, вып. 3, С. 237-257.

РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Насияти Р. М., Кулешов В. И., Лушневский А. К.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая подготовка в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания курсантов. Цель и задачи действующей системы физической подготовки в Вооруженных Силах сформулированы на основе всестороннего анализа объективных специфических и неспецифических функций физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск, а также общих и специфических требований учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию курсантов военных факультетов [1].

Одной из задач физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости. Данная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих [1].

Актуальным вопросом было и остается развитие физических качеств и двигательных способностей у курсантов военных учебных заведений, в частности, развитие максимальной силы.

Актуальность данного исследования обусловлена многими факторами: требованиями, предъявляемыми спецификой военно-профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности курсантов военных факультетов;

недостаточным уровнем развития физического качества силы и силовых способностей у курсантов военных факультетов;

необходимостью в разработке и научном обосновании новых методик развития физического качества силы и силовых способностей в связи с недостаточным количеством литературы по этой тематике.

Цель исследования – разработать методику развития максимальной динамической и статической силы у курсантов военного факультета.

Задачи исследования:

изучить закономерности развития максимальной силы у курсантов военных факультетов;

разработать методику для развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы;

определить эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы.

Объект исследования: процесс развития физических качеств и двигательных способностей у курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы.

Цель и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования: анализа научно-методической литературы, метода контрольных испытаний и педагогического эксперимента. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

В ходе исследования были изучены закономерности развития максимальной силы у курсантов военных факультетов. Было выяснено, что занятия силовой направленности являются одним из видов двигательной активности, имеющих огромную значимость в физической подготовке курсантов военных факультетов. Повысить силу до необходимого уровня дает курсантам силовая тренировка, регулярно осуществляемая в часы, отведенные для проведения спортивно-массовой работы и на занятиях по физической подготовке. Специфика военно-профессиональной деятельности предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности курсантов военных факультетов.

Анализируя литературные источники, отметим, что наиболее эффективными методами развития максимальной динамической и статической силы являются методы максимальных и повторных усилий. Для реализации этих методов эффективны упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела. Все средства и методы развития силовых способностей нужно применять в различных вариациях. Каждый метод специалист по физической подготовке и спорту должен использовать не стандартно, а постоянно вносить изменения в методические приемы, сочетать с другими, чтобы занятия проходили с наибольшим эффектом. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали общим и специальным задачам физической подготовки военнослужащих, возрастным критериям, квалификации и подготовленности военнослужащих, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки [1, 2, 3].

С целью улучшения качества физической подготовки курсантов была разработана новая методика развития максимальной динамической и статической силы, которая впоследствии была внедрена в учебный процесс курсантов 2 курса военного факультета. Это позволило выявить наиболее эффективные методы и средства развития максимальной динамической и

статической силы, а также провести сравнительный анализ. В ходе эксперимента использовался комплексный подход к развитию силы, включающий в себя совмещение методов. Для развития максимальной силы и одновременного увеличения мышечной массы применялись упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе, а также статические упражнения. Причем каждое упражнение выполнялось до явно выраженного утомления [2].

Результаты сравнительного анализа показали, что в уровне развития максимальной силы у курсантов экспериментальной группы наблюдались положительные изменения. Согласно полученным результатам, темп прироста количественных показателей выполнения упражнения в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Это связано, в первую очередь, с качественной организацией занятий по физической подготовке, рациональным подбором и применением методов и средств разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск.: МО РБ, 2014. –228 с.
2. Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология» под ред. И.И. Земцова. – М.: Олимпийская лит-ра, 2010. – 310 с.
3. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / Л. А. Вейднер-Дубровин. Ленинград: ВДКИФК, 1980. – 312 с.

УДК 378.016:796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ

Некрасов А. В., Рыбак В. С., Шумовский В. В.

УО «Гродненский государственный университет им. Я.Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Военно-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью боевой подготовки войск. Стрельба из штатного оружия как один из военно-прикладных видов спорта позволяет повышать уровень профессиональной подготовки военнослужащих, оказывает прямое влияние на развитие у военнослужащих качеств и способностей, необходимых для успешного ведения стрельбы.

Актуальность исследования. При выполнении стрельбы из штатного оружия в основу ставится способность к тонкой координации движений,

умение сосредоточиться и возможность преодолеть психологические нагрузки. В результате достигается способность раз за разом стабильно поражать «десятку» мишени. В настоящее время в соответствии с учебными планами и программами возможность тренировок курсантов в стрельбе с патроном ограничена. Появилась необходимость в разработке такой методики развития координационных способностей, которая в существующих условиях позволит повысить уровень стрелковой подготовленности курсантов.

Цель исследования – совершенствование методики развития специфических координационных способностей у курсантов военных факультетов в процессе занятий стрельбой.

Задачи исследования:

- 1) определить структуру техники выполнения стрелковых упражнений из автомата;
- 2) выявить специфические координационные способности, проявляемые в каждой из фаз производства выстрела;
- 3) разработать положения, направленные на совершенствование методики развития специфических координационных способностей в процессе самостоятельной тренировки курсантов.

Объект исследования: военно-прикладная физическая подготовка курсантов военных факультетов, направленная на совершенствование техники стрельбы из автомата Калашникова.

Предмет исследования: методика развития специфических координационных способностей, проявляемых при выполнении спортивных упражнений в стрельбе из автомата.

Результаты исследования. На основании систематизации информации по координационным способностям было определено понятие координационных способностей, их виды и методы развития.

В результате сбора, анализа и обобщения использованных литературных источников была выявлена структура техники стрельбы. В её состав входят следующие компоненты: принятие изготовки; прицеливания; спуск курка. Полученный материал позволил установить [12] специфические координационные способности, которые проявляют курсанты в стрельбе: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации; способность к сочетанию (комбинаторная способность); способность к ориентированию в пространстве.

На основании полученных данных в процессе использования метода экспертных оценок специфические координационные способности были распределены по фазам производства выстрела.

Принятие изготовки: способность к ориентированию в пространстве; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации.

Прицеливание: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации.

Спуск курка: способность к дозированному применению силы; способность к сочетанию (комбинаторная способность).

Анализ методик специальной тренировки стрелков позволил выявить эффективные методы и средства, которые позволят в существующих условиях на военном факультете оптимизировать стрелковую подготовку курсантов. Для решения этой задачи целесообразно использовать следующие методы.

Метод холостой тренировки. Тренировка без патрона – это один из самых результативных методов тренировки. Тренировка без патрона (вхолостую) включает в себя всю последовательность технических элементов стрельбы, а именно: изготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок [8].

Основная цель тренировки без патрона – создание (восстановление) технологии меткого выстрела.

Тренировка без патрона, ее польза и условия правильного исполнения холостой стрельбы решают свои собственные задачи: развитие специальной выносливости; повышение устойчивости системы стрелок-оружие; развитие мышечного контроля; развитие управления наведением оружия в мишень; развитие и закрепление умения управлять спуском; развитие психомоторной устойчивости; отработка согласованности элементов и компонентов техники в комплексном выполнении выстрела [9].

Упражнения, направленные на формирование правильной изготовки: удержание оружия с закрытыми глазами; удержание оружия с открытыми глазами на фоне белой стены или мишени; удержание оружия в районе прицеливания.

Обработка спуска в холостой тренировке начинается с ощущения контакта пальца со спусковым крючком. Необходимо учиться чувствовать палец (спусковой крючок) во все время манипуляций с оружием. При отработке правильного нажима на спуск внимание должно быть направлено на восприятие управляемой динамики пальца. Для этого используются *упражнения* [9]: холостой выстрел с закрытыми глазами; холостой выстрел с открытыми глазами на белом фоне; холостой выстрел в большом районе прицеливания. Такая тренировка имеет ряд преимуществ перед стрельбой с патроном, а именно: концентрируется внимание на правильном выполнении элементов техники, обеспечивающих точный выстрел;

отсутствует реакция на выстрел, включая отдачу оружия, обработку информации о пробойне; вследствие этого уменьшается утомляемость при большом объеме работы; экономятся боеприпасы и мишени.

Тренировка без патрона требует от стрелка высокой степени сосредоточенности внимания на своих действиях. Ему необходимо постоянно обрабатывать в уме всю информацию, которая поступает от рецепторов. Поэтому утомление наступает быстрее, чем при «механической» работе с оружием. При стрельбе с патроном стрелок в связи с отдачей оружия не имеет возможности видеть свои ошибки. При работе без патрона эта задача облегчается [10, 13].

Метод срочной информации. Большой объем информации о результатах работы в данном направлении получает стрелок при использовании электронного тренажера типа «СКАТТ» российского производства или «СОКОЛ» – белорусского.

Для работы с тренажером стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно с высокой точностью следит за перемещениями оружия относительно мишени. Информация от датчика поступает в компьютер, где преобразуется программой СКАТТ и отображается в виде траектории перемещения точки прицеливания на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране в виде пробойны. Вся информация о прицеливании и координаты пробойны сохраняются в памяти компьютера для последующего анализа. Таким образом, возникает эффект обратной связи, когда стрелок может выявить свои ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела [14].

Сопоставляя результативность своих действий и их ощущений, стрелок осознанно komponует правильные движения, составляющие меткий выстрел. А при их многократном повторении у него уже формируется навык точного выстрела. Стрелок уже в состоянии будет повторить его при реальной стрельбе. Вместе с ростом точности движений у стрелка появляется чувство психологической уверенности в себе, что оказывает влияние на успешность ведения стрельбы [14].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. На основании систематизации информации, полученной в результате анализа научно-методической литературы, были определены виды и методы развития координационных способностей. Выделены специфические координационные способности в стрельбе (способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации; способность к сочетанию (комбинаторная способность); способность к ориентированию в пространстве). Обоснован механизм взаимодействия компонентов и действий стрелка по производству меткого выстрела. По-

лучены данные о структуре техники стрельбы. Производство меткого выстрела требует от стрелка выполнения определенных действий: принятия изготовки, прицеливания и осуществление выстрела (спуска курка). Эти элементы тесно связаны между собой.

1. В результате использования метода экспертных оценок определены специфические координационные способности, проявляемые в каждой из фаз производства выстрела. При выполнении принятия изготовки задействованы способность к ориентированию в пространстве; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации. В фазе прицеливания: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации. В заключительной фазе при нажиме на спуск: способность к дозированному применению силы; способность к сочетанию (комбинаторная способность).

2. Анализ методик специальной тренировки стрелков позволил выявить эффективные методы и средства, которые позволяют в существующих условиях на военном факультете оптимизировать стрелковую подготовку курсантов. Определены методы холостой тренировки и срочной информации. Метод холостой тренировки основывается на использовании средств, связанных с удержанием оружия и холостыми выстрелами в различных условиях. Это даёт возможность создать правильную мышечную модель выстрела, подобрать эффективные изготовки из различных положений, закрепить правильную последовательность действий. Метод срочной информации основывается на использовании специальных средств: стрелковых тренажёров «СКАТТ» и «СОКОЛ». Метод позволяет, используя эффект обратной связи, выявить ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 186 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Основы стрелкового мастерства / Л. М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1960. – 232 с.
3. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 256 с.
4. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М. А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
5. Корх, А. Я. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Я. Корх. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
6. Лушневский, А. К. Основы физической подготовки военнослужащих : учебно-методическое пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Минск: Министерство обороны Республики Беларусь, 2010 – 325 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8. Лях, В. И. Средства развития координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 16. – С. 129-131.
9. Пугачев, А. В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Пугачев ; рос.гос. ун-т физ. культуры – Москва, 2002. – 166 с.
10. Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / М. Я. Жилина [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 95 с.
11. Салихова, Р. Н. Психофизиологический анализ состояния стрелка в период прицеливания : автореф. дис. канд. пед. наук : 03.03.01 / Р. Н. Салихова ; МГУ – Москва, 2013. – 26 с.
12. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб.для ин-тов физ. культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
13. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 383 с.

УДК 796. (053.81)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Рафикова А.Р.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь

Различия в характере труда определяют приоритетность развития тех или иных качеств и способностей, которые являются наиболее востребованными для успешной реализации профессиональной деятельности. По мнению специалистов, для управленца преобладающими качествами являются: физическая выносливость, целеустремленность, креативность, состязательность, энергичность, коммуникабельность и другие. В психофизиологическом смысле ценностно-ориентированный подход в физическом воспитании будущих специалистов сферы управления кроме развития непосредственно физических качеств обретает спортивная деятельность, существенным признаком и характерным атрибутом которой является состязательность. Именно соревновательная деятельность моделирует все многообразие жизненных ситуаций и взаимоотношений на фоне повышенных психофизических нагрузок; способствует актуализации профессионально значимых для руководителя качеств и умений, способностей и навыков с прямым переносом сознательного управления собственными психофизиологическими состояниями на управление производственными процессами, ситуациями, коллективами и т.д.; развивает психоэмоциональную устойчивость к стрессогенным факторам и изменениям внутренней среды (предстартовые состояния, нарастающее утомление); воспитывает

лидерские качества, обусловленные конкуренцией, спортивной борьбой, необходимой мотивацию и «потребность в достижении». С точки зрения функций соотношение соревновательной деятельности с управленческой обусловлено также наличием, как в первой, так и во второй нестандартных, нестереотипных, ситуационных задач, требующих срочного решения. Разнообразие комбинаций различных связей и взаимодействий с соперничающей стороной и партнерами, срочного выбора и осуществления адекватных тактических действий, порой весьма сложных по двигательско-координационной структуре, создает условия для совершенствования системы сенсорного восприятия, переработки поступающей информации, оперативной оценки ситуации и обстоятельств, принятия решения и совершения действий, то есть в целом моделирует систему принятия эффективного управленческого решения и тем самым развивает механизмы, совершенствующие управленческие навыки. Предъявляя высокие требования к проявлению эмоционально-волевых качеств и к саморегуляции, спортивная деятельность способна влиять на формирование разнообразных психических качеств и способностей будущих управленцев, их психической культуры в целом, также в принципе, как и специалиста любого другого профиля.

Однако ошибочным является широко распространенное мнение о том, что огромный социально-педагогический потенциал спорта реализуется в вузовском физическом воспитании автоматически. Как показывает реальная практика, под влиянием определенных факторов, несмотря на огромное воспитательное, развивающее и профессионально-прикладное значение, позитивный потенциал спортивной деятельности в нефизкультурных вузах реализуется не в полной мере, а при традиционной организации массовых спортивных соревнований, а в них, как правило, участвует лишь небольшая часть студентов.

Как показали проведенные нами исследования, активно включается в соревновательную деятельность не так уж много студентов, как обычно это указывается в отчетной документации, показывающей общее количество принявших участие в соревнованиях в течение учебного года и не учитывающей, как зачастую бывает, что это одни и те же люди. В основном это студенты, являющиеся членами сборных команд по видам спорта и студенты 1 курса. Студенты, у которых завершилась дисциплина «Физическая культура», вообще выключены из соревновательной деятельности, за исключением тех, кто остался в сборных командах и продолжает тренировки в избранном виде спорта.

При интерактивном опросе (n=86) 13% студентов указали, что не принимают участия в соревнованиях потому, что опасаются проигрыша; 22,4% – не видят практической значимости данной деятельности (участие

в соревнованиях не поощряется рейтинговой оценкой, не влияет на получение зачета по дисциплине «Физическая культура», не имеет профессиональной ориентированности); 26% студентов не участвуют в соревнованиях ввиду имеющихся нарушений в состоянии здоровья и считают, что даже если их заболевания напрямую и не лимитируют участие в соревновательной практике, данная деятельность им противопоказана.

При этом гипотетическая заинтересованность в соревновательной деятельности отмечается у большинства респондентов на среднем уровне (оценена участниками опроса в 50 баллов по 100-балльной шкале). Студентами отмечен высокий эмоциональный потенциал данной деятельности. Предпочтения, в первую очередь, отданы игровым видам спорта: волейболу, футболу. Подобные предпочтения отмечаются и у студентов Смоленского государственного университета (рис.). Студенты хотят участвовать в соревнованиях по мини-футболу, волейболу, баскетболу и настольному теннису, студентки – волейболу, плаванию, баскетболу и теннису (более 10% респондентов) [1].

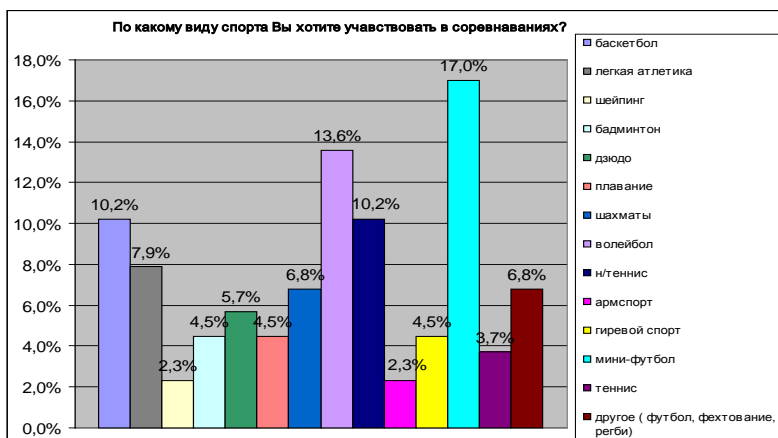


Рисунок – Предпочтения студентов СмолГУ соревновательной практики по видам спорта

Изучение ценности спорта в жизни молодежи, проведенное специалистами в Гомельском государственном техническом университете им. П. О. Сухого [2], показало, что они представлены как связанные: 1) с функциональным содержанием (т.е. сама спортивная практика с ее эмоциональными, игровыми, двигательными аспектами); 2) с развитием личностных качеств и удовлетворением личностных потребностей: коммуникативные, когнитивные, самореализация, достижение престижа; 3) с физическим совершенствованием (здоровье, телосложение, привлекательность, физические качества). Среди основных причин участия в соревнованиях 52,8%

выделили получение эмоциональной разрядки, повышение настроения. Каждый десятый респондент указал на стремление с помощью соревнований расширить круг общения, быть в компании друзей (10,4%); усовершенствовать умение постоять за себя (10,2%). 5,5% вообще указали, что занимаются физическими упражнениями только ради участия в спортивных мероприятиях, а 5% – для достижения высоких спортивных результатов.

Еще одним аспектом, выявленным при изучении соревновательной деятельности студентов нефизкультурных вузов, является снижение позитивного потенциала спортивной деятельности в развитии нравственных, эстетических, творческих способностей студентов. Например, более половины опрошенных нами студентов (57%), участвующих в спортивных соревнованиях, указали, что высокие спортивные достижения оправдывают нарушение здоровья или несоблюдение нравственных и моральных норм. Актуальность принципа «для достижения победы все средства хороши» выше принципов «fair play».

Таким образом, следует отметить, что использование позитивного потенциала спорта и непосредственно соревновательной деятельности в нефизкультурном вузе (на примере вышеуказанных) вызывает определенные проблемы. Представляется, что для эффективного их решения необходим комплексный социально-педагогический анализ содержания и форм организации спортивных соревнований студентов с позиции их массовости. В ряде исследований рассматривались вопросы, связанные со спортивной мотивацией и активностью студентов, местом спорта в их образе жизни, особенностей организации студенческого спорта (А. С. Болдов, 2006; Т. Е. Дельцова, 2007; В. И. Ильинич, 2008; С. А. Королева, 2004; Ю. А. Лебедев, 1992; О. П. Петров, 1989; ЛМ. Платонова, 1980; Л. А. Рапопорт, 2001, 2002; Е. В. Стопникова, 1992; У. Ш. Сундетова, 2000; В. Г. Шилько, 2007). В частности предложено включение новых видов спорта, например, черлидинга (С.А. Носкова, 2002), средств легкой атлетического многоборья (О. Петошина, 2003), новых технических средств (А.Д. Скрипко, 2003), спартианских форм и методов организации соревнований (С.А. Королева, 2004; Ю.А. Прокопчук, 1998; В.И. Столяров, 1997, 2010, 2011) и т. д. Проблеме совершенствования студенческого спорта специально была посвящена конференция FISU «Роль университетского спорта в воспитании и обществе – основа для изменения», которая прошла во время 25-й Универсиады студентов (Белград, 2009). Вместе с тем специалисты, занимающиеся вплотную этой проблематикой, указывают, что, несмотря на обилие публикаций, до сих пор отсутствует комплексный научный анализ противоречий между назревшей социальной потребностью в комплексном педагогическом анализе содержания и форм

организации массовых спортивных соревнований студентов, социально-педагогическая оценка этих соревнований и отсутствие такого анализа и такой оценки [3]. Ограничиваются возможности в удовлетворении многообразных интересов и потребностей студентов в соревновательной деятельности, не содействуют реализации ее профессионально-прикладной функции. Это влечет за собой необходимость разработки новых подходов к организации соревновательной деятельности в вузе, способствующих привлечению к ней не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех категорий студентов, включая лиц с ослабленным здоровьем и с ограниченными возможностями, максимально полному использованию воспитательного потенциала спорта, поддержанию его нравственных принципов.

По нашему мнению, определенный стимулирующий эффект могут иметь такие меры, как введение в учебную программу по дисциплине «Физическая культура» в качестве обязательного условия успешной аттестации участие в не менее 4-х соревнованиях (по выбору), причем как для студентов основного, так и специального учебного отделения (в программе спартакиады большинства вузов есть виды спорта, участие в соревнованиях по которым не лимитировано состоянием здоровья, например, шахматы, шашки, дартс, настольный теннис и т. п.). Проведение соревнований по видам спорта, входящим в учебные модули/разделы учебной программы с обязательным участием в них всех студентов, завершивших прохождение данного модуля/раздела (например, прошли модуль «Плавание», провели соревнования по плаванию в качестве промежуточной формы контроля, прошли модуль «Оздоровительная аэробика» – провели соревнования по оздоровительной аэробике и т.д.); введение в программу спартакиады вузов соревнований по видам спорта по облегченным правилам специально для групп СМГ; введение в вузовский календарь соревнований по общей физической подготовке, приурочив к ним прием контрольных нормативов с обязательным участием в них всех студентов вуза в форме личного и командного (между факультетами или группами) зачетов; разработать меры по стимулированию соревновательной активности студентов (например, не только через повышение рейтинговых баллов по дисциплине, но и начисление дополнительных баллов к общей рейтинговой оценке студента за семестр); активизировать практику соревнований между факультетами за первенство в соревновательной деятельности и т.п.; инструктивно закрепить в Положениях о соревнованиях наказания за нарушения принципов «честной борьбы» и строго пресекать случаи данных нарушений со стороны соревнующихся или их представителей и др.

Соревновательная деятельность – это своего рода зеркало, в которое может смотреться студент и оценивать себя, свои возможности, свое по-

ведение, проявления своего характера и свойств личности, а также соотносить свои наблюдения и оценку с характеристиками окружающих. Способность к размышлению и анализу является специфической составляющей соревновательной деятельности. Эти же способности, несомненно, являются и залогом компетентности руководителя. Таким образом, соревновательная деятельность может рассматриваться и как инструмент, и как возможность формирования компетентного руководителя. И такую возможность ему обязательно надо предоставить.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева, Н. А. К вопросу о совершенствовании процесса физического воспитания в Смоленском государственном университете [Электронный ресурс] / Н. А. Воробьева, Ю.П. Катцин, – Смоленск, 2011. – Режим доступа: [http // www. smolgu.ru /files/ doc/zdorov/anketir.doc](http://www.smolgu.ru/files/doc/zdorov/anketir.doc). – Дата доступа: 03.01.2015.
2. Злотников, А. А. Ценностное отношение студенческой молодежи к спорту / А. А. Злотников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков: Гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – № 3. – С. 72-78.
3. Петрова, Л. Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Ю. Петрова; ГЦОЛИФК. – М., 2013. – 24 с.

УДК 373.5:37.09:796(476)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Руссу О. Н.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Москва, Россия

Растущий интерес к вопросу образования носит закономерный характер, отражая тенденции общемирового цивилизационного процесса. Образование – по законодательству РФ – целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения обучающимся гражданином установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов). Уровень общего и специального образования обуславливается требованиями производства, состоянием науки, техники и культуры, а также общественными отношениями [6].

Физическая культура рассматривается как учебная дисциплина, присутствующая на всех ступенях образования (дошкольное, школьное, среднеспециальное, высшее). Организованное обучение и воспитание физической культуры последовательно и непрерывно осуществляется в виде педагогического процесса – физического воспитания [9].

Однако, по мнению авторов [1, 3, 5], сегодня на фоне социально-экономических преобразований, происходящих в нашей стране, наиболее остро стоит проблема последовательного и непрерывного образования. По мнению Стафеевой А. В. и Хохряковой Ю. Ф., одной из центральных идей должна стать идея перехода от школы знаний к школе культуры, рассмотрение образования как части общей культуры и её важного фактора и источника. Авторы отмечают: «Непрерывность будет обеспечена, если при проектировании системы образования будут учтены и рассмотрены условия для сознательного освоения объективных ценностей культуры как необходимой субъективной потребности личности» [10].

Цель исследования – обосновать подходы в обеспечении преемственности общего физкультурного образования школьников старших классов к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, морфофункциональные исследования, социологические исследования, психологические исследования; инструментальные исследования; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в течение трех лет на базе МОУ СОШ № 53, МОУ СОШ № 41 и Гимназии № 1 г. Самары. В исследовании участвовали студенты 1-го курса Самарского государственного аэрокосмического университета, Поволжской государственной социально-гуманитарной академии и студенты Высшей школы приватизации и предпринимательства, общей численность 211 студентов. В заключительном эксперименте участвовало 175 выпускников школы.

Результаты исследования. Анализ литературы по теме исследования позволил рассмотреть проблемы социальной ориентации старшеклассников, выявить особенности осуществления их профильной ориентации, познакомиться с особенностями формирования физической культуры молодежи в системе непрерывного образования «школа-вуз» и определить параметры готовности их к обучению в вузе. Анализ научно-методической литературы позволил сделать заключение о том, что, несмотря на значительное количество исследований в области физической культуры в школе и в вузе и активное обсуждение проблемы организации и планирования учебного процесса, проблема интеграции программного обеспечения в системе «школа-вуз» еще недостаточно исследована. Мно-

гие положения и выводы, выдвигаемые отдельными авторами, не имеют достаточного экспериментального подтверждения.

Теоретический анализ также показал, что для старшей ступени общего среднего образования особенно характерны вариативность структуры, дифференциация, учет жизненных планов и интересов молодежи. Поэтому, по мнению многих авторов [2, 5, 7], обучение должно строиться на основе профильной дифференциации, в том числе через индивидуальные образовательные программы. Содержание образовательной деятельности в сфере физической культуры в старшей школе должно быть направлено на формирование целостного представления о ней как об одном из наиболее характерных социальных явлений современного общества, необходимой составляющей культурной, цивилизованной личности. На этом этапе должно осуществляться глубокое дифференцированное обучение на основе индивидуальных интересов и потребностей учащихся в сфере физической культуры [1, 3, 8, 10]. Все вышеизложенное позволило разработать стратегию настоящего исследования.

Исследования показали, что на территории Самарского региона существует система непрерывного и преемственного физкультурного образования, объединяемая Министерством образования, науки и молодежной политики. Она осуществляет данную деятельность через образовательные учреждения: дошкольные (детские сады, ясли-сады); школьные (школы, гимназии, лицеи); средние специальные учреждения начального профессионального образования (колледжи, училища, техникумы) и высшие учебные заведения. Кроме этого физкультурное образование различных социально-демографических групп населения осуществляется за счет учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.

Содержание образования по физической культуре в образовательных учреждениях различных типов определяется государственными образовательными стандартами первого, второго поколения общеобразовательных школ и третьего поколения для высших учебных заведений, учебным планом и программами. Это позволяет говорить об обеспечении непрерывности физкультурного образования различных социально-демографических групп населения.

Организация и планирование образовательного процесса в системе общеобразовательной школы и вуза показал, что развитие системы довузовского образования позволяет сформировать определенный уровень готовности выпускников школ к реализации себя в системе высшего образования. Сейчас во многих высших учебных заведениях произошел пересмотр деятельности системы подготовительных факультетов в следующем направлении: от функции подготовки к поступлению в вуз, к функ-

ции подготовки к обучению в нем. Мы полагаем, что интеграционные процессы между школой и вузом возможны в единой инновационной образовательной системе, которую можно определить как множество взаимосвязанных структурных и функциональных компонентов, подчиненных целям воспитания, образования и обучения.

Системообразующим принципом моделирования образовательной системы в общеобразовательной школе и вузе принят принцип интеграции. Как образовательный комплекс, образовательная система рассматривается через взаимодополнение образовательных подсистем школы и вуза, каждая из которых имеет функциональное своеобразие, и в то же время остается элементом целостности, осуществляя взаимодополнение школьного и вузовского образования; единство профессионального образования и воспитания школьников; интеграцию целей и задач, содержания образования и организационных форм школы и вуза; взаимосвязь учебных дисциплин.

Методика обеспечения преемственности общего физкультурного образования школьников старших классов к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе включала:

1. Теоретико-методический материал, предлагаемый в экспериментальной программе, находился в тесной взаимосвязи с теоретическим разделом предмета «Физическая культура» вуза и включал в себя историко-культурные аспекты, гигиену физической культуры и основы медицинских знаний о контроле и самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, основы здорового образа жизни и ознакомление с современными двигательными и оздоровительными системами.

2. Практический раздел экспериментальной программы включал два подраздела: физкультурно-оздоровительный и физкультурно-спортивный. Уроки физической культуры строились с учетом соблюдения принципов последовательности, постепенности и дифференцирования физической нагрузки для каждой возрастной категории занимающихся. В связи с тем, что одной из основных задач физической культуры старшеклассников является развитие координационных способностей, мы предположили, что для его развития более целесообразно использовать элементы спортивных игр, наиболее доступной и популярной из которых является баскетбол, футбол, волейбол. Для развития выносливости и повышения общей работоспособности в экспериментальную программу включены упражнения аэробного плана. С целью повышения уровня здоровья в уроки физической культуры школьников регулярно включались упражнения из современных оздоровительных систем. Комплекс оздоровительных средств, предлагаемый на уроках физической культуры (дыхательные упражнения развивающего, тренирующего и успокаивающего характера, упражнения йоги), органически сочетался с содержанием и

логикой построения занятий и дополнял его программное содержание, повышая, естественно, общую плотность занятия.

3. Предложенный комплекс оздоровительных средств не мешал образовательному процессу, обеспечивал повышение активности, сознательности, развитие способности к самоанализу, самоконтролю и самообучению и был целиком направлен на регуляцию состояния организма при выполнении физических упражнений. В качестве элемента контроля как в школе, так и в вузе применялась рейтинговая оценка уровня теоретических знаний и практических умений и навыков, их качества, степени владения и желания заниматься двигательной деятельностью.

Обучение школьников базировалось в соответствии с деятельностью основных направлений федеральной и региональной политики в

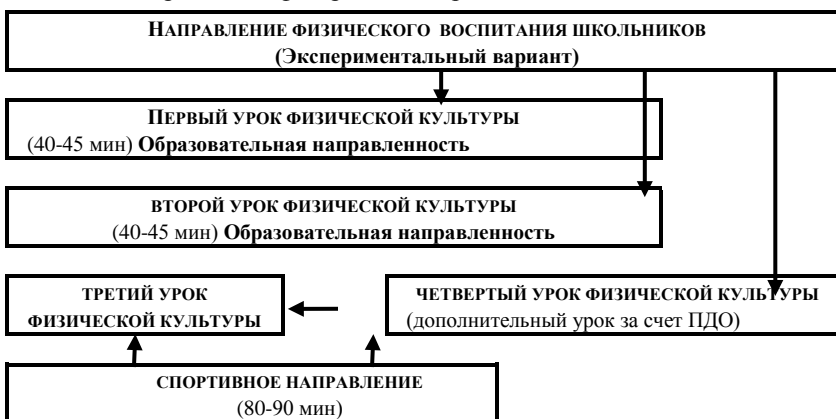


Рисунок 1 – Основные направления физического воспитания школьников

в сфере образования, включая следующие уровни: федеральный, региональный и локальный (рис. 1).

Школьники старших классов имеют возможность заниматься физической культурой четыре часа в неделю. Три часа в неделю из федерального компонента и один час занятий за счет предмета дополнительного образования (ПДО).

Два урока физкультуры в неделю имеют образовательную направленность и включают теоретико-методический и практический материал. Третий урок физической культуры объединен с одним часом ПДО и имеет спортивную направленность (рис. 1).

Социологические исследования показали положительное отношение школьников к занятиям физической культуры (81%). Кроме этого школьники и родители отмечают качество и содержание уроков физкультуры в

рамках программы (78,7%). Улучшение физического здоровья и физической подготовленности отметили 52% школьников старших классов. Социологический опрос также определил мнение школьников и их родителей о необходимости продолжать реализацию программы 71,5%.

В подтверждение вышеизложенного представляем динамику физической подготовленности школьников старших классов (рис.2-4).

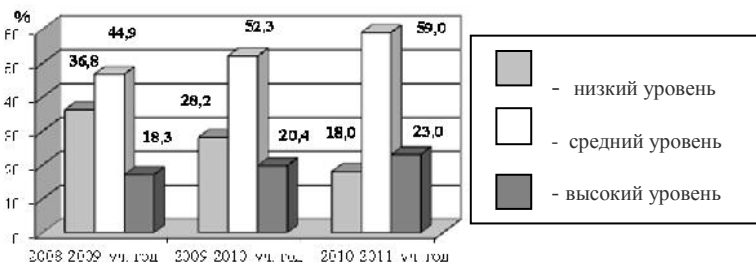


Рисунок 2 – Динамика уровня скоростных способностей

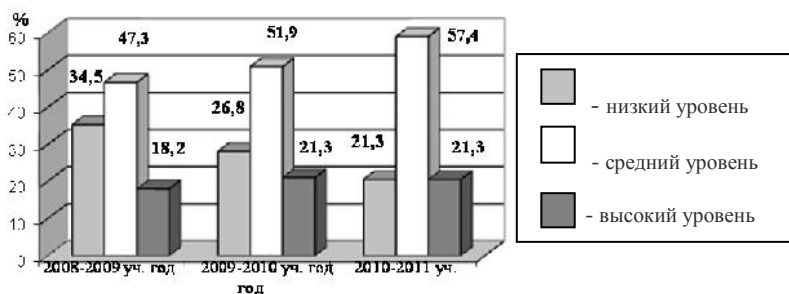


Рисунок 3 – Динамика уровня развития ловкости

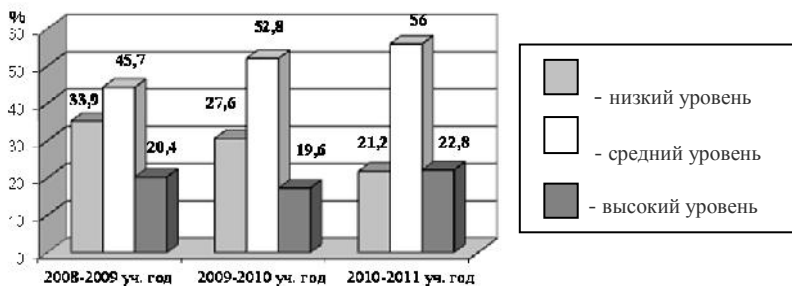


Рисунок 4 – Динамика уровня развития выносливости

В результате продолжительного эксперимента мы получили следующие положительные результаты, на основе которых были сформулированы выводы:

1. Анализ доступной нам литературы и программ по физической культуре общеобразовательной школы и вуза показал, что в целях и задачах физической культуры старшеклассников и студентов изначально заложены определенные элементы преемственности: конечной целью как школы, так и вуза является формирование физической культуры личности. Анализ задач позволяет выделить несколько основных направлений: овладение основными навыками здорового образа жизни и формирование здоровья и работоспособности, развитие двигательных качеств и овладение новыми двигательными навыками.

2. Использование методов социально-психологического исследования позволило выявить, что 73% из 386 опрошенных первокурсников испытывают трудности в адаптационный период. Наиболее представленными оказались следующие факторы: возрастание количества учебной информации и требований к навыкам самостоятельной работы (39% опрошенных); перемена социальной среды (24% опрошенных); ослабление эмоциональных связей (19% опрошенных).

3. В предсессионный и сессионный период у студентов повышается уровень тревожности и эмоциональной неустойчивости. Степень выраженности этих показателей варьируется от эмоционального дискомфорта при выполнении заданий и самостоятельной работы до серьезных проблем на рациональном и поведенческом уровне. Это проявлялось в пространственных объяснениях по поводу своего отношения к данному предмету и полному отсутствию какой-либо деятельности в сфере его изучения, что приводит к снижению качества обучения: из исследуемой группы 6% студентов получили отметки «отлично», 12% – «хорошо», 72% – «удовлетворительно» и 20% не смогли справиться с экзаменационной сессией.

4. На основании результатов предварительного исследования и анализа программ по предмету «Физическая культура» нами разработана экспериментальная программа, построенная на основе интеграции программного обеспечения учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе и вузе, включающая упражнения аэробного плана, элементы спортивных игр, наиболее доступной и популярной формой является баскетбол, комплекс оздоровительных средств, расширенный теоретический раздел. В качестве элемента контроля как в школе, так и в вузе применялась рейтинговая оценка уровня теоретических знаний и практических умений и навыков, их качества, уровня владения и желания заниматься двигательной деятельностью.

5. В процессе педагогического эксперимента выявлены достовер-

ные различия в показателях готовности к саморазвитию физической культуры, результатах физической подготовленности, работоспособности, уровне здоровья, соотношении процента заболеваемости, состоянии психических качеств и успеваемости между экспериментальной и контрольной группами юношей и девушек. Данные подтверждают гипотезу о положительном влиянии экспериментальной методики и позволяют сделать заключение о возможности ее применения с целью совершенствования процесса адаптации студентов к условиям учебной деятельности в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриюченко Л. Б., и др. Технология организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: Монография /Л. Б. Андриюченко, И. В. Лосева, Е. Н. Остроумова, М.: Изд-во РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева. 2009 212 с.
2. Александрова О. А. Образование: доступность или качество - последствия выбора // Знание. Понимание. Умение.-2005.-№ 2. – 85 с.
3. Вовк В. М Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов : науч. журнал – 2011. – № 6. – 176 с.
4. Вольхин С. Н. Стандарты высшего профессионального образования в Польше / С. Н. Вольхин // Высшее образование сегодня. - 2005. - N11. - С. 22-24.
5. Динаев Б. П. Физическое воспитание как фактор социализации личности старшеклассника. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 2005 – 174 с.
6. Закон об образовании Российской Федерации» от 17 января 2012 г edu.gov.ru Закон об образовании 2012.
7. Исполотова Т. В., Кирсанова А. И. Профессиональные стандарты национальных квалификаций в проекте макета ГОС третьего поколения// Электронный периодический Журнал "Компьютерные учебные программы и инновации" N9` 2007г
8. Клестина В. Е. Профессиональная ориентация гуманитарной подготовки студентов высшей школы: [место гуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственных стандартах высшего профессионального образования] / В. Е. Клестина // Совет ректоров. - 2008. - N 10. - С. 46-50.
9. Николаенко А. В. Образовательная область "Физическая культура" // Интернет-журнал "Эйдос". - 2000. - 11 мая. <http://www.eidos.ru/journal/2000/0511-02.htm>. - В надзаг: Центр дистанционного образования "Эйдос", e-mail: list@eidos.ru.
10. Стафеева А. В., Хохрякова Ю. Ф. Проблемы и перспективы развития системы непрерывного физкультурного образования в Забайкальском крае Инициативы Научный и общественно-просветительский журнал «Инициативы XXI века» № 3 – 2010
11. Филиппов В. М. Модернизация российского образования – М, 2003, - 137 с.

УДК 378.091.214:796(476)

СТРУКТУРА, КАЧЕСТВЕННЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», РЕАЛИЗУЮЩАЯ ФГОС З+

Руссу О. Н.¹, Докучаева Л. И.²

¹–Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

²–Российский государственный аграрный университет Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева.

г. Москва, Россия

Рабочая программа «Прикладная физическая культура» входит в состав учебно-методического комплекса дисциплины (УМКД). Разработка её ведется в соответствии с требованиями ФГОС-3 и основной образовательной программы вуза по соответствующему направлению подготовки (специальности) ВПО.

В августе 2014 г. был утвержден приказ Минобрнауки России от №953 от 07.08.2014 о переходе на ФГОС 3+. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в ФГОС 3+ вызвала множество вопросов у специалистов по физической культуре. Например, «Как разделить единую дисциплину, рассчитанную на четыре года подготовки бакалавров, на блоки «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» и «Что преподавать в этих блоках?».

Программа бакалавриата ФГОС 3+ формируется в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы и представлена двумя программами:

– ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа академического бакалавриата);

– ориентированной на практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа прикладного бакалавриата) [2].

Теоретический анализ ФГОС 3+ по дисциплине «Физической культуре и спорт» по подготовке бакалавров в РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева показал следующее.

1. Дисциплины (модули) по «Физической культуре и спорту» реализуются в рамках базовой части Блока 1.

2. В рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы дисциплины (модули) «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме теоретического обучения (лекции, семинары, методические занятия).

3. «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов в форме практического обучения (учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, современным двигательным системам). Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» реализуются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в форме теоретического (лекции, семинары, методические занятия) и практического обучения (учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, не противоречащим принципам адаптивной физической культуры и оздоровительным технологиям).

5. Самостоятельная работа студента реализуется в форме подготовки докладов, презентаций и выступлений на конференции по физической культуре.

Учитывая положительный опыт организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», который реализован в рамках ФГОС и основан на эффективных организационных и дидактических технологиях (проблемно-модульной, спортивной (соревновательно ориентированной), оздоровительной и системе оценки успешности освоения дисциплины и сформированности компетенций) нами разработана модель рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» [3].

Цель работы: разработать рабочую программу «Прикладная физическая культура» дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» на основе компетентного подхода реализующую требования ФГОС 3+.

Структура нашей рабочей программы «Прикладная физическая культура» состоит из десяти взаимосвязанных разделов (Табл. 1). Мы ориентировали её на реализацию ФГОС 3+.

Целью освоения «Прикладной физической культуры» в вузе является формирование физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Таблица 1 – Структура рабочей программы

СОДЕРЖАНИЕ		С
	АННОТАЦИЯ	
1.	ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	
3.	КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.1.	Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестра (модулям)	
4.2.	Содержание дисциплины	
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
6.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И	

	ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
6.1.	Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции	
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	
7.1.	Программное обеспечение и Интернет-ресурсы	
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
9.1.	Виды и формы отработки пропущенных занятий	
10.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	

Для реализации цели были сформированы следующие задачи:

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП): Б.1. Б. 18.

На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания «Прикладная физическая культура» представлена двумя взаимосвязанными компонентами:

1. *Обязательный*, обеспечивающий формирование *базовой физической культуры студента*. Развивает высокий уровень готовности студентов (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. *Вариативный*, обеспечивающий формирование: – *спортивной культуры студента* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности студентов к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных резуль-

татов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях баскетболом, волейболом, футболом, бадминтоном, гандболом, настольным теннисом, плаванием, спортивными единоборствами, пауэрлифтингом, гиревым спортом, лыжными гонками);

– *оздоровительной физической культуры студента* (формирует высокий уровень готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний);

– *профессионально-прикладной физической культуры студента* (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки «Гидрометеорология» профиль «Метеорология» и службе в Вооруженных силах Российской Федерации на основе комплексных видов спорта, таких как триатлон, зимний и летний полиатлон, перетягивание каната, спортивное ориентирование и спортивный туризм;

– *рекреационной физической культуры* (формирует у студентов потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки (6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами ходьбы, бега, катания на велосипеде, коньках, лыжах, роликах, занятий аэробикой, аквааэробикой, танцами, бодифлексом, каланетик, пляжным волейболом, стритболом и т.д.

«Прикладная физическая культура» направлена на формирование общекультурной компетенции (ОК-8) - *способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

В работах Звездова А. Б., Орешкина В. Г [1] компетенции по дисциплине объединены в следующие группы:

А. Знание и понимание. «Студенты должны понимать необходимость получения знаний по дисциплине для будущей успешной профессиональной деятельности» (А1).

В. Интеллектуальные навыки. «Студенты должны уметь анализировать виды взаимодействий между объектами материального мира» (В1).

С. Практические навыки. «Студенты должны демонстрировать навыки выбора и применения параметров, характеризующих технологии» (С1).

Д. Переносимые навыки. «Студенты должны иметь навыки и знания для выбора наиболее эффективных инноваций» (D1).

Интегральная структура и укрупненные компоненты формируемой компетенции в нашей программе «Прикладная физическая культура» представляют собой следующее.

Уметь применять (В): **В1-** уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; **В2-** уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; **В3-** уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; **В4** - готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; **В5** - уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Владеть (С): **С1-** способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; **С2-** высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); **С3-** технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; **С4-** способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

Следует отметить, что укрупненный компонент компетенции знать и понимать (А), формируется в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования, которые представлены в таблице (табл. 2). Под каждый компонент компетенции разрабатываются содержание учебно-тренировочных и контрольных занятий; активные формы обучения.

Таблица 2 – Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
<i>(ОК-8) - способность использовать методы и средства физической</i>	В1,В2,В3	Учебно-тренировочные занятия

<i>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	B4, B5 C1, C2, C3, C4,	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП Участие в соревнованиях
--	---------------------------	--

Учебная работа по «Прикладной физической культуре» предусматривает практические занятия в форме: учебно-тренировочных – 292 часов и контрольных – 36 часов (табл. 3).

Таблица 3 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Виды учебной работы	Трудоемкость						
	Часы	по семестрам/модулям					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	54	54	54	54	72	40
Практические занятия							
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	292	48	48	48	48	66	34
Контрольные занятия (КЗ)	36	6	6	6	6	6	6
Вид контроля:		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

Учебно-тематическое планирование дисциплины по формированию компонентов компетенции является обязательным разделом в рабочей программе. Данный раздел конкретизирует «Основное содержание модулей и модульных единиц»: указываются темы и количество часов, отводимое на их изучение, методико-практические занятия и контрольные занятия.

На изучение «Прикладная физическая культура» отводится 328 часа, которые распределяются на три года обучения, на шесть семестров (шесть модулей) дисциплины.

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей (M1, M2, M3, M4, M5, M6,) и модульных единиц (ME1.1, ME1.2,...ME1.7; ME2.1, ME2.2, ME2.6; ME3.1, ME3.2, ME3.7; ME4.1, ME4.2,...ME4.6; ME5.1, ME5.2,...ME5.6; ME6.1, ME6.2,...ME6.6.) (табл. 4).

Таблица 4 – Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

Шифр компетенции	Компоненты компетенции	Наименование модулей (M), модульных единиц (ME) дисциплины	Всего часов	Аудиторная работа	
				УТЗ	КЗ
M1. БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
		ME 1.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости,	16	16	

(ОК-8)	В1,	быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)			
	В2,	МЕ 1.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.	16	16	
	В3	МЕ 1.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта	16	16	
	С1, С2, С3, С4,	МЕ 1.4. Тестирование общей выносливости и силы	2		2
	В4, В5	МЕ 1.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2		2
		МЕ 1.6. Мониторинг физического развития	2		2
Всего за первый семестр			54	48	6

Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции включает шесть модулей:

- первый модуль (М1.) – «Базовая физическая культура»;
- второй модуль (М2.) – «Оздоровительная физическая культура»;
- третий модуль (М3.) – «Спортивная культура»;
- четвертый модуль (М4.) – «Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе»;
- пятый модуль (М5.) – «Рекреационная физическая культура студента»;
- шестой модуль (М6.) – «Профессионально-прикладная физическая культура студента».

Каждый учебный модуль (МЕ) состоит из шести модульных единиц (МЕ). Первая модульная единица (МЕ1.1, МЕ2.1, МЕ3.1,...МЕ6.1) и вторая модульные единицы (МЕ1.2, МЕ2.2,... МЕ3.2,...МЕ6.2) направлена на изучение базовых видов спорта, легкая атлетика и плавание соответственно. Третья модульная единица (МЕ1.3, МЕ2.3, МЕ3.3,...МЕ6.3) включает изучение двух видов спорта вариативного блока (табл. 4).

Для наглядности ниже мы приводим тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции только первого семестра (табл. 4).

В рабочей программе «Прикладная физическая культура» виды спорта подобраны с учетом потребностей студентов к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}$$

где $\text{УСК}_1 - \text{УСК}_6$ – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\text{П} + \text{Р}}{2}$$

где П – оценка посещаемости учебно-тренировочных занятий; Р – средняя оценка результатов тестирования по ОФП.

Средняя оценка за результаты тестирования по ОФП определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей (табл. 5).

Авторская рабочая программа внедрена в учебный процесс Российской государственной академии им. К. А. Тимирязева.

Презентация рабочей программы демонстрировалась на всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России» в ноябре 2014 г., где получила высокую оценку.

Таблица 5 – Оценка уровня сформированных компетенций

п/п	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по 5-балльной шкале	Характеристика оценки	Уровень сформированной компетенции
1	86% - 100%	5	Зачтено – «отлично».	Превосходный
2	66% - 85%	4	Зачтено – «очень хорошо». Необходимы самостоятельные занятия 2 часа в неделю	Повышенный
3	50% -65%	3	Зачтено – «удовлетворительно». Необходимы самостоятельные занятия 4 часа в неделю	Достаточный
4	Менее 59%	2	Зачтено – «удовлетворительно». Необходимы самостоятельные занятия 6-8 часа в неделю	Недостаточный

ЛИТЕРАТУРА

1. Звезда А. Б., Орешкин В. Г., Компетентный подход в высшем профессиональном образовании / А. Б. Звезда, В. Г. Орешкин. URL:<http://www.miep.edu.ru>
2. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 №953. Консультант Плюс WWW.consultant.ru С. 1-9.
3. Руссу О. Н. Андрищенко Л. Б Компетентно-ориентированная рабочая программа, по дисциплине «Физическая культура»: // Современные проблемы формирования и укрепления

УДК 378.016:796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Рыбак В. С., Некрасов А., Шумовский В. В.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

В Вооруженных Силах Республики Беларусь большое внимание уделяется физической подготовке военнослужащих. Важнейшей задачей физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств и двигательных способностей, одной из которых является выносливость. Названная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих. Обусловлено это следующим [1-3]:

во-первых, военнослужащие, обладающие высоким уровнем развития выносливости, при воздействии значительных физических и нервно-психических нагрузок превосходят по показателям работоспособности военнослужащих с низким уровнем развития выносливости;

во-вторых, физическое совершенствование нового пополнения подразделений начинается с развития основных физических качеств (одним из которых является выносливость), так как недостаточная физическая подготовка призывников не позволяет эффективно проводить военно-профессиональную подготовку.

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих и, в конечном итоге – формированию их воинского мастерства[1, 3].

Эффект от тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию этого качества. При этом дифференцированный подход является наиболее правильным на пути достижения наивысшей эффективности физического воспитания в целом. В регламентирующих документах развитие выносливости в определенных зонах мощности определено как одна из задач физической подготовки военнослужащих. В то же время методики развития у военнослужащих выносливости в определенных зонах мощности в настоящее время находятся в стадии разработки. Опреде-

ление эффективных средств, методов, форм, позволяющих развить выносливость у военнослужащих в определенных зонах мощности, будет способствовать повышению эффективности процесса физической подготовки военнослужащих. Таким образом, разработка методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов является актуальной темой исследований.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов выносливости в максимальной зоне мощности при выполнении упражнения «Бег на 60 метров с грузом».

Методы исследования. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы; метода контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Установлено, что выносливость может быть оценена через единый измеритель – предельное время работы до начала снижения ее мощности. В силу этого, названная способность определяется как выносливость в соответствующей зоне мощности (выносливость в максимальной зоне мощности). Выносливость в максимальной зоне мощности во многом обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. [2, 3].

К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5-10 с, что равняется пробеганию отрезков в 20-50 м с максимальной скоростью [2-3]. Как правило, упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Периоды отдыха заполняются упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями и т. п. [2, 3]. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Выбор количества беговых упражнений в серии, количество серий определяются по самочувствию военнослужащих, их функциональному состоянию. Здесь преподаватель ориентируется на два основных показателя [3]: частоту сердечных сокращений и скорость бега.

У военнослужащих повторное выполнение нагрузки можно предлагать при частоте сердечных сокращений 115-120 уд/мин и прекращать упражнение при снижении скорости бега в среднем до 70-75% от максимальной нагрузки [2, 3].

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определён бег с использованием комплекса различных его видов и беговых упражнений и силовых упражнений [2, 3].

В соответствии с закономерностями тренировочного процесса тренировки военнослужащих рекомендуется проводить ежедневно. Исходя из расписания занятий на военном факультете, тренировки проводились в определенные дни.

1. *Понедельник*. Отдых.
2. *Вторник*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.
3. *Среда*. Отдых
4. *Четверг*. Отдых.
5. *Пятница*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.
6. *Суббота*. Отдых.
7. *Воскресенье*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.

Установлено, что на эффективность развития выносливости в максимальной зоне мощности оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо выделить [3]:

- 1) правильность выбора тренировочных нагрузок и отдыха при выполнении упражнений;
- 2) рационально подобранное питание;
- 3) соблюдение режима сна.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что к наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности относятся методы упражнений со стандартной и переменной нагрузками на основе круговой тренировки [3].

Результаты педагогического эксперимента. Эффективность разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военного факультета УО «ГрГУ им. Я. Купалы» определялась в ходе педагогического эксперимента.

На первом этапе исследования (сентябрь 2014 г.) были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 1 курсе по специальности ТОВ. Во время контрольных испытаний проводилась фиксация временных показателей при выполнении упражнения «Бег на 60 метров с грузом».

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2014 г.) была внедрена методика развития выносливости в максимальной мощности в учебный процесс и в

спортивно-массовую работу у курсантов 1 курса, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск» (ТОВ).

На третьем этапе исследования (декабрь 2014 г.) было проведено контрольное тестирование курсантов 1 курса экспериментальной группы, обучающихся по специальности ТОВ в «Беге на 60 метров с грузом».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель улучшился на 0,05 сек.

Для определения эффективности экспериментальной методики были использованы результаты тестирования курсантов 1 курса военного факультета 2013-2014 учебного года. Сравнительный анализ результатов изменений в беге на 60 метров с грузом у курсантов контрольной и экспериментальной групп показал, что более существенные изменения произошли у курсантов экспериментальной группы: изменение среднего результата у курсантов экспериментальной группы составил 0,05 сек, у контрольной – 0,1 сек.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с традиционной методикой развития выносливости у курсантов контрольной группы.

Можно сделать следующие выводы.

1. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся циклические упражнения, продолжительности которых не превышает 5-10 с, что равняется пробеганию отрезков в 20-50 м с максимальной скоростью. Упражнения целесообразно использовать в режиме повторного выполнения, сериями. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Периоды отдыха заполняются упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями и т.п. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Выбор количества беговых упражнений в серии, количество серий определяются по самочувствию военнослужащих, их функциональному состоянию. Целесообразно ориентироваться на два основных показателя: частоту сердечных сокращений и скорость бега. У военнослужащих повторное выполнение нагрузки можно предлагать при частоте сердечных сокращений 115-120 уд/мин и прекращать упражнение при снижении скорости бега в среднем до 70-75% от максимальной нагрузки.

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определён бег с использованием комплекса различных его видов беговых и силовых упражнений.

2. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки.

3. Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса. На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов. В ходе педэксперимента средний показатель в беге на 60 метров с грузом у участников экспериментальной группы увеличился на 0,05 сек, в контрольной группе – на 0,1сек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправлено и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 245 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

УДК 796.07

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сулейманова М. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений ра-

ботников любой сферы деятельности. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Целью профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических специальностей является формирование всесторонне развитой и физически совершенной личности учителя, который сможет решать задачи физического воспитания школьников. Кроме того, необходимо воспитывать положительную мотивацию, способствовать осознанию значения физической культуры в становлении личности. Важным представляется овладение студентами общетеоретическими, психолого-педагогическими, специальными и методическими знаниями по использованию физической культуры и спорта в воспитательной работе; овладение студентами системой практической подготовки, которая обеспечивает использование психолого-педагогических и методических умений и навыков в физическом воспитании детей, формирование физической культуры личности будущего учителя [1].

Цель нашего исследования – совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов.

Задачи исследования: обобщение научных знаний о профессионально-прикладной физической подготовке; раскрытие особенностей профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Главной задачей профессионально-прикладной подготовки студентов по физическому воспитанию для педагогических специальностей является формирование у будущих учителей знаний и умений для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с целью обеспечения необходимого двигательного режима учеников, укрепления их здоровья, повышения работоспособности и физической подготовленности [3]. В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания: учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня; учебно-тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы как для всего контингента студентов, так и для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Программой физического воспитания

предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов». Цель – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета. Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (основного, подготовительного и специального). При проведении практических учебных занятий в специальной медицинской группе содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах основного отделения должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень психофизической подготовленности, статической и силовой выносливости и координации движений, общей трудоспособности, а также постоянно использовать упражнения для шеи и воротниковой зоны для притока обогащенной кислородом крови к мозгу. Объясняется это спецификой работы учителя, в большинстве случаев со статическими усилиями, что, в свою очередь, снижает функционирование системы кровообращения и дыхания [2].

Основными средствами ППФП являются довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте. Они представляют собой общеприкладные упражнения. Это упражнения, посредством которых вырабатываются двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности. Целесообразно для усиления общей физической подготовки включать в достаточном объеме тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье и деспособность профессиональной гиподинамии, а также избирательно направленные комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии организма.

В нашем вузе практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физической культуры, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение этих заданий контролируется преподавателем, они включены в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное со-

ставление и проведение с группой комплексов утренней гигиенической гимнастики, умение провести несколько подвижных игр и эстафет, судейство соревнований по видам спорта.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутринститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Как правило, такие мероприятия проводятся кафедрой физической культуры, спортивным клубом, заместителями деканов по ФК и спорту на факультетах. В вузе проводится круглогодичная спартакиада среди факультетов по видам спорта. В программу включены соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), плавание, кросс, турслёт, соревнования по гиревому спорту, настольному теннису, шахматам. Педагогическое тестирование проходит с использованием двигательных тестов для определения двигательной активности и психофизиологической подготовленности. Оно организуется с целью сбора статистического материала для решения вопроса о текущем состоянии занимающихся, изменениях в системах организма под влиянием предложенных методик физического воспитания. Для оценки двигательной подготовленности студентов применяется комплекс испытаний, в который входят следующие упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег на 100 м, 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши), плавание 50 м, челночный бег 4x10м, подтягивание на перекладине или сгибание-разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Тестирование проводится во время занятий.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил установить, что решая конкретные задачи физической подготовки, следует отдавать предпочтение тем средствам и методам физической культуры, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. Необходимо составить комплексы физических упражнений с направленностью на воспитание координационных и скоростных способностей, комплекс круговой тренировки с направленностью на воспитание скоростно-силовых способностей, комплекс физических упражнений аэробной направленности, включить прикладное плавание, проводить тестирование физической подготовленности. Одно из заданий физического воспитания студентов педагогических специальностей заключается в направленном изменении их физического состояния путем совершенствования двигательных способностей и навыков с целью положительного переноса их на профессионально-прикладную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей/ М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. -144 с.
3. Кожевникова, Л. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04/ Л. К. Кожевникова. – Краснодар, 2008. - 22 с.

УДК 796.015.132:378

АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАТИКИ

Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В., Белова Т. Ч.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузе направлено на подготовку специалистов высокого профессионального уровня с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса. Следовательно, качество профессионально-прикладной физической подготовки для каждого студента приобретает основное значение.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Общая физическая подготовка студентов не может полностью решить всех задач. Вследствие этого, физическое воспитание в вузе должно осуществляться с учётом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности.

Многочисленные научные данные показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надёжность человеческого звена в системе «человек – машина» [5]. Профессионально-прикладная физическая подготовка также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне

тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования; конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов является основной частью физического воспитания в вузе, однако многие её аспекты нуждаются в дальнейшей разработке [3]. Свои специфические особенности она должна иметь при подготовке конкретных специалистов, в том числе и математиков. Назрела необходимость в поиске наиболее действенных средств физической культуры, направленных на повышение работоспособности специалистов.

Целенаправленному подбору таких средств должно, на наш взгляд, предшествовать объективное определение профессионально важных физических, психических и прикладных качеств, необходимых человеку для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике профессионально-прикладной физической подготовки, характеризующейся высокой степенью моделирования психофизиологических нагрузок и внешних условий профессиональной деятельности.

Работа проходила на факультете математики и информатики, нами было опрошено 200 студентов первого курса. По данным опроса выявлено, что студенты используют в своей деятельности не менее 4 часов в день работы за компьютером. Это приводит к нарастанию функциональных расстройств нервной системы, боли в глазах, ухудшению зрения, общей усталости, повышенной раздражительности, рассеянности внимания, к ухудшению реакции и точности движения, головокружению, к гиподинамии движений опорно-двигательного аппарата, а также к набору лишнего веса.

Планируя занятия по физической культуре для студентов факультета математики и информатики, необходимо включать не только основные разделы подготовки (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика), но и дополнительные (настольный теннис, бадминтон, плавание, йога, танцы). Использование этих средств позволяет совершенствовать такие профессиональные качества как общая выносливость, статическая выносливость, координация и точность движений, концентрация внимания, подвижность в суставах.

Нами были представлены упражнения тех видов спорта, которые по своей двигательной направленности наиболее адекватны профессии.

Так, для развития некоторых физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости) мы предлагали использовать элементы лёгкой атлетики, гимнастики. Для развития других физических качеств (развитие концентрации, объёма памяти, внимания, мышления) используются элементы баскетбола, волейбола, настольного тенниса.

Для воспитания устойчивости организма студентов к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды использовались эстафеты, различные формы закаливания.

Проведение таких занятий основывается на явлении переноса тренированности, что позволяет использовать эффект занятий для достижения определённых результатов в труде [1]. Перенос этот может быть прямым, когда полученные в процессе тренировки навыки и умения облегчают выполнение трудовых действий, и опосредованным, когда создаются потенциальные условия для улучшения результатов на работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
 2. Баранов, В. В. Физическая культура: учебник, Оренбург 2009 – 289 с.
 3. Иванов, Г. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Алма-Ата, 1998.
 4. Попов, В.И., Попов М.И., Жеванов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-экономистов ДОННАСА.
 5. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов: Учебн. пособие. — М.: Высш. шк., 1985. — 136 с.
- УДК 378.016:796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Шумовский В. В., Рыбак В. С., Некрасов А. В.

УО «Гродненский государственный университет им. Я.Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Подтягивание на перекладине – физическое упражнение, эффективность выполнения которого (количество подтягиваний) характеризует уровень развития мышц рук и туловища. В системе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь подтягиванию на перекладине уделено достойное внимание. Подтягивание как вид военно-прикладной физической подготовки включено в программу военно-прикладного многоборья.

Анализ выступлений воинов-спортсменов на чемпионате Вооруженных Сил Республики Беларусь показывает, что подтягивание – один из ключевых видов военно-прикладного многоборья, достижения в котором

имеют корреляцию как с достижениями в единой полосе, так в определенной степени и в метании гранаты на дальность. Курсанты военных факультетов на чемпионатах Вооруженных Сил Республики Беларусь составляют в военно-прикладном многоборье достойную конкуренцию ведущим воинам-спортсменам Вооруженных Сил Республики Беларусь. Один из путей повышения подготовленности курсантов военных факультетов – повышение эффективности методики развития силовых способностей, необходимых для увеличения количества подтягиваний. Анализ научно-методической литературы [1-10] показал, что имеется значительный резерв в подготовке курсантов-многоборцев, который используется не в полной мере. Поэтому разработка методики развития силовых способностей у курсантов военных факультетов, занимающихся военно-прикладным многоборьем, которая позволит повысить эффективность выполнения упражнения на перекладине, является *актуальной темой исследования*.

Цель исследования – разработать методику развития силовых способностей, необходимых для эффективного выполнения подтягивания на перекладине.

Задачи:

1. определить факторы, влияющие на эффективность выполнения упражнения на перекладине;
2. определить пути развития двигательных способностей, необходимые для эффективного выполнения упражнения на перекладине;
3. определить методы развития двигательных способностей, необходимые для эффективного выполнения упражнения на перекладине;
4. разработать основы построения процесса развития двигательных способностей, необходимых для эффективного выполнения подтягивания на перекладине.

Объект исследования – процесс физической подготовки курсантов военных факультетов, занимающихся военно-прикладным многоборьем.

Предмет исследования – методика тренировки в подтягивании на перекладине курсантов военных факультетов, занимающихся военно-прикладным многоборьем.

Результаты исследований. Анализ научно-методической литературы по вопросам построения занятий курсантов [1-10], расписание занятий по физической подготовке курсантов военных факультетов (расписание занятий ПСМ, спортивно-массовых занятий на факультете и др.), закономерности чередования нагрузок различной направленности позволили разработать недельный цикл подготовки курсантов, занимающихся военно-прикладным многоборьем. Анализ недельного цикла подготовки показал, что задачи, решение которых позволит повысить количество подтяги-

ваний, целесообразно решать три раза в неделю. Задачи и последовательность их решения на протяжении всей программы тренировок не изменяется. Изменяются нагрузки (величина и их интенсивность) и продолжительность и характер отдыха.

На основании анализа научно-методической литературы [1-10] и собственного опыта разработана методика развития двигательных способностей, необходимых курсантам для роста достижений в подтягивании на перекладине.

Первый день: *подтягивание с дополнительным грузом*. Чем большей величины груз будет использоваться при выполнении подтягиваний, тем в большей степени будут вовлекаться в работу быстрые гликолитические волокна – тип IIВ. Цель такой тренировки состоит в увеличении максимальной силы мышц, а, значит, и в увеличении резерва силы в каждой точке траектории движения. При этом предполагается, что спортсмен впоследствии при подтягивании без отягощения сможет увеличить длительность подтягиваний за счёт снижения количества двигательных единиц, одновременно участвующих в подъёме туловища.

Определено, что наиболее эффективным вариантом тренировки может быть следующий вариант: нагрузка составляет более 75% от произвольной максимальной силы; подходы выполняются до «отказа» (длительность 30-40 секунд); интервалы отдыха составляют 5-10 минут; количество подходов – 5-10.

Развивать силу при подтягивании можно и не прибегая к помощи отягощений, а делая это за счёт более мощной работы в фазе подъёма туловища. Речь идёт о выполнении так называемых «выходов силой» на обе руки, когда за счёт мощной тяги в нижней части траектории движения спортсмен по инерции пролетает верхний участок и оказывается над перекладиной в упоре руками сверху. Периодическое включение этого упражнения в тренировочный процесс позволит сохранить некоторый резерв силы высокопороговых мышечных волокон к концу соревновательного подхода и сделать финишный рывок без «зависаний» в верхней части траектории движения.

Подтягивание с цепью. Производится подтягивание с отягощением в виде отрезков цепи, прикреплённых с помощью шнура к поясу спортсмена и лежащих на полу в исходном положении. По мере движения в фазе подъёма туловища спортсмен будет ощущать всё возрастающую нагрузку на мышцы, достигающую максимального значения на уровне грифа перекладины. Такое упражнение способствует увеличению резерва силы преимущественно на верхнем участке траектории движения. Отсутствие отягощения в исходном положении позволяет снизить нагрузку на кисти по сравнению с предыдущим упражнением, и даёт возможность выполнить в

подходе большее количество подтягиваний, способствуя более активному участию в работе быстрых окислительных мышечных волокон.

Интервальная тренировка с отягощением. Теоретически, для увеличения запасов креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы можно использовать упражнение, приводящее к быстрому истощению в мышцах креатинфосфата. В этом случае спортсмен выполняет несколько серий подтягиваний с большими грузами. Каждая серия состоит их 4-5 подходов с грузом такой величины, с которым он может подтянуться 3-5 раз (8-10 секунд) в предельном темпе. Отдых между подходами составляет 20-30 секунд, между сериями – 5-6 минут.

Второй день: *подтягивание со спрыгиванием.* Спортсмен выполняет одиночное подтягивание, затем разжимает ладони и спрыгивает с перекладины, после чего встряхивает руками (или оставляет их поднятыми вверх – что более сложно), а затем снова фиксирует хват и выполняет второе подтягивание, снова спрыгивает с перекладины и т.д. Упражнение выполняется в темпе примерно 1 раз в 6 секунд в течение 5-10 минут, т.е. за время подхода производится от 50 до 100 подтягиваний. Упражнение можно усложнить, постепенно переходя к выполнению сдвоенных, строенных и т. д. подтягиваний между спрыгиваниями, либо выполняя одиночные подтягивания с небольшим отягощением.

Подтягивание в сверхнизком темпе. Выполняется подтягивание без отягощения в очень низком темпе (от 5 до 10 подтягиваний в минуту), но в течение длительного (более 2,5 минут) времени. При этом существуют как минимум две разновидности упражнения. В первом случае используется обычный вариант хвата, и тогда это упражнение для развития статической выносливости мышц-сгибателей пальцев. Во втором случае для увеличения длительности подхода используется хват в облегчённых условиях. В качестве облегчения могут использоваться клеящие вещества, нанесённые на гриф, или какой-либо вариант тягового замка. Как пример, можно привести петлю из прочного материала, подобно той, которую используют гимнасты. Для предотвращения травм рекомендуется дополнительно наматывать на кисти рук мягкий (боксёрский) бинт и выполнять подтягивания на перекладине, до грифа которой можно дотянуться, стоя на полу.

«Лесенки» и «пирамиды». При использовании «лесенки» выполняется серия подходов таким образом, чтобы количество подтягиваний в каждом последующем подходе увеличивалось на некоторое число, в простейшем случае – на единицу, относительно первого подхода серии, число подтягиваний в котором также может быть равно единице (обычно от 1 до 5). Таким образом, в случае «лесенки» серия подходов может выглядеть как 1, 2, 3, N, где N – наибольшее количество подтягиваний, выполняемых в

последнем подходе. После каждого подхода спортсмен спрыгивает с перекладины и делает небольшую паузу отдыха, которая может увеличиваться от подхода к подходу вместе с ростом числа повторений в подходе. Для спортсмена важно не пропустить этот момент и прервать серию – в случае использования «лесенки», либо начать уменьшение количества подтягиваний в последующих подходах – при достижении пика «пирамиды». Уменьшение количества подтягиваний в подходах на нисходящей части «пирамиды» не обязательно будет происходить с тем же шагом, что и на её восходящем участке. Шаг снижения нагрузки должен соответствовать скорости нарастания утомления и обеспечивать работу мышц в условиях относительно небольшого их закисления при интенсивном функционировании митохондрий, поскольку в противном случае будут развиваться не окислительные, а гликолитические возможности (в ущерб окислительным).

Третий День. *Правила, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнений:* медленный и плавный характер движений; относительно небольшая величина преодолеваемой силы или степени напряжения мышц (40-70% от максимальной произвольной силы); отсутствие расслабления мышц в течение всего подхода; выполнение подхода до «отказа»; проведение тренировки, как правило, с применением суперсетов на все основные мышечные группы; достаточно большая длительность всей тренировки (не менее часа).

Увеличение силы мышц-сгибателей пальцев. Существенное отличие состоит в том, что количество подходов, выполняемых до отказа при развитии статической выносливости, обычно не превышает 4-5. Это связано с особенностями подтягиваний. Во-первых, упражнение на развитие времени удержания надёжного вися является одним из основных в подтягивании, в отличие от статодинамических упражнений, которые в циклических видах спорта рекомендуется использовать в качестве дополнительных. Во-вторых, работа мышц только в уступающем режиме при выполнении висов отдаляет момент наступления отказа, а затруднённый отток крови от этих расположенных на самой периферии мышц вызывает значительное их закисление, требующее для восстановления более длительного промежутка времени (до часа). В принципе, если подход заканчивать не в момент срыва с перекладины, а раньше, например, в момент первого перехвата, степень закисления мышц будет меньше, интервалы отдыха – короче, а подходов можно будет сделать больше. Но при этом не нужно забывать, что целью тренировки по развитию статической выносливости является не увеличение количества подходов, а увеличение длительности одного подхода.

Развитие силы ММВ мышц, выполняющих подъём туловища. Статодинамическая тренировка по развитию силы медленных мышечных волокон, выполняющих подъём туловища, может выглядеть следующим образом. В течение 40-60 секунд выполняется 5-10 (в зависимости от исходного уровня тренированности) медленных подъёмов/опусканий туловища без паузы отдыха в висячем положении и неполным выпрямлением рук в нижней части траектории движения для исключения фазы расслабления динамически работающих мышц. Отдых между подходами составляет 8 минут, всего выполняется 4-8 подходов. Подход прерывается при появлении чувства боли и жжения в мышцах, сигнализирующих о их закислении.

Вис на перекладине на время. Выполнять максимальный вис на перекладине до первого перехвата, после чего отдых от 5 до 8 минут. Количество подходов – 3-5.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 5-61 с.
2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: из-во: ФиС, 1987. – 144 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Л.П. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 290 с.
5. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Ненсен, А. А. Осипенко, С. К. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 437 с.
6. Зимкин, Н. В. Физиология человека / Н. В. Зимкин и др.; под ред. Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
7. Коц, Я. М. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов. физ. культ. / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
8. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2002. – 264 с.
9. Мякинченко, Е. Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко.: Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1997. – 48 с.
10. Яковлев, Н. Н. Химия движения: Молекулярные основы мышечной деятельности / Н. Н. Яковлев. JL: Наука, 1983. – 191 с.

РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В УПРАВЛЕНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

УДК 796.01:612

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Антипин Н. И., Лукин О. А.

УО «Полоцкий Государственный Университет»
г. Полоцк, Республика Беларусь

Одной из главных задач современного физического воспитания является раскрытие потенциала всех участников физического процесса, а также предоставление им возможности в проявлении своих стремлений и достижения целей. Решение этих задач невозможно без осуществления вариативности образовательных процессов. По этой причине появляются различные инновационные типы физических услуг, а также современные виды образовательных учреждений, которые требуют глубокого практического осмысления.

Современное высшее физическое образование – это не просто часть социальной жизни общества, а одна из важнейших её составляющих, призванная подтвердить факт своего поступательного развития большим количеством экспериментов и нововведений.

В настоящее время процесс физического воспитания в высшем учебном заведении характеризуется рядом изменяемых процессов, которые тесно связаны с экономическими и социальными средами. Данные процессы связаны с переходом к наукоёмким технологиям и развитием системы более качественного процесса физического воспитания, они зависят от целого ряда социальных причин:

1. Занятия физкультурой и спортом.

Для здоровья и правильного развития необходимо соблюдения режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе, а также занятия физкультурой и спортом. После утренней зарядки – обязательные водные процедуры. Они способствуют укреплению нервной системы, закалывают организм. Ежедневное мытье водой и мылом поддерживает кожу в чистоте. Чистота предотвращает распространение патогенных микробов. Полезно пройтись пешком.

2. Режим труда и отдыха.

Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье. Однако труд без рационального отдыха рано или поздно вызывает утомление (понижается трудоспособность, замедляется реакция, движения становятся менее точными). Поэтому после 2-2,5 часов работы необходимо делать перерыв на 7-10 минут. При занятии умственным трудом необходимо делать незначительные физические упражнения. Это стимулирует работу головного мозга, улучшает поступление крови по сосудам к сердцу и ко всем органам и тканям.

3. Режим сна.

Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают переполненный желудок и чувство голода. Поэтому принимать пищу необходимо за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефирного продукта. Спальную комнату необходимо хорошо проветривать. Перед сном полезно заниматься физическими упражнениями в течение 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца и нормализует сон.

4. Режим питания.

Для здоровья необходима разнообразная пища. Здоровая пища и жидкость снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.

5. Наличие вредных привычек.

На первый взгляд, курение кажется довольно безобидным, по мнению многих курильщиков, оно успокаивает и стимулирует умственную и физическую деятельность. Но это мнение ошибочное. Под воздействием вредных веществ, образующихся при сгорании табака, быстрее изнашивается организм, сокращается продолжительность жизни человека, увеличивается риск заболеваемости рака и туберкулеза. У юношей от курения ослабляется внимание, ухудшается память и нарушается физическое развитие. Также нарушается работа печени, почек, желтеет кожа и появляются отеки.

В завершении данной статьи хотелось бы подчеркнуть, процесс физического воспитания в учебном заведении можно рассматривать как комплексную деятельность, связанную с созданием, освоением, использованием и реализацией новых форм обучения, эффективных механизмов управления и создания новых физических и образовательных продуктов и услуг.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, И. Итоги и перспективы развития донского АПК в сложившихся экономических условиях / И. Кузнецов // Консультант по-ростовски. – 2009. – № 7. – С. 42–43.

2. Романова, Ю.А. Организационно-экономические основы развития кооперации на региональном уровне (Теория, методология, практика): автореф. дис. ... д-ра экон. наук: 05. 00. 05 / Романова Ю. А.; Российский ун-т кооперации. – М., 2008. – 40 с.

УДК 378.091.12:005.962.131(476)

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баркова Н. Г.¹, Барков В. А.², Волк А. С.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»

²–УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

Среди комплекса проблем менеджмента особую роль играет проблема совершенствования управления персоналом учреждения образования. Задачей этой области менеджмента является повышение эффективности труда за счет всестороннего развития и разумного применения творческих сил человека, повышение уровня его квалификации, компетентности, ответственности.

Мотивация и стимулирование – одни из центральных категорий науки управления. В последнее время усилилось внимание к проблеме мотивации, с помощью которой руководство любого учреждения побуждает работников действовать наиболее эффективно для обеспечения производственного (учебно-тренировочного) процесса. Эффективная мотивация персонала является одним из наиболее существенных факторов конкурентоспособности современных организаций.

Для успешного функционирования любой организации необходимо, чтобы было выполнено важнейшее условие – обеспечена личная заинтересованность каждого работника в труде и высоких его результатах. Определение доминирующих факторов удовлетворенности и неудовлетворенности и последующая разработка мероприятий, направленных на их корректировку, следует признать весьма актуальным в области спортивного менеджмента для Беларуси.

Цель исследования заключалась в определении структуры мотивации тренеров-преподавателей спортивной школы и выделение преобладающих факторов их удовлетворенности или неудовлетворенности своим трудом

В процессе исследования были использованы следующие методы научного познания: анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование; статистическая обработка результатов проведенного

анкетирования; анализ организационно-штатной структуры СДЮШОР № 3 г. Гродно; анализ документации СДЮШОР № 3 г. Гродно.

Для изучения удовлетворенности работой тренеров-преподавателей по гимнастике был применен тест Ф. Герцберга, опрошено 30 человек.

В результате проведенного тестирования установлено, что мотиваторы имели преимущество по сравнению с гигиеническими факторами (70,2 балла против 64,5 балла). Наибольшим мотивирующим значением для респондентов является фактор «достижение личного успеха» (21,5 балла), затем – «финансовые мотивы» (20,0) и «содержание работы» (18,9 баллов), что следует принять к сведению руководству спортивной школы (таблица).

Таблица – Результаты тестирования тренеров-преподавателей

	без учета стажа	стаж работы			без учета стажа	стаж работы		
		до 10 лет	11-25 лет	более 25 лет		до 10 лет	11-25 лет	более 25 лет
		баллы				структура, %		
мотиваторы								
ответственность работы	14,1	13,8	15,6	12,9	20,0	19,3	22,3	18,7
карьера, продвижение по службе	15,7	19,5	10,3	15,6	22,3	27,2	14,7	22,6
достижение личного успеха	21,5	20,8	23,6	20,4	30,6	29,0	33,8	29,6
содержание работы	18,9	17,4	20,2	20	26,9	24,3	28,9	29,0
всего	70,2	71,5	69,7	68,9	100	100	100	100
гигиенические факторы								
финансовые мотивы	20,0	20,5	20,9	18,4	31,0	32,5	31,9	27,9
общественное признание	16,7	16,2	15,2	19,1	25,8	25,7	23,2	28,9
отношение с руководством	12,6	13,4	12,1	11,8	19,5	21,2	18,5	17,9
сотрудничество в коллективе	15,2	12,9	17,2	16,6	23,5	20,4	26,3	25,1
всего	64,5	63	65,4	65,9	100	100	100	100

При этом наибольшее значение среди мотиваторов имел показатель «достижение личного успеха» (21,5 балла). Наименьшее количество баллов набрал фактор «ответственность работы», причем чуть больше баллов получил фактор «карьера, продвижение по службе» (15,7 балла), что указывает на стремление только небольшой части педагогов продвигаться по карьерной лестнице.

Среди гигиенических факторов меньше всего баллов получил фактор «отношение с руководством» (12,6 баллов), видимо, по причине того, что действующий руководитель во многом устраивает коллектив своим подходом к управлению спортивной школой. На это указывает и довольно высокий уровень общественного признания (16,7 баллов).

Несомненно, определенный научно-практический интерес представляет исследование удовлетворенности коллектива работой спортивной шко-

лой, исходя из стажа работы в должности тренера-преподавателя. Для этого анкеты были сгруппированы следующим образом: первую группу составили тренеры-преподаватели со стажем работы менее 10 лет ($n = 13$). В нее вошли молодые специалисты, имеющие высшее специальное (физкультурное) образование. Среди них 5 мастеров спорта РБ, 4 – имеют семьи. Вторую группу – со стажем работы от 11 до 25 лет ($n = 9$) (3 мастера спорта РБ, 7 имеют семьи), третью – со стажем работы 25 и более лет работы ($n = 8$) (2 мастера спорта РБ, 8 имеют семьи).

У респондентов первой группы среди мотиваторов наибольший результат получил «достижение личного успеха» (20,8 балла). Несколько ниже «карьера, продвижение по службе» (19,5 балла), а затем «содержание работы» (17,4 балла) и «ответственность работы» (13,8 балла), которая характеризует их неполное понимание того, что в итоге может иметь место, если произойдут какие-то отклонения от нормы.

Из гигиенических факторов у данной категории опрошенных ведущими оказались «финансовые мотивы» (20,5 балла), затем «общественное признание» (16,2 балла) и «отношение с руководством» (13,4). Наименьшее количество баллов получил фактор «сотрудничество в коллективе» (12,9 балла).

Во второй группе тренеров-преподавателей, стаж работы которых составляет от 11 до 25 лет, были получены следующие результаты: среди мотиваторов, как и в предыдущей группе, предпочтение респондентов было отдано фактору «достижение личного успеха» (23,6 балла). На втором месте «содержание работы» (20,2 балла) с большим отрывом от третьего «ответственность работы» (15,6 балла). Если у предыдущей группы фактор «карьера, продвижение по службе» занимал вторую позицию, то у тренеров-преподавателей со стажем от 11 до 25 лет – четвертую (10,3 балла).

Ведущими из гигиенических факторов сохранились «финансовые мотивы» (20,9 балла), затем «сотрудничество в коллективе» (17,2 балла), «общественное признание» (15,2 балла) и «отношение с руководством» (12,1).

В третьей группе опрошенных тренеров-преподавателей среди мотиваторов преобладал фактор «достижение личного успеха» (20,4 балла), незначительно превосходя фактор «содержание работы» (20,0 балла). Затем по весомости был выделен фактор «карьера, продвижение по службе» (15,6 балла). У тренеров-преподавателей со стажем более 25 лет на последнем месте оказался фактор «ответственность работы» (12,9 балла). У данной категории тренеров-преподавателей ведущими из гигиенических факторов стали «общественное признание» (19,1 балла), опередив фактор

«финансовые мотивы» (18,4 балла), затем «сотрудничество в коллективе» (16,6 балла) и «отношение с руководством» (11,8).

В результате проведенного исследования было установлено, что вне зависимости от стажа работы респондентов мотивация к содержательному труду доминирует над гигиеническими факторами. Это наиболее сильный реальный мотиватор, выражающий естественную потребность человека в развитии и совершенствовании.

Таким образом, для повышения уровня удовлетворенности тренеров-преподавателей своим трудом руководству СДЮШОР № 3 г. Гродно необходимо больше внимания уделять следующим рычагам в системе мотивации: продвижение по службе; признание и одобрение результатов работы; высокая степень ответственности, свобода действий; возможность творческого и делового роста.

УДК 378.091.212:613,8(476)

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Баркова В. В., Барков В. А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

В силу различных объективных причин в последнее время наблюдается рост числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО). Создавшееся положение вызывает активизацию научно-методической работы ученых и практиков по разработке инновационных подходов к применению с такими студентами наиболее эффективных форм, средств и методов оздоровительной физической культуры. Постоянная тенденция ухудшения здоровья современной студенческой молодежи требует скрупулезного анализа содержания всех форм проводимых с ней физкультурных занятий.

По вполне обоснованному мнению многочисленных исследователей, регулярные занятия физической культурой в СУО должны решать задачи всестороннего физического развития, повышения физической работоспособности, коррекции имеющихся нарушений здоровья, приобретения знаний по ведению здорового образа жизни и т.д. Соглашаясь с данной точкой зрения, мы задумались над тем, что, несмотря на столь мрачную картину состояния здоровья студентов, определенный контингент студентов выступает как будущие учителя образовательных учреждений. Им предстоит трудиться не только по своему предмету, по которому они получают

необходимый для успешной профессиональной деятельности объем профессиональных знаний, умений и навыков, но и решать здоровьесформирующие задачи с учащимися школы (как правило, в роли классного руководителя). Изучение того, насколько глубоко они осознают свою миссию в этой работе, следует признать весьма актуальным подходом к организации их занятий в СУО.

Цель исследования заключалась в изучении отношения студентов, посещающих СУО, к физической культуре в ракурсе их представлений о предстоящей трудовой деятельности в роли педагогических работников (учителей-предметников). Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование.

К наиболее распространенным формам оздоровительной физической культуры с учащимися общеобразовательной школы, кроме уроков физической культуры и здоровья, проводимых учителем физической культуры (специалистом), относятся физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до уроков, физкультминуты, подвижные перемены, а также многочисленные внеклассные спортивные мероприятия (походы, Дни здоровья, спорта и туризма, школьные спартакиады, факультативы по различным видам физических упражнений, физические упражнения в режиме шестидневной школьной недели, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивный досуг с учащимися и др., проводимые в спортивном зале, на стадионе, в бассейне, в рекреациях учебного заведения, в классе и т.п.). Безусловно, организация всей этой работы возлагается на учителя физической культуры и здоровья, но при активной помощи и поддержке со стороны учителя-предметника, который должен уметь самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную работу с учащимися своего класса или оказывать посильную помощь в ее проведении коллегам – специалистам по физической культуре.

Учитель-предметник (классный руководитель) должен уметь составлять годовой план работы для учащихся своего класса с элементами оздоровительно-рекреационной и спортивно-массовой направленности, учитывая пожелания учащихся и план спортивно-массовой работы школы. Ему следует не только правильно планировать эту работу, но и практически принимать активное участие в ее реализации, что будет повышать организованную двигательную активность учащихся и как результат – физическую их подготовленность.

К сожалению, профессиональная компетентность выпускников вузов педагогических специальностей в области специального физкультурного образования оставляет желать лучшего. В вузе для студентов СМГ не созданы благоприятные условия по формированию у них знаний, двига-

тельных умений и навыков деятельности в последипломный период работы в школе в роли учителя-предметника, вооруженного знаниями проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с классом.

Для выявления отношения студентов СМО к предстоящей педагогической деятельности был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие будущие учителя математики, физики, биологии «Гродненского государственного университета им. Янки Купалы» (n=129), отнесенные по состоянию здоровья к СУО.

Предполагалось через анкетный опрос указанной категории студентов убедиться в актуальности исследуемой проблемы, обозначить возможные пути улучшения качества учебного процесса. Анкетирование проводилось с использованием раздаточного способа распространения анкет, которые заполнялись в присутствии корреспондента.

Как уже было отмечено, поскольку опрошенные студенты имеют непосредственное отношение к будущей педагогической деятельности, то их взгляды на физическую культуру, здоровый образ жизни будут востребованы в учреждении общего среднего образования при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися. Тем не менее, все респонденты главную цель своих занятий в СУО видят исключительно в профилактике и укреплении своего здоровья. С этим нельзя не согласиться, однако в их поле зрения также должен находиться специальный образовательный компонент в области физической культуры.

По мнению значительной части опрошенных (54,7%), занятия физической культурой совсем не имеют отношения к их будущей профессиональной деятельности или имеют, но не очень (30,5%). Только десятая часть респондентов уверена в том, что их предстоящая работа полностью (3,1%) или в основном (7,0%) будет связана с физкультурной работой. Остальные участники опроса (4,7%) уклонились от ответа.

Казалось бы, имея проблемы со здоровьем и готовясь к предстоящей педагогической деятельности, студенты должны больше внимания уделять анализу литературы, в которой речь идет о современных средствах и методах физического воспитания вообще и школьного, в частности, об укреплении здоровья на основе современных научных достижений. Однако, как было нами установлено, повышенный интерес к литературе по здоровому образу жизни проявляют только 4,0% респондентов; в некоторой степени интересуются 35,2%, мало интересуется – 40,8%, а 20,2% – совсем не интересуются. Примерно такое же отношение у них и к спортивным телепередачам: очень интересуется 4,7%; в некоторой степени

интересуются 29,9%; мало интересуется 46,0 %; совсем не интересуется 18,9%

Выводы. Таким образом, проведенное исследование убеждает в том, что будущие учителя-предметники, отнесенные по состоянию здоровья к СМО, не ориентированы должным образом на теоретико-методическую и практическую подготовку к обеспечению внеклассных мероприятий по физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым с учащимися за рамками школьного расписания. У них низкая мотивация к изучению специальной литературы по теории и методике физического воспитания, пониженный интерес к СМИ, освещающим состояние физической культуры и спорта в нашей стране и за рубежом.

На основании вышеизложенного, нами разработана экспериментальная учебная программа, включающая в свое содержание материал, формирующий у будущих педагогов с нарушениями здоровья (СМГ) основы специального физкультурного образования.

УДК 378.016:796

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Борисок А. А., Дранец В. Ф., Мурашко А. Н.

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

г. Мозырь, Республика Беларусь

Введение. В группах основного учебного отделения на факультете дошкольного и начального образования в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина» профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в процентном соотношении от общего объема часов на первом и втором курсах занимает 10%, на третьем курсе 15% и на четвертом курсе 20%.

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности. Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- ✓ формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- ✓ воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- ✓ воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП группируются в следующем порядке: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (целостное использование); вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы [1].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической культуре.

Объект нашего исследования: профессионально-прикладные навыки и умения по физической подготовке у студентов факультета дошкольного и начального образования, УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Предмет исследования: методы и средства формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке.

Гипотеза исследования: повышение эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке студентов с первого по четвертый курс на факультете дошкольного и начального образования возможно, если:

1) выявить на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы основные направления формирования умений и навыков ППФП;

2) разработать с учетом требований модульно-рейтинговой технологии обучения в физической культуре студентов модуль профессионально-прикладной физической подготовки;

3) экспериментально проверить эффективность разработанной программы по модулю ППФП.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

В организации исследования условно выделены четыре этапа.

На первом этапе на основе анализа научно-методической литературы определялись основные разделы программы по модулю ППФП. На втором этапе изучались особенности формирования умений и навыков при традиционных подходах к модулю ППФП. На третьем этапе разрабатывались разделы ППФП в соответствии с новыми требованиями развития общества и последовательность практической реализации.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности формирования умений и навыков по модулю ППФП на основе применения разработанной программы.

с-р	задачи	средства и методы
	<i>познакомить:</i>	функциональные пробы;

	с формами самоконтроля при выполнении физических упражнений;	методические особенности дозирования упражнений;
1	с методами дозирования нагрузки; с правилами и методическими особенностями составления и проведения общеразвивающих упражнений.	общеразвивающие упражнения и их вариации.
2	<i>формирование умений:</i> <i>в проведении самоконтроля во время занятий по физической культуре;</i> <i>в составлении, организации и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;</i>	дневник самоконтроля; общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры; информационный материал по теме занятия, реферативные работы
3	<i>формирование:</i> <i>осознанной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;</i> <i>образцовой техники выполнения гимнастических упражнений с целью воспитания физических качеств;</i> <i>умений в составлении индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма и индивидуальной коррекции</i>	индивидуальные консультации в процессе занятий; сравнение личных достижений (мониторинг физической подготовленности); совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений
4	<i>формирование умений:</i> <i>в организации активного отдыха в свободное от учебы время;</i> <i>в составлении авторских программ для самостоятельных занятий с применением современных направлений физической культуры;</i>	просмотр мультимедийного материала из опыта старших курсов и других учебных видеопрограмм; организация выходного дня, с применением элементов туризма, спортивных и подвижных игр, аттракционов.
5	<i>Изучить:</i> <i>особенности физической подготовки применительно к различным профессиям;</i> <i>формы восстановления организма после рабочего дня, рабочей недели и при стрессах;</i> <i>правила здорового и рационального питания;</i>	реферативные работы, обсуждения, круглые столы, видеопросмотры
6, 7, 8	защита групповых авторских проектов самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от учебы и работы время с применением современных оздоровительных систем.	авторские студенческие проекты; мультимедийные разработки; функциональные пробы

Анализ анкетирования студентов первых курсов с 2011 г., УО «МГПУ им. И. П. Шамякина» факультета дошкольного и начального образования по разделам здорового образа жизни, показал, что у первокурсников уровень знаний по основам самоконтроля низкий. Не сформированы в полном объеме знания о влиянии физических упражнений на организм чело-

века; нет владения умениями и навыками составления индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма; есть осведомленность о рациональном питании, но нет применения знаний на практике.

Полученные данные позволили разработать разделы профессионально-прикладной физической подготовки с 1 по 4 курс на каждый семестр, с целью формирования теоретических знаний по основам здорового образа жизни, совершенствования практических двигательных умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки по семестрам.

Для анализа результатов физической подготовленности студенток 1, 2, 3 и 4 курсов изучались протоколы тестов с сентября 2011 г. по ноябрь 2014 г. Для статистической обработки полученных данных авторами использовался критерий Пирсона χ^2 («хи-квадрат») [2], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

Результаты физической подготовленности студенток 4 курса в процессе учебы позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности.

Сравнительный анализ протоколов уровня функционального состояния организма студенток позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

Выводы. Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей организма от первого к четвертому курсу.

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения, двигательная активность студенток 4 курса факультета дошкольного и начального образования УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» находится на хорошем уровне.

По нашему мнению, этому способствуют:

- 1) систематические занятия физической культурой в вузе (4 часа в неделю на 1-4-х курсах) и за его пределами;
- 2) сформированные навыки и умения по модулю профессионально-прикладной физической подготовки;
- 3) сформированное осознанное отношение к занятиям по физической культуре;

4) применение современных оздоровительных систем и модульно-рейтинговой технологии обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В. Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Домбровский В. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания студентов, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Цели исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков «Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина» в период с января 2013 по январь 2014 г. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимаю-

щимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями. По результатам проведенного исследования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от пола, веса и других индивидуальных особенностей лиц, занимающихся физическими упражнениями.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 50% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся студентов.

По 5-10% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно, что, по мнению многих авторов, наиболее целесообразно [1, с. 311]. Они же утверждают, что разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека к физической нагрузке.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений

(ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Нашими исследованиями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся.

Так, студенты с избыточным весом (таблица 1) предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания.

Таблица 1 – Основные средства физического воспитания, используемые в зависимости от веса тела (с избыточным весом, с недостаточным весом)

Основные средства физического воспитания	С избытком веса	Занимающиеся с недостатком в.
1. Ходьба	+	-
2. Бег	-	+
3. Плавание	+	-
4. Атлетизм	-	+
5. Езда на велосипеде	-	-
6. Ритмическая гимнастика	-	+
1. Спортивные игры		
• Волейбол	-	+
• Футбол	-	+
• Теннис	+	+
8. Туризм	-	+
9. Спортивное ориентирование	-	+
10. Образ жизни по системе П.Иванова	+	+
11. каратэ, ушу, йога	+	+

Условные обозначения: + - используется - - не используются

Таблица 2 – Использование средств физического воспитания в зависимости от пола (юноши, девушки).

№	Используемые средства	
	Юноши	Девушки
1.	Бег	Ходьба
2.	Ходьба	Плавание
3.	Плавание	Бег
4.	Атлетическая гимнастика	Ритмическая гимнастика

5.	Футбол	Волейбол
6.	Волейбол	Теннис
7.	Туризм	Бадминтон
8.	Езда на велосипеде	Стретчинг
9.	Стретчинг	Ходьба на лыжах
10.	Теннис	Атлетическая гимнастика
11.	Образ жизни по системе Иванова	Туризм
12.	Другие средства	Образ жизни по системе Иванова
13.		Другие средства

Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем в зависимости от пола популярность использования средств физического воспитания отличается (табл. 2).

В данном случае таблица базируется на использовании данных самостоятельно занимающихся студентов.

Определенную направленность использования средств физического воспитания у самостоятельно занимающихся придает профессиональная деятельность. На основании опроса выявлено, что люди, в силу специфики образа жизни, испытывающие недостаток движения, стремятся избрать такой вид занятий, который дает возможность им восполнить этот недостаток.

Относительно предрасположенности к определенным заболеваниям или же перенесенным заболеваниям в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать выводы:

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;
- Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании студентов, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

УДК 796.0

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ
В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Засим Н. Н., Лукашевич С. С., Гузаревич И. М.

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

г. Брест, Республика Беларусь

Актуальность. В самом общем смысле управление тренировочным процессом выражается в изменении состояния управляемого объекта в соответствии с каким-то заданным критерием эффективности его функционирования [1].

Однако наиболее важным в управлении является планирование тренировочного процесса. Часто спортсмены используют для решения поставленных задач «устоявшейся» комплекс средств и методов, мало изменяющийся с годами, которые не могут учитывать всех особенностей организма спортсмена. Таким образом, процедура сбора, обработки и анализа информации о спортсмене и его тренировке является начальным этапом любого планирования, в том числе и индивидуального [2].

Для контроля за уровнем работоспособности спортсмена и, соответственно, внесение поправок в тренировочную программу рекомендуется регулярно выполнять специальные нагрузочные тесты.

При тренировке организма нужно добиваться от него более высокого уровня подготовки, можно использовать ЧСС как показатель интенсивности, которую необходимо поддерживать на тренировочном занятии. После появления совершенных моделей беспроводных мониторов сердечного ритма многие профессиональные спортсмены на выносливость стали использовать мониторинг ЧСС совместно с субъективными ощущениями как средство для оценки интенсивности нагрузки. Когда определяется действительное значение ЧСС для каждого уровня или зоны интенсивности, то можно на тренировках с помощью монитора сердечного ритма точно измерять уровень прикладываемых усилий [2].

Цель работы. Проанализировать показатели ЧСС основных тренировочных режимов у спортсменов I разряда.

Научная новизна. При помощи непрерывной регистрации ЧСС можно объективно проанализировать тренировку спортсмена и определить, насколько правильно спортсмен выполнил тренировочное задание. На

основе этого анализа можно исправить ошибки в тренировочном процессе, если они есть. Измеряя ЧСС, спортсмен, в конце концов, точно будет знать, что представляет собой по ощущениям та или иная интенсивность. Анализ тренировок и изменение тренировочного процесса на основе этого анализа являются наиболее важными применениями монитора ЧСС с функцией памяти.

Методы исследования. Используя программные возможности системы «Вектор – 4» (Производство НПО «МЕДИОР» при Белгосуниверситете) – А. В. Шаровым [2] была создана методика этапного тестирования в модифицированном тесте Конкони функционального профиля нагрузок.

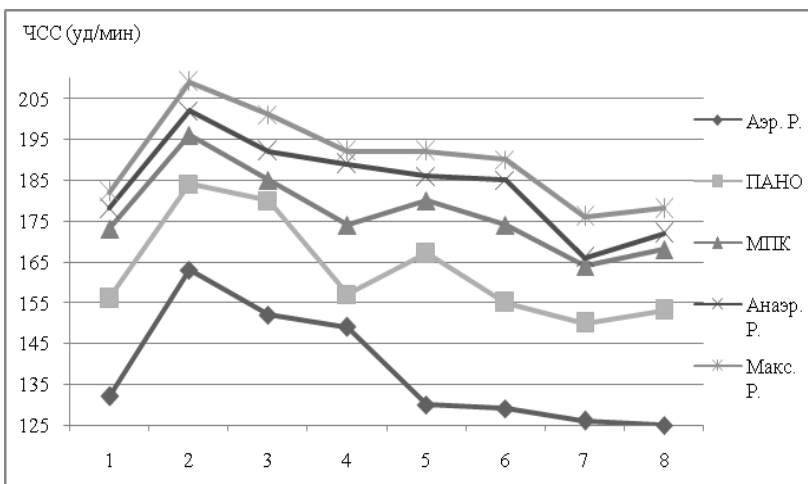


Рисунок – Показатели частоты сердечных сокращений у спортсменов I разряда в беге на выносливость в различных режимах бега

Результаты исследования. Нами было исследовано 8 мужчин от 18 до 20 лет, занимающихся бегом на средние дистанции, выполнивших I взрослый разряд. И наблюдение за ними в течение 3 месяцев с контролем ЧСС с помощью теста Конкони каждый месяц.

Сравнительный анализ спортсменов I разряда в беге на выносливость показал, что показатели ЧСС у каждого спортсмена индивидуальны (рисунок). Также на данном графике мы видим неоднозначные показатели каждого из спортсменов, что говорит о разном уровне физической подготовленности на одном этапе подготовки, несмотря на одинаковый разряд. Так, у спортсменов под № 1, 5 и 6 хорошие показатели ЧСС во всех тренировочных режимах бега. Данным спортсменам не нужно корректировать план тренировок.

Однако у спортсмена под № 2 все показатели ЧСС превышают норму во всех беговых режимах. В дальнейшем была проведена коррекция тренировочного плана подготовки спортсмена, его показатели стали намного лучше. Результаты стали приближаться к разряду КМС.

У спортсмена под № 3 никаких изменений в планировании тренировочного процесса не было, несмотря на наши рекомендации, что в дальнейшем плохо сказалось на его функциональном состоянии. Через три недели его показатели ЧСС ухудшились. Диспансеризация выявила ряд нарушений работы внутренних органов, в особенности сердца. После восстановления спортсмен снова прошел модифицированный тест Конкони, что позволило более точно спланировать дальнейшую подготовку. На данный момент спортсмен под № 3 достиг лучшего личного результата в беге на 3 км. Тренер, в свою очередь, после проведения теста стал обращать больше внимания на тренированность спортсмена в каждой из зон мощности.

У спортсмена под № 4 на графике видно, что между анаэробным и максимальным режимами бега очень маленькое расстояние (соответственно 190 уд. мин и 193 уд. мин). Разница между этими режимами в 3 удара говорит о неготовности спортсмена набрать скорость на финишной прямой.

На графике у спортсмена под № 7 также видна маленькая разница в ЧСС между режимом МПК и анаэробным режимом. В данном случае тренировки выполнялись с заданной ЧСС, чтобы спортсмен мог почувствовать разницу между режимами бега.

Вывод. Постоянный контроль уровней ЧСС учит спортсмена тонко чувствовать свой организм и его реакции на различные потребности нагрузки. Тренер, в свою очередь, наблюдая за изменениями ЧСС спортсмена, может корректно вносить изменения в тренировочный план спортсмена. Для того, чтобы научиться достаточно точно различать уровни прикладываемого усилия, не требуется много времени. Чем больше мы знаем о своем организме, тем легче справимся со стрессовым давлением, связанным с тренировками. Так, с помощью ЧСС можно управлять тренировочным процессом спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шаров, А. В. Комплексный метод развития выносливости у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А. В. Шаров – Минск: БГОИФК, 1988. – 24 с.
2. Шаров, А. В. Интерпретация результатов взаимосвязи между ЧСС и скоростью бега в модифицированном тесте-Конкони / А. В. Шаров // Тезисы докл. Междунар. науч.-практ. конф. (4-6 апреля 1995г.). – Минск, 1995. – Ч.2. – С. 16-17.

УДК 378.091.214:796(476)

ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Кветинский С. С.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

г. Гомель, Республика Беларусь

Одним из главных видов педагогической деятельности является проектировочная, которая в силу своей специфики тесно связана с планированием. Педагогу в образовательном учреждении для осуществления качественного воспитания, обучения и развития учащихся приходится осуществлять различные виды профессиональной деятельности.

Деятельность есть структура, которую определяют следующие четыре компонента: задачи деятельности, материал деятельности (исходный объект, продукт), средства деятельности, способ деятельности (система элементарных операций). Всякая деятельность концентрируется вокруг задачи. Она начинается с постановки задачи и кончается её решением. Необходимость в решении задачи, а через неё – в осуществлении деятельности есть – следствие неидеальности некоторого реального объекта. Состояние неидеальности может иметь место по двум причинам: либо объект не соответствует норме в силу особенностей своего происхождения или существования, либо норма претерпела изменения и поэтому объект, сам оставаясь неизменным, перестал соответствовать ей. Преодоление неидеальности, то есть решение задачи, предполагает осуществление деятельности, основывающейся на каком-то способе. Специфика деятельности проектирования отличается от других видов деятельности одной её присутствием способом решения задач.

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

Ввиду того, что неотъемлемым элементом деятельности обучения в современный период является проект этой деятельности, дидактика рассматривает проектирование и реализацию как два обязательных аспекта

деятельности обучения. Поэтому деятельность педагога в процессе обучения с точки зрения дидактики предстаёт как деятельность по составлению и реализации проекта. По той же причине деятельность педагога рассматривается в единстве проектирования и осуществления проекта.

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

Говоря о реализации проекта в педагогической практике, необходимо отметить, что не вся деятельность может быть уложена в рамки проекта, поскольку проект – это лишь представления, предвидение некой будущей действительности, а сама действительность всегда богаче любого нашего представления о ней. Всегда в процессе своей деятельности педагог сталкивается с непредвиденными ситуациями, которые не могут быть заранее запроектированы. Они возникают непосредственно в ходе реализации проекта, но педагогу при его составлении необходимо иметь в виду и учитывать возможность возникновения таких ситуаций, ибо вследствие этого и возникают расхождения между целями, заключёнными в проекте, и результатом деятельности. Устранение данного противоречия возможно при реализации критериального проектирования выработкой его целостной мысленной модели, где по возможности чётко должны быть намечены его конечная направленность, содержание, порядок построения. Очевидно, что лишь хорошо построив планирование «в голове», можно реализовать его и на практике. Опорой в его моделировании служат профессиональные знания и практический опыт специалиста.

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

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

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

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

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА

Кряж В. Н.¹, Пустюльга С. Н.², Янович Ю. А.³

¹—ГУО «Белорусский государственный университет физической культуры»,

²—ГУО «Институт национальной безопасности Республики Беларусь»

³—УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Проблемы физического воспитания студентов являются одними из наиболее актуальных социально значимых проблем физического, связанного с ним нравственного оздоровления и разностороннего развития нации средствами физической культуры и спорта [1, 2, 3 и др.]. Значение проблем обусловлено тем, что студенчество является особой социально-демографической группой учащейся молодежи, включающей в себя представителей различных слоев общества, готовящихся к профессиональной и общественной деятельности. Все они организационно и идейно объединены системой высшего образования [4]. В условиях информационного общества численность этой социально-демографической группы неуклонно увеличивается [5]. Получив высшее образование, выпускники высших учебных заведений пополняют бесценный фонд политической, интеллектуальной, финансовой, военной элиты нации. Вступая в многосторонние отношения с различными социальными группами, они оказывают влияние на все стороны жизни нации. По мере увеличения численности и качества подготовки специалистов с высшим образованием возрастает их влияние на все сферы жизни нашего общества, в том числе и на сферу физической культуры. Являясь одной из сторон культуры, физическая культура обеспечивает своими средствами физическое и связанное с ним духовно-нравственное здоровье граждан. От него зависит решение проблем социального, экономического, демографического развития и национальной безопасности государства. И наконец, значимость обсуждаемых проблем обусловлена сохранением и укреплением физического и духовного здоровья национальной элиты, от которого зависит ее творческий потенциал, творческое долголетие и окупаемость затрат на воспитание и профессиональную подготовку.

Социальная и личностная значимость решения проблем физического воспитания студентов особенно возросла в эпоху информационного общества, которая предъявила ряд новых вызовов [6]. Одним из таких вызовов, имеющих отношение к физической культуре студентов, является смена парадигмы высшего образования. Вслед за Т. Куном под парадигм-

мой мы подразумеваем «Признанные всеми научные достижения, которые в течение определённого времени дают научному сообществу модель постановки проблем и их решений» [7, с.17]. Соответственно под новой педагогической парадигмой системы высшего образования мы понимаем официально признанные научным сообществом научные достижения, которые в настоящее время дают модель постановки научных и практических проблем высшего образования и их решений. Современная «новая педагогическая парадигма» высшего образования начала формироваться во второй половине XX века. В ее основе лежит идея Дж. Дьюи. В соответствии с ней студенту необходимо не просто овладеть суммой знаний, умений, навыков, способов деятельности, необходимых для будущей профессии. Ему необходимо сформировать способность творчески мыслить, чтобы применить эти знания в любых ситуациях, умение ставить и самостоятельно решать задачи различной степени сложности, искать нестандартные способы их решения. Для этого необходимо готовить в вузе не просто знатока формул и их выводов, государственных стандартов, производственных технологий и других основ профессиональной деятельности, а компетентного профессионала, человека культуры, и, что очень важно, воспитывать высоко нравственного гражданина, не безразличного к судьбам своего отечества. В основу содержания и функционирования новой педагогической парадигмы, релевантной современным цивилизационным процессам и требованиям социума, положены принципы гуманизации, гуманитаризации, фундаментальности, дифференциации, демократизации, мобильности, опережения, открытости, непрерывности [8, с. 20].

Система физического воспитания студентов, особенно ее стержневой элемент – учебная дисциплина «Физическая культура» – является неотъемлемой частью системы высшего образования, развивается в контексте идей новой образовательной парадигмы и в соответствии с направлениями развития высшего образования. Одним из таких направлений, затронувших систему высшего образования многих стран, стал Болонский процесс. Ориентация стран СНГ на экономическую, социокультурную и информационную интеграцию со странами Европы явилась одним из факторов, обусловивших намерение Республики Беларусь вступить в Болонский процесс. В этой связи возник ряд проблем не только учебной дисциплины «Физическая культура», но и всей системы физического воспитания студентов. Такова общая характеристика сложившейся в настоящее время проблемной ситуации, обусловленной сменой парадигмы высшего образования и необходимостью вступления в Болонский процесс. В предлагаемой статье затронуты только некоторые её аспекты, представляющие, на наш взгляд, профессиональный интерес для профессорско-

преподавательского состава нашей страны, к разработке которых мы имеем непосредственное отношение.

Основная часть. Одним из основных направлений развития высшего образования в контексте идей новой образовательной парадигмы, в соответствии с которым должна развиваться учебная дисциплина «Физическая культура», является создание альтернативы «поддерживающему обучению», рассчитанному на фиксированные методы и правила, предназначенные для решения повторяющихся задач в относительно неизменных условиях. В качестве такой альтернативы рассматривается «инновационное обучение», направленное на формирование способности у будущего специалиста к «проективной детерминации будущего» [9, с. 10]. По мнению многих авторов, ее формирование требует принципиально новых подходов к идейным основаниям, целевым установкам, содержанию и результатам физического воспитания. С их мнением необходимо согласиться при условии, что при этом будут сохранены и продолжат развиваться инновационные процессы, под влиянием которых шло формирование новой парадигмы высшего образования. Для такого утверждения есть объективные основания. Новая парадигма высшего образования зарождается, развивается в недрах существующей системы образования. Затем она функционирует под влиянием инновационных тенденций и сопутствующих им процессов в течение определенного исторического периода до зарождения и развития новой парадигмы [7]. Поэтому первая проблема, которая требует взвешенного решения, это проблема сохранения в течение определенного исторического периода преемственности тех тенденций и процессов развития системы физического воспитания студентов, под влиянием которых шло становление и развитие новой парадигмы высшего образования.

Основопологающей тенденцией, требующей по нашему глубокому убеждению сохранения и дальнейшего развития, является гуманизация физического воспитания с сопутствующими процессами его личностной ориентации, индивидуализации, прикладности, оздоровительной направленности, разностороннего развития личности и другими. Для такого утверждения есть убедительные основания. Используя средства физического воспитания, мы активно вмешиваемся в интимные природные процессы жизнеобеспечения, протекающие в организме человека, корректируем их. Наше вмешательство может иметь как полезные, так и опасные для жизни человека последствия. В связи с этим неизбежно возникает гуманистическая проблема. По своей сути это этическая проблема соотношения целей, педагогических средств, технологий и результатов физического воспитания с закономерностями функционирования и развития человеческого организма и с человеком как суверенной личностью. Ее

решение при разработке программных, нормативных основ и педагогических технологий ставит нас перед выбором приоритетов. Совершая свой выбор, мы оказываемся в пограничной области взаимодействия социального, биологического и технологического аспектов физического воспитания. Наш выбор однозначно должен быть ориентирован на гармонизацию отношений человека с природной средой обитания, с другими людьми и с самим собой.

Гуманизация физического воспитания как альтернатива официальной авторитарно-административной идеологии системы образования заинтересовала нас уже со второй половины 70-х годов прошлого столетия. Вначале она осмысливалась и реализовывалась как гуманистическая личностная ориентация физического воспитания. Гуманистические идеи дифференциации и личностной ориентации физического воспитания студентов получили свое первое отражение в диссертационных работах З. С. Кряж [10], Е. С. Григоровича [11], Л. М. Платоновой [12], В. М. Куликова [13], С. С. Огородникова [14]. А после предварительной систематизации научных оснований гуманизации физического воспитания [15, 16, 17, 18,] они повлияли на содержание разработанных под нашим научным руководством основных направлений программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь и первой Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма¹. Гуманистические идеи личностной направленности и индивидуализации физического воспитания повлияли на предмет диссертационных исследований С. Н. Пустюльги [19] и Ю. А. Яновича [20, 21 и др.]. Приведенный далее краткий обзор результатов исследований дает основание утверждать их соответствие гуманистической идее физического воспитания и новой парадигме высшего образования.

В диссертационных работах З. С. Кряж и Е. С. Григоровича на примере легкой атлетики и спортивной гимнастики показана возможность решения на основе занятий студентками видами спорта, избранными ими по желанию, задач физического воспитания студентов и избранного вида спорта. Это было то время, когда все студенты (за исключением спортсменов высокой квалификации и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе), независимо от их желания и склонностей, занимались на уроках физической культуры в составе учебной группы по программе общей физической подготовки. Главной задачей таких занятий была подготовка студентов к выполнению норм физкультурного комплекса ГТО. Соискатели разработали альтернативное инновационное содержание занятий избранным по желанию студентов

¹ Научное руководство разработкой и разработка этих документов подтверждено официально актами внедрения Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

видом спорта и различные методики его реализации на занятиях физической культурой в вузе. В процессе исследования была доказана высокая эффективность спортивного подхода для решения задач физического воспитания студентов и спортивной подготовки.

Следующая диссертационная работа Л. М. Платоновой была посвящена изучению физкультурных и спортивных интересов и предпочтений студенчества. Принципиально важным результатом исследования явилась структура физкультурных интересов студентов. Как было установлено, она включает эмоциональный, гностический, рациональный, гедонический и деятельностный компоненты [22]. Полученные данные явились одной из предпосылок формирования представлений о структуре физической культуры личности, как цели учебной дисциплины «Физическая культура», предложенной нами и принятой при разработке первой типовой программы физического воспитания студентов СССР в 1990 г.

Вторая проблема, требующая своего решения, к которой мы имели непосредственное отношение – проблема формирования физкультурной компетентности в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура». В неявном виде проблема компетентностного подхода в контексте общих идей гуманизации физического воспитания заинтересовала нас в начале 80-х годов. Источником такого интереса явилась сложившаяся практика физического воспитания. Все старания «привлечь» студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями не давали требуемых результатов. Административный ресурс обязательного физического воспитания не срабатывал. Для включения студентов в самостоятельные занятия и решения проблемы формирования здорового образа жизни необходимо было сформировать физкультурный (спортивный) интерес. В соответствии с его структурой необходимо было сформировать его эмоциональный (мотивационный), гностический (знаниевый), рациональный (убежденность в полезности и необходимости самосовершенствования), гедонический (чувство удовольствия от физической нагрузки) и деятельностный компоненты. Сделать это можно было только в процессе активной личностно ориентированной деятельности самих студентов. Включить их первоначально в такую деятельность по освоению знаний и формированию личного опыта их применения представлялось возможным только в учебном процессе. Более восприимчивой аудиторией, понимающей личное значение такой деятельности для деторождения, нам представлялась женская половина студенчества. В последующем нами было осознано, что компетентность это не простая аддитивная сумма знаний, умений, навыков. Это системное понятие, включающее когнитивную, операциональную, технологическую, мотивационную, этическую, социальную и поведенческую составляющие. В определенных индивидуализи-

зированных соотношениях эти составляющие обеспечивают мотивационный, когнитивный, поведенческий, ценностно-смысловой и эмоционально-волевой аспекты компетентности. В современном понимании все это было очень близко к решению проблемы компетентностного подхода на основе индивидуализации содержания учебного процесса и его связи с самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Однако в то время мы не владели информацией о компетентностном подходе. Поэтому диссертационная работа В. М. Куликова была посвящена проблеме индивидуализации нормирования оздоровительной беговой нагрузки. Работа выполнялась в период бума бега для здоровья. Под влиянием средств массовой информации многие начинали заниматься оздоровительным бегом в надежде на быстрый успех, но затем прекращали свои занятия. Одной из причин этого явилась неразработанность индивидуализации начальной беговой нагрузки, методики ее повышения и распределения в процессе последующей тренировки и системы самоконтроля. Студентов надо было научить всему этому, включить их в интересную деятельность как самодостаточных творческих субъектов этой деятельности, связать эту деятельность с освоенными профессиональными навыками. С этой целью, наряду с методикой нормирования беговой нагрузки, были разработаны система самоконтроля и одна из первых автоматизированных информационных систем управления тренировочной нагрузкой на базе доступной в то время ЭВМ «Роботрон-1718», позволявшие в диалоговом режиме регулировать процесс беговой тренировки. В соответствии с разработанными алгоритмами автоматизированная система дозирования беговой нагрузки включала семь программ. Для тех, кто по каким-либо причинам не мог пользоваться услугами компьютерного класса, был разработан «Карманный калькулятор для любителя оздоровительного бега». Результаты исследования были внедрены в практику и дали положительный результат.

В диссертационной работе С. С. Огородникова впервые была решена сложная гуманистически ориентированная педагогическая проблема индивидуализации самостоятельных заданий по физической подготовке студентов. С этой целью были изучены теоретико-методические предпосылки индивидуализации тренировочных заданий по физической культуре. Получены данные анкетного опроса, позволившие выявить факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и оценить степень их влияния. В частности, был получен очень важный научный факт, который до настоящего времени не получил своей достойной оценки и признания практиками. В работе было доказано, что отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями до 48% зависит

от уровня физкультурных знаний студенток. На основании проведенных исследований были разработаны материалы по формированию знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, методика их формирования на учебных занятиях. Разработаны дифференцированные комплексы физических упражнений для индивидуального использования студентками. Для мотивации и контроля самостоятельных занятий была разработана методика прогнозирования индивидуального прироста показателей физической подготовленности в зависимости от индивидуального уровня ее развития в 18 тестах физической подготовленности. Она включала в себя 18 уравнений квадратичной функции, отражавшей зависимость прироста результатов тестирования от исходных показателей и алгоритм расчета должного индивидуального показателя. Это позволило решить проблему индивидуализации целевых показателей физической самоподготовки, самоконтроля и контроля самостоятельных занятий студенток по данным текущего и итогового тестирования.

Разработка данного направления в контексте новой парадигмы высшего образования продолжена С. Н. Пустюльгой на уровне разработки научных основ индивидуализации дифференцированных тренировочных заданий для развития физических качеств, занимающихся в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. На основании выявленных теоретико-методических предпосылок, пролонгированного изучения уровня физической подготовленности и ряда модельных педагогических экспериментов выявлена факторная структура физической подготовки курсантов, установлены критерии дифференцирования нагрузок, разработаны шкалы оценки эффективности физической подготовки и тренировочные задания, дифференцированные в зависимости от уровня развития силовых, скоростных физических качеств и выносливости занимающихся. Наряду с этим обоснована комплексная организационно-методическая форма их использования в процессе физической подготовки и самоподготовки курсантов. Результаты педагогических экспериментальных исследований свидетельствуют о возможности применения научных основ индивидуализации дифференцированных тренировочных заданий и разработанную организационно методическую форму для развития физических качеств и других контингентов занимающихся. Данная работа вносит серьезный вклад в разработку научных основ дифференциации тренировочных заданий и индивидуализации нормирования физической нагрузки в процессе их выполнения в соответствии с новой образовательной парадигмой высшего образования. Сформированные на обязательных занятиях социальные, технологические, когнитивные компетенции обеспечили уровень компетентности, необходимый для самостоятельных за-

нятий курсантов физическими упражнениями.

В 1990-1993 гг. была исследована продуктивность идеи гуманизации физического воспитания в общеобразовательной школе на основе занятий избранным по желанию учащихся видом спорта. Ю. К. Рахматов исследовал эффективность использования в качестве содержательной основы учебного процесса по физической культуре, начиная с 5-го класса, средств баскетбола [23]. С. С. Кветинский избрал в качестве предмета исследования эффективность применения в старших классах общеобразовательной школы средств борьбы как содержательной основы учебного процесса. Результаты исследования свидетельствовали о более высокой эффективности использования средств вида спорта как содержательной основы физического воспитания в системе общего среднего образования [24].

На современной методологической основе данное направление разрабатывается Ю. А. Яновичем в контексте новой парадигмы высшего образования. Общепедагогической методологической предпосылкой его исследования явились современные представления о многоаспектной и многоуровневой педагогической интеграции в сфере образования как факторе повышения его эффективности [25, 26, 27 и др.]. Являясь бинарной оппозицией процессам дифференциации физического воспитания студентов, они легли в основу рабочей гипотезы о повышении его эффективности для контингента основного и подготовительного учебных отделений. Личностная ориентация и индивидуализация целевых установок, содержания учебной дисциплины, методики ее освоения, организации результатов учебного процесса достигается путем интеграции общеподготовительного и спортивного направлений учебной дисциплины «Физическая культура» на основе избранного вида спорта – черлидинга. Разработка проблемы повышения эффективности физического воспитания студентов осуществлялась в соответствии с современными представлениями об университетском образовании и парадигмальном подходе к его совершенствованию, сложившимися в педагогической науке [28]. Исходя из представлений об университете как центре образования, науки и культуры, Ю. А. Янович рассматривает в качестве главной задачи приобщение студентов к физической культуре путем формирования физической культуры личности. В соответствии с духом и содержанием Кодекса Республики Беларусь «Об образовании» педагогический процесс формирования физической культуры личности студента осуществляется с соблюдением приоритета общечеловеческих ценностей, прав человека и гуманистического характера образования [29, ст. 2, §1.2].

Рассмотренные примеры дают представление о наших попытках уйти от исчерпавшего себя административного ресурса, стремлении создать мотивационную, гностическую, рациональную, гедоническую основу го-

товности к физически активному здоровому образу жизни. В 70-90-е годы мы приблизились к пониманию необходимости формировать в процессе личностно-деятельностного подхода не только когнитивную и технологическую составляющие, но также мотивационную, этическую, социальную и поведенческую. Нам представляется, что этот опыт не должен быть предан забвению. Исследования реализации компетентностного подхода должны быть продолжены на современной основе. Для этого есть необходимые научные предпосылки. Сегодня, по данным каталога РГБ, проблемам образования посвящено не менее 16274 диссертационных работ. В том числе 2439 работ (15%) на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Из них проблеме компетентностного подхода в системе высшего образования посвящена всего 101 диссертационная работа. Но в их числе 39 диссертационных работ (38,6%), представленных на соискание ученой степени доктора педагогических наук и успешно защищённых. Высокий процент диссертаций на соискание ученой степени доктора педагогических наук свидетельствует о высоком уровне разработанности фундаментальных проблем и методологии исследований компетентностного подхода. По специальности 13.00.04 диссертационных работ, посвященных компетентностному подходу, нет. Это позволяет утверждать, что в настоящее время на уровне общей дидактики созданы благоприятные предпосылки для разработки частнопредметных научных проблем компетентностного подхода в физическом воспитании студентов. Они должны быть использованы как методологическая основа разработки частнопредметных проблем теории и повышения на этой основе эффективности педагогической практики физического воспитания студентов.

Третьим фактором проблемной ситуации является Болонский процесс. В соответствии с нормативным документом «Концепция оптимизации содержания, структуры и объема социально-гуманитарных дисциплин в учреждениях высшего образования» учебная дисциплина «Физическая культура» отнесена к циклу «Дополнительные виды обучения». При организации учебного процесса рекомендуется планировать 4 часа в неделю на всех курсах, за исключением выпускного. В Кодексе Республики Беларусь «Об образовании» сказано (ст. 11, §4), что образование подразделяется на основное, дополнительное и специальное. Правовая основа цикла «Дополнительные виды обучения» в Кодексе отсутствует. Что это значит? Во-первых, что «Физическая культура» стала некредитоспособной. За освоение физической культуры студентам не будут начисляться зачетные единицы. Во-вторых, она оказалась вне правового поля системы образования. Ориентацию на опыт университетов Западной Европы, США и других, где нет обязательных занятий физическими упражнениями, мы оцениваем как ошибочную на следующих основаниях. Оплата пользова-

ния спортивными сооружениями входит в этих университетах в оплату за обучение, которая не соизмерима с оплатой обучения у нас. Прагматичный западный студент обязательно постарается использовать оплаченную услугу. Университеты, как правило, обеспечены современными спортивными сооружениями. Содержание физического воспитания соответствует интересам и ожиданиям студентов. Осуществляет его педагогический состав очень высокой квалификации. Услуга, как правило, адекватна оплате. Одним из факторов является материальная поддержка студентов-спортсменов непосредственно учебными заведениями. Немаловажную роль в привлечении к занятиям спортом играют средства массовой информации, компании, производящие спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, обувь, реклама и другие факторы.

Согласно нашей экспертной оценке в наших высших учебных заведениях не более 18-19% студентов и 14-15% студенток пожелают продолжить посещение обязательных занятий физической культурой и спортом по интересам. Остальные студенты согласны заполнять возникший вакуум другими занятиями, далекими от здорового образа жизни. В современных условиях информационного развития общества и перехода к рыночным отношениям утрата физическим воспитанием статуса учебной дисциплины в системе высшего профессионального образования чревата резким снижением адаптации к ускорению условий жизни, здоровья нации и дальнейшей эскалацией демографического кризиса. А это уже национальная катастрофа.

Вместе с тем «Физическая культура» является уникальной интегративной дисциплиной, имеющей прямое отношение к общекультурной, социально-гуманитарной и профессионально-прикладной подготовке и оздоровлению специалистов первой ступени высшего профессионального образования. Актуальнейшей задачей высшей школы, которую решает только физическая культура, является формирование компетенций студентов, необходимых для сохранения и укрепления физического и связанного с ним духовного здоровья, формирования здорового физически активного образа жизни, продления творческого долголетия, профессионально-прикладной физической подготовки к трудовой деятельности и других. В педагогических, медицинских, военных и ряде других университетов физическая культура объективно необходима как обязательная профессионально ориентированная учебная дисциплина.

Учебная дисциплина «Физическая культура» выполняет многие функции системы высшего образования, приобретая присущие ей формы, осваиваясь в соответствии с общепедагогическими закономерностями, принципами и требованиями системы высшего образования. Одновременно эта учебная дисциплина сохраняет свои родовидовые связи с физи-

ческой культурой, что проявляется в ее цели, задачах, содержании, процессе и достигаемых результатах. Чтобы эти задачи были выполнены, а содержание реализовано, возникла объективная необходимость гуманистической ориентации не только содержательной, процессуальной, результирующей сторон учебной дисциплины «Физическая культура», но и основополагающих принципов, упорядочивающих всю педагогическую практику в сфере направленного использования физической культуры и спорта в высшей школе. Основными направлениями укрепления «Физической культуры» как учебной дисциплины должны стать: ориентация на повышенный уровень общего физкультурного и спортивного образования, усиление профессионально-прикладной значимости, интеллектуализация учебного процесса, индивидуализация его содержания, процесса реализации и результатов, направленность на становление саморазвивающейся личности в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Заключение. В сложившейся ситуации вся ответственность за будущее физическое и связанное с ним духовное здоровье цвета белорусской нации ложится на профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания и спорта, руководителей высших учебных заведений и Министерство образования Республики Беларусь. Решающая роль в повышении рейтинга и решении проблемы правового статуса учебной дисциплины «Физическая культура» отводится кафедрам физического воспитания и спорта. Для того, чтобы сохранить физическую культуру в высших учебных заведениях, необходимо добиться ее признания как компонента системы высшего образования не только студентами, но и обществом в лице Главы государства, законодателей, правительства, широких слоев населения. Для этого необходима активная гражданская позиция и продуктивная профессиональная деятельность профессорско-преподавательского состава. Она должна быть направлена на повышение рейтинга учебной дисциплины «Физическая культура», для придания ей статуса обязательной дисциплины системы высшего образования. Первоочередными результатами этой деятельности должны стать современная концепция учебной дисциплины «Физическая культура», учитывающая включение нашей страны в Болонский процесс, программа физического воспитания, ориентированная на компетентностный подход к формированию физической культуры личности. Необходимо переориентировать научно-исследовательскую работу кафедр физического воспитания и спорта с проблем спорта высших достижений на обеспечение студенческого спорта, учебно-воспитательного процесса в связи с освоением учебной дисциплины «Физическая культура». Осуществить кооперацию коллективов кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений для разработки современного УМК, необходимого для практиче-

ской реализации современной концепции учебного предмета «Физическая культура». Главное, должна быть повышена эффективность формирования физической культуры личности студентов до уровня принятия ими учебной дисциплины как фактора, объективно необходимого для высокого качества жизни в соответствии с их современными представлениями, для личной карьеры и овладения жизненно важными терминальными и инструментальными ценностями в соответствии с их приоритетами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб.пособие / Р. И. Купчинов. – Минск: УП «ЦВМ Минфина», 2004. – 210 с.
- 2.. Физическая культура: учеб.пособие / В. А. Коледа и др.; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
- 3.. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2007. – 366 с.
- 4.. Писаренко, И. Я. Студенчество и специфика его деятельности / И. Я. Писаренко // Студент и его деятельность / Т. И. Адуло [и др.]; под ред. Г. Д. Давидюка, Л. Н. Дичковской, В. А. Дунаева. – М.: Из-во БГУ, 1978. – Гл. 1.– С. 5-21.
- 5.. Статистический обзор к Международному дню студентов: Беларусь в цифрах // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2005. – Режим доступа: http://belstat.gov.by/homep/ru/indicators/pressrel/student_day.php –Дата доступа: 09.05.2014.
- 6.. Капица, С. П. Мировой демографический кризис и Россия / [Электронный ресурс] – 2008. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/Kapitsa333.htm>. –Дата доступа: 08.03. 2009.
7. Кун, Т. Структура научных революций/Т.Кун. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 608 с.
8. Арасланова, А. А. Кризис классического образования в эпоху смены педагогической парадигмы//А.А. Арасланова. – Вестник ЧГПУ. – 2010. – № 1. – С. 14-23
9. Матухин, Д. Л. Основные направления развития высшего профессионального образования в контексте идей новой образовательной парадигмы // Д. Л. Матухин/ Вестник ТГПУ (TSPUBulletin). 2012. – №5 (120). – С. 110-114.
10. Кряж З. С. Исследование избирательного и комплексного воспитания физических качеств на начальном этапе тренировки легкоатлетов (на примере студентов): автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13. 00. 04. /З. С. Кряж; ГЦОЛИФК. — М., 1975. – 24 с.
11. Григорович Е. С. Экспериментальное исследование эффективности физической подготовки студенток на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой путем применения круговой тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./Е. С. Григорович; КГИФК. – Киев, 1978. – 251 с.
- 12.Платонова, Л. М. Физкультурные и спортивные интересы студенческой молодежи как предмет социологического исследования: автореф. дис. ... канд. фил. наук : 143.00.04. // Л. М. Платонова, БГУ. – Минск, 1980. – 21 с
13. Куликов В. М. Основы нормирования тренировочной нагрузки студенток при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом : авторф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. /В. М. Куликов; АФВиС РБ. – Минск, 1989. – 24 с.
14. Огородников С. С. Индивидуализация самостоятельных заданий по физическому воспитанию студенток: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04./С. С. Огородников; БГОИФК. – Мн., 1988. – 19 с.
15. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в трех частях. Часть I: Основные понятия и введение в проблему/В. Н. Кряж. — Минск: Четыре четверти, 1996. – 54 с.

16. Кряж В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в трех частях. Часть II: Истоки гуманизации физического воспитания/В. Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 124 с.
17. Кряж В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в трех частях. Часть III: Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика)/В. Н. Кряж. — Минск : Четыре четверти, 1996. – 86 с.
18. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания/В. Н. Кряж, З.С. Кряж.//Монография — Минск: НИО, 2001. — 180 с.
19. Пустюльга С. Н. Педагогическая технология общей физической подготовки курсантов воинских учебных частей и подразделений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./С. Н. Пустюльга; БГУФК. — Минск, 2007. — 24 с
20. Янович, Ю. А. Использование средств черлидинга в учебном процессе студентов по дисциплине «Физическая культура» / Ю. А. Янович // Проблемы формирования и реализации потенциала личности в современной России : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (21 апреля 2012 г.) / Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). – Уфа, 2012. – С. 196-199.
21. Янович, Ю. А. Формирование мотивационного компонента физической культуры личности студентов в процессе освоения черлидинга / Ю. А. Янович // Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2012 г. / редкол. И.М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск :Междунар. ун-т «МИТСО», 2012. – С. 52-55.
22. Кряж В. Н., Платонова Л. М. Спортивные интересы студенчества и условия их реализации в вузе // Проблемы совершенствования системы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи: Тезисы докладов. — Мн.,1980. — С. 170-172.
23. Рахматов Ю. К. Методика физической подготовки учащихся общеобразовательных школ Республики Таджикистан с использованием средств баскетбола (на примере 5-х классов) : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./Ю. К. Рахматов; АФВиС РБ — Минск, 1993. - 24 с.
24. Кветинский С. С. Физическая подготовка старшеклассников на уроках физической культуры, включающих средства спортивной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./С. С. Кветинский; АФВиС РБ — Минск, 1993. — 23 с.
- 25.. Данилюк, А. Я. Теоретико-методологические основы проектирования интегральных гуманитарных образовательных пространств: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / А. Я. Данилюк. – Ростов н/Д, 2001. – 347 с.
- 26.. Чапаев, Н. К. Теоретико-методологические основы педагогической интеграции: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.К. Чапаев. – Екатеринбург, 1998. – 462 с.
27. Бражник, Е. И. Становление и развитие интеграционных процессов в современном европейском образовании: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Е. И. Бражник. – СПб., 2002. – 354 с.
- 28.. Руденко, В. Н. Цивилизационно-культурологическая парадигма развития университетского образования / В. Н. Руденко, О. В.Гукаленко // Педагогика. – М., 2003. – №6. – С. 32-40.
29. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2011. – 400 с.

УДК 378.015.3:378.6:63(476.6)

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГГАУ

Куликов В. М.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. В настоящее время высшая школа, находящаяся на этапе перехода к интенсивным методам обучения, ведет поиск более эффективных форм организации физического воспитания студентов. В связи с этим, по мнению многих ученых, возрастает актуальность научных исследований по проблеме повышения качества преподавания учебной дисциплины «Физическая культура». Один из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях оздоровительной направленности – определение уровня их физической подготовленности с целью осуществления индивидуального подхода и эффективного оценивания тренировочных воздействий.

Цель исследования заключалась в определении уровня физической подготовленности и его годичной динамики у студентов 1-3 курсов ГГАУ с помощью общепринятой в педагогической практике форме педагогического контроля.

Организация и методика исследования. Для достижения поставленной цели в 2007-2008 учебном году обследованию был подвергнут 1101 студент 1-3 курсов ГГАУ. В начале и в конце учебного года по шести показателям физической подготовленности определялся уровень общей физической подготовленности (УОФП). Сравнение обобщенных результатов осеннего и весеннего тестирования физической подготовленности позволило выявить динамику уровня физической подготовленности и его отдельных показателей. В соответствии с уровнями физической подготовленности каждый результат тестирования оценивался на "высокий" (5), "выше среднего" (4), "средний" (3), "ниже среднего" (2), "низкий" (1). УОФП студентов оценивался в зависимости от уровня показателей в каждом тесте при условии, что во всех тестах уровень результатов был не ниже, чем "низкий". При не выполнении этого условия УОФП не оценивался (0), и студенту предлагалась индивидуальная программа повышения общей физической подготовленности.

Результаты исследования. Результаты, полученные в каждом виде испытаний, позволяли оценивать уровень функциональных возможностей систем, обеспечивающих взрывную силу мышц, подвижность суставов, мышечную силу и силовую выносливость, координационные способности, подвижность нервных процессов и аэробную производительность. Это основные системы, от которых зависит физическое здоровье человека.

Сравнительный анализ оценок УОФП показывает, что существенных изменений за учебный год в физической подготовленности студентов не произошло. В целом по университету осенью УОФП студентов был равен в среднем 3,65 балла, а весной незначительно увеличился до 3,70 баллов.

Приведенные оценки свидетельствуют о том, что УОФП студентов ГГАУ находится между средними и показателями выше средних. При этом следует отметить, что из числа студентов более высокие показатели были зафиксированы у юношей 3 курса и у девушек 1 курса.

Рассматривая УОФП в целом по университету, можно отметить, что осенью высокий уровень имели 14,5% студентов. Весной процент студентов, имеющих этот уровень, увеличился до 19,4%. Выше среднего уровень общей физической подготовки был зафиксирован у большего количества студентов. При осеннем тестировании к нему было отнесено 44,4% студентов. В то же время весной количество студентов, отнесенных к этой категории, увеличилось до 46,6%. Средний УОФП осенью имели 37,2% студентов. Весной этот процент был ниже – 31,9%. Очень незначительная часть студентов осенью и весной имела уровень ниже среднего, что составляла соответственно 4% и 3,9%. Низкий УОФП не был определен ни у одного студента как осенью, так и весной. Особо следует отметить, что очень большое количество студентов не было аттестовано ввиду того, что они по одному или нескольким видам испытаний не получили даже низкую оценку. Таких студентов при первом, осеннем тестировании, было выявлено около 57,1%, при втором, весеннем тестировании, несколько меньше – 51,8%.

Если рассматривать в целом годовую динамику УОФП, то можно отметить увеличение на 4,9% высокого уровня ОФП и выше среднего УОФП на 2,4%. В то же время снизился на 5,3% средний уровень ОФП. Положительная тенденция была выявлена и в количестве студентов, не имеющих оценки. Так, если осенью не аттестованных студентов было 57,1%, то весной их количество сократилось до 51,8%. Таким образом, число студентов, которые не смогли в полной мере пройти аттестацию по ОФП, к концу учебного года сократилось на 5,8%.

Если рассматривать динамику УОФП за учебный год отдельно для юношей и девушек, то можно выделить некоторые особенности, характерные для одной и другой половой группы. Так, в процентном отношении юношей с высоким УОФП было значительно меньше, чем у девушек, как осенью, так и весной. Если осенью высокий УОФП был у 18% девушек, то у юношей в 11%. Весной девушек с высоким УОФП было 21,3%, юношей только 17,4%. Тем не менее, к концу учебного года прирост этого уровня физической подготовленности был выше у юношей соответственно 6,4%. У девушек годовой прирост составил всего лишь 3,3%. Более

высокий процент юношей относился к выше среднего уровню ОФП соответственно 45,8% и 47,1%. У девушек был более низкий процент соответственно 43% и 46%. В этой оценочной категории годовой прирост был выше у девушек – 3%. У юношей прирост составил только 1,3%. Если рассматривать годовую динамику среднего уровня ОФП, то можно отметить его отрицательную динамику. Так, у юношей он снизился с 39,3% до 32,8%. Количество студенток, имеющих средний уровень ОФП, уменьшилось на 4%, т. е. с 35% до 31%. Очень небольшое количество студенток имели уровень ОФП ниже среднего. Так, если осенью их было 4%, то весной 5,2%. Ниже среднего уровень ОФП у юношей также был небольшой, соответственно 3,9% и 2,66%. Низкого уровня ОФП не было отмечено ни у кого из обследуемых студентов.

Если рассматривать процент студентов, не получивших оценку по ОФП, то в этом случае юноши имели преимущество. Так, количество студентов, не получивших оценку, осенью составляло 51,3%, весной и того ниже – 48,5%. В тоже время у студенток этот показатель был значительно выше, соответственно 63% и 55%. В целом следует отметить и положительный момент в динамике физической подготовленности студентов. Так, процент юношей, не получивших оценку к концу учебного года, уменьшился на 2,8%, а девушек – на 8%.

В завершении проведенного анализа годичной динамики УОФП студентов можно отметить, что к концу учебного года увеличилось на 4,9% количество студентов, имеющих высокий уровень ОФП и на 2,2%, имеющих выше среднего УОФП как у юношей, так особенно у девушек. В то же время на 5,3% сократилось количество студентов, имеющих средний уровень ОФП. Важно отметить, что к концу учебного года на 5,3% уменьшилось число студентов, не имеющих оценки по ОФП. Приведенные выше факты позволяют сделать предположение о том, что занятия по физическому воспитанию смогли оказать положительное влияние на физическую подготовленность студентов.

Анализ полученных данных позволил наиболее трудные для выполнения контрольные нормативы у студентов 1-3 курсов.

Первое контрольное упражнение – прыжок в длину с места – в начале учебного года был недоступен для выполнения 15,5% студентов. В конце учебного года количество студентов, не выполнивших этот норматив, уменьшилось до 12,6%. В осеннем тестировании самый высокий процент не выполнивших норматив отмечался у юношей первого курса – 19,6%. Несколько ниже уровень, не успевающих в этом виде, был зафиксирован у студенток первого курса – 14,6%. При этом следует подчеркнуть, что в конце учебного года число неуспевающих студентов в среднем снизилось на 2,9%.

В наклоне вперед из положения сидя на полу к концу учебного года количество неуспевающих студентов возросло в среднем на 0,3%, с 13,3% до 13,6%. При этом количество юношей увеличилось с 12,1 до 13,2% соответственно. Процент неуспевающих студенток незначительно снизился с 14,5 до 14% соответственно. Самый высокий процент не выполнивших нормативные требования по этому тесту отмечался в начале учебного года у юношей 2 курса, а в конце учебного года у девушек соответственно 18,9% и 17,6%.

В челночном беге количество студентов, не сдавших этот норматив, составляло в начале учебного года 17,2%. По завершении учебного года процент не сдавших этот норматив снизился до величины 15,4%. При этом, если в начале учебного года 25% девушек не смогли преодолеть установленное контрольное время, то в конце учебного года их количество снизилось до 21,5%. Примерно одинаковый процент юношей не выполнил этот норматив. Так, осенью количество не сдавших контрольный норматив составило 9,5%. Весной их число уменьшилось на 0,1%. Самый высокий процент не выполнивших нормативные требования отмечался в начале учебного года у девушек 1 курса, а в конце учебного года у девушек 3 курса соответственно 26,9% и 24,3%.

В беге на 30 м процент студентов, не выполнивших этот норматив, к концу учебного года снизился на 2%. Так, если при первой тестировании 12,9% студентов не выполнили нормативные требования, то весной это величина уменьшилась до 10,9%. Самый высокий процент (15,5%) не сдавших был выявлен осенью у юношей 1 курса.

Наиболее трудными для выполнения оказались контрольные нормативы в беге на 1500 м (юн) и 1100 м (дев). В этом виде испытаний в целом по университету к концу учебного года результаты ухудшились на 1,4%, а именно с 28,7% до 30,1%. Примерно 2,7% юношей к концу года снизили свои результаты. У девушек процент, не выполнивших норматив, весной не изменился и составил 23,8%. Самый высокий процент не сдавших контрольные требования в беге на выносливость отмечался у юношей 3 курса в осеннем и весеннем тестировании. Так, осенью 43,8%, а весной 47,1% юношей не смогли пробежать контрольную дистанцию за установленное время. Следует отметить, что в этом виде контрольных испытаний у юношей 1 курса и девушек 3 курса в конце учебного года наблюдалась положительная динамика. Количество не сдавших этот норматив сократилось в среднем у юношей на 0,6%, девушек на 5,4%.

В подтягивании на высокой перекладине у юношей и поднимании туловища из положения лежа на спине у девушек к концу учебного года число не выполнивших норматив возросло на 5% соответственно с 12,2% до 17,2%. При этом наиболее высокий процент невыполнения указанного

норматива был отмечен весной у девушек 3 курса – 35%. Количество юношей, не выполнивших данный норматив, так же имело высокую величину. Весной 19,3% студентов 1 курса и 18,2% студентов 2 курса не смогли справиться с выполнением этого норматива. При этом 2,4% юношей и 7,9% девушек концу учебного года ухудшили свой результат.

В заключение следует отметить, что к концу учебного года на 4,9% увеличилось количество студентов, имеющих высокий уровень ОФП и на 2,2% выше среднего УОФП. К концу учебного года на 5,3% сократилось количество студентов, не выполнивших нормативные требования. Следует подчеркнуть, что более высокая положительная динамика анализируемых показателей была выявлена у девушек. Необходимо отметить, что из числа не аттестованных студентов к концу года ухудшили свои результаты юноши в наклоне вперед из положения сидя, подтягивании и беге на 1500 м. Студентки, за исключением теста на силовую выносливость (поднимание туловища из положения лежа), улучшили свои результаты по всем видам контрольных испытаний.

Проведенный анализ результатов тестирования физической подготовленности дал нам основание утверждать, что наиболее трудными для выполнения являются контрольные упражнения, которые характеризуют силовую и общую выносливость студентов. Кроме того, следует отметить, что большой процент (21,5-25%) студенток не могли выполнить нормативные требования в челночном беге.

Результаты проведенного исследования показали, что проведение тестирования физической подготовленности студентов и анализ его результатов позволяет определить эффективность учебных занятий по физическому воспитанию и тем самым дать объективную оценку проведению учебного процесса на кафедре физического воспитания и спорта.

УДК 378.663.037

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Куликов В. М., Тимофеев А. А.

УО «Белорусский государственный технологический университет»

г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время практически нет ни одной сферы деятельности, которая не испытывала бы возрастающего влияния научно-технического прогресса. Использование компьютерной техники – не самоцель, прежде всего, оно направлено на применение компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, образовании для реализации социально значимых задач. В этой связи представляют научный интерес и

вопросы развития практики использования компьютерных технологий в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и его самом важном реализующем звене – на кафедре физического воспитания.

Предмет нашего исследования состоит в разработке современных информационных технологий управления работой кафедры физического воспитания и спорта. Система управления, в общем виде, состоит из *управляющего субъекта*, обладающего современными техническими устройствами, и *объекта управления*, которые связаны каналами прямой и обратной связи. Управляющая информация поступает на объект управления по прямой связи, в результате чего изменяется состояние объекта, и информация об этом изменении по каналу обратной связи поступает к управляющему субъекту, т.е. преподавателю физического воспитания, заведующему кафедрой, декану и т.д. На основании поступивших данных, а также ранее накопленной информации предлагаются новые, более эффективные управляющие воздействия. Такой цикл обмена информации поддерживает нормальный режим работы кафедры.

С точки зрения педагогического процесса, управляющим звеном является администрация учебного заведения, заведующий кафедрой, преподаватель, которые определяют цель и задачи управления учебным процессом по физическому воспитанию. Они разрабатывают перспективный план учебно-воспитательного процесса. Дают указания на выполнение тех или иных разделов учебной программы. Последняя представляет собой самую важную управляющую информацию, которая по каналу прямой связи действует на объект управления – студентов. Выполнение физических упражнений является главной составляющей данного управления. Разработка структуры и элементов автоматизированной системы управления (АСУ) явилась основной задачей нашего исследования.

Образовательный учебный предмет «физическое воспитание» – это одна из дисциплин единого учебного плана высшей школы, призванная формировать специальные знания, умения и навыки по использованию средств физической культуры с целью обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма студентов, их телесного и интеллектуального самосовершенствования. Исходя из этого требования, АСУ физического воспитания в высшем учебном заведении должна предоставлять студентам возможность получать информацию (знания), позволяющую осознать жизненную необходимость приобретения на основе знаний прикладных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения в целях достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Как известно, в любой системе различают вход и выход. В нашем случае входом является оптимально организованная мышечная деятельность,

воздействие на организм студентов физическими нагрузками. Выход – это психофизиологическое и физическое состояние студентов, зарегистрированное приборами и педагогическими тестами. Оценка и коррекция физической подготовленности студентов находит свое применение, главным образом, в деятельности преподавателя физического воспитания, где может быть использована как средство педагогического контроля, который позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал педагогов и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

Как показали результаты исследования, применение АСУ в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию позволяет более эффективно формировать представление о возможностях организма студентов. Оперативно реализовывать элементарный мониторинг за состоянием собственного здоровья, а также самостоятельно и грамотно создавать и использовать программы самосовершенствования. Позволяет своевременно оценивать уровень развития таких двигательных качеств, как скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость. Кроме того, следует выделить архиважную направленность АСУ, обеспечивающую целенаправленную передачу обучаемым системных знаний из области физической культуры, формирование способов познания, создание и осуществление программ физического самосовершенствования. Внедрение в учебный процесс кафедры физического воспитания АСУ дает возможность получать интегральную оценку уровня физической подготовленности; сохранять данные тестирования в памяти ЭВМ; проводить их статистическую обработку; выводить на монитор список всех студентов, участвовавших в тестировании; осуществлять оперативный поиск студентов по фамилии; систематизировать студентов по различным критериям; проследить изменение результатов контрольных упражнений на протяжении одного учебного года и всех лет обучения в вузе.

УДК 796.011.3053.81

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кулинкович Е. К., Лосева И. И.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь.
г. Минск, Беларусь

В Республике Беларусь сложилось три подхода к организации физического воспитания студенческой молодежи, отнесенной к основной меди-

цинской группе, – это обеспечение общефизической подготовки; модульный метод (освоение нескольких видов спорта за период обучения); организация спортивных специализаций. Каждый из подходов имеет своих сторонников и экспериментальное подтверждение эффективности. Однако до сих пор для подтверждения этой эффективности используются разные критерии оценки.

Актуальность нашего исследования определяется анализом существующих критериев эффективности физического воспитания студенческой молодежи и разработкой рекомендаций по их совершенствованию.

Наиболее распространенным критерием является динамика уровня физической подготовленности и развития студентов. По этому критерию наиболее эффективными считались занятия, направленные на общефизическую подготовку студентов. Однако этот критерий носит краткосрочный характер. Более того, результаты массовых обследований носят противоречивый характер.

В АУ ПРБ в 2012-2013 гг. был проведен эксперимент по разработке компьютерной программы оценки батареи тестов двигательной подготовленности студентов. Исследования проводились в два этапа:

I этап – предварительный эксперимент по организации тестирования в группах аэробики, сбору и обработке информации.

II этап – основной педагогический эксперимент по организации тестирования в учебных группах I-IV курсов (n – 506).

Студенты выполняли стандартную батарею тестов. Полученные результаты вносились в протоколы, а затем в компьютерную базу данных. Оценка результатов производилась в соответствии со шкалой оценки контрольных нормативов физической подготовленности студентов, представленной в типовой учебной программе для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура». Сумма баллов, набранная студентами, определяла общий уровень физической подготовленности: минимальный, общий, продвинутый.

Для единообразия приема тестов были образованы экспертные группы преподавателей кафедры, которые по графику осуществляли прием нормативов во всех учебных группах. Результаты по каждому студенту имеются в информационном банке кафедры и позволяют оценивать динамику развития его уровня физической подготовленности, индивидуализировать рекомендации по совершенствованию физических качеств.



Рисунок – Динамика изменения уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов (девушки)

Однако попытка выявить общую динамику физической подготовленности студентов по курсам обучения дала неожиданные результаты: уровень физической подготовленности снижается от курса к курсу (рисунок).

Педагогические наблюдения позволили объяснить эту тенденцию. Существенное влияние на снижение показателей физической подготовленности оказывает качественное изменение выборки: если на 1 курсе нормативы сдают все студенты, то на последующих курсах наиболее подготовленные уходят в учебно-тренировочные группы (секции) и сдают специальные нормативы. На II-IV курсах нормативы сдают менее подготовленные студенты. При этом существенно меняется мотивация сдачи этих нормативов: на 1 курсе студенты стремятся завоевать лидирующее положение в группе, на старших курсах – только получить зачет по дисциплине. Особенно это характерно для юношей. Уже на первом курсе происходит поляризация отношения к занятиям физической культурой. Часть студентов серьезно тренируется и выступает на соревнованиях (в группах спортивного совершенствования занимается 224 студента АУ ПРБ), часть – пропускает занятия и в конце семестра отрабатывает пропуски на хозяйственных работах. В результате, при сдаче контрольных нормативов на старших курсах не удалось собрать репрезентативную выборку юношей (на 1 курсе нормативы сдало 52 юноши, на 3 – 23, на 4 – 13). Поэтому нами проанализированы данные девушек (на 1 курсе нормативы сдавало 125 девушек, на 2 – 94, на 3 – 104, на 4 – 82, что обеспечивает репрезентативность выборки).

Выявлены объективные и субъективные факторы снижения средних показателей физической подготовленности. Объективные факторы:

качественное изменение обследуемого контингента;

постепенное увеличение массы тела у студентов;

различие погодных условий сдачи контрольных нормативов;

ухудшение посещаемости занятий по физической культуре в связи с совмещением учебы с работой;

увеличение учебной, общественной и другой нагрузки и, как результат, снижение времени на сон и восстановление;

Субъективные факторы:

изменение мотивации студентов при сдаче контрольных нормативов;

низкая мотивированность части студентов в улучшении физических кондиций;

различие педагогических подходов преподавателей кафедры при организации приема контрольных нормативов.

Показатели физического развития и состояния здоровья зависят от многих факторов: наследственность, условия жизни, экологическая обстановка, питание и т.д. Поэтому эти показатели не могут выступать критериями эффективности физического воспитания.

Физическая культура личности, как результат процесса физического воспитания молодежи, определяется знаниями, умениями и желанием использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения производительности труда и организации досуга. Поэтому одним из критериев эффективности физического воспитания могут служить показатели самостоятельных занятий физическими упражнениями и желанием заниматься в дальнейшем.

С целью оценки включенности в спортивно-массовые мероприятия и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями в свободное время был проведен опрос, результаты которого представлены в таблице. Студенты были разделены на следующие группы: занимающиеся физической культурой в спецмедгруппах (СМГ), группах общефизической подготовки (ОФП), группах спортивной специализации (СС).

Таблица – Вовлеченность студентов в занятия физическими упражнениями в свободное время

№	Варианты ответов	Группы		
		СМГ	ОФП	СС
1	Принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях	8,7%	22%	66%
2	Занимаются самостоятельно физическими упражнениями в свободное время: систематически	37%	19%	62%

3	бессистемно	45,7%	55,6%	55,2%
---	-------------	-------	-------	-------

Выводы. Как показали проведенные исследования, оценка уровня физической подготовленности студентов является средством педагогического контроля, но не может служить критерием оценки эффективности физического воспитания. Более того, данные, полученные в результате педагогического тестирования на разных курсах, не позволяют объективно оценить динамику физической подготовленности студентов в силу целого ряда объективных и субъективных факторов.

Изучение включенности студентов в спортивно-массовые мероприятия и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями позволяет оценить эффективность различных форм организации физического воспитания и степень сформированности физической культуры у студентов и, следовательно, перспективы их дальнейших занятий физической культурой и спортом. Однако эти результаты носят субъективный характер.

Проблема обоснования критериев эффективности физического воспитания студенческой молодежи требует дальнейшего многостороннего изучения.

УДК 796.011.3:796.012.6:796.41057.875

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курако А. А., Беляк О. И., Антонова А. А.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республики Беларусь

Реформа системы высшего образования выдвигает новые требования к качеству подготовки специалистов в области физической культуры, способных к реализации государственной здоровосозидательной политики современного общества и высокопроизводительной трудовой деятельности. Особое место в этом принадлежит специальной профессионально-прикладной педагогической подготовке студентов факультетов физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

В учебном плане специальности 2-03 02 01 «Физическая культура» особое место среди других дисциплин занимает «Гимнастика», которая является профилирующей, центральной и сложной спортивно-педагогической дисциплиной, позволяющей вооружать будущих специалистов важными знаниями, умениями и навыками, необходимыми в их профессионально-прикладной педагогической деятельности.

В рабочей программе дисциплины среди рассматриваемых средств гимнастики значительное время отводится на изучение группы прикладных упражнений, которые могут использоваться не только в какой-то одной профессии, но и в повседневной жизни человека. К таким упражнениям относятся: способы лазаний и перелезаний, переползаний и подлезаний; способы переноски инвентаря, оборудования и транспортировки партнёра; способы передвижений и расхождений на бревне или буме и др. Освоение данных двигательных действий осуществляется не изолировано от других групп гимнастических упражнений, а в тесной взаимосвязи. Это связано с тем, что для их выполнения необходимы умения и навыки, приобретённые в процессе выполнения строевых, общеразвивающих, вольных и акробатических упражнений, опорных и безопорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах.

Учитывая тот факт, что значительная часть студентов, обучающихся на факультете физической культуры, не имеют специальной гимнастической подготовки, а уровень развития двигательных качеств, таких как си-

ла, ловкость, сохранение равновесия на ограниченно-подвижной опоре невысок, то эти студенты испытывают серьезные затруднения в освоении группы прикладных упражнений.

Для повышения эффективности подготовки студентов по разделу «Прикладные упражнения» мы применили технологию модульного обучения, то есть обучение по структурно-логическим блокам. Весь процесс обучения условно можно разделить на несколько взаимосвязанных между собой модулей.

Для решения этой задачи мы используем *первый подготовительный модуль разучивания*. Задачами данного модуля являются: повышение уровня общей физической подготовки; коррекция школы движений; формирование гимнастического стиля при выполнении относительно простых двигательных действий. Для этого используем строевые упражнения с отягощением в ходьбе, беге и прыжках, общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой, в сопротивлении с одним или двумя партнёрами, с увеличением количества упражнений в комплексе на координацию и точность движений.

При успешном решении задач первого подготовительного модуля мы приступаем к решению задач *второго подготовительного модуля разучивания*: выработка чувства используемого технического приспособления или гимнастического снаряда; освоение базовых акробатических и вольных упражнений с сохранением гимнастического стиля; освоение базовых упражнений (двигательных действий) на гимнастических снарядах в висах и упорах с обязательной прикладной направленностью; выполнение разучиваемых упражнений по разделениям и с помощью.

Третий модуль разучивания прикладных упражнений называется *модулем специальной подготовки*. При его использовании мы решаем задачи: обучение выполнению зачётных упражнений в облегчённых условиях, целиком, самостоятельно и уверенно (необходимо добиться целостности и слитности выполнения упражнений с сохранением гимнастического стиля); повышение уровня специальной физической подготовки.

Четвёртый *модуль окончательного разучивания* решает задачи выполнения изучаемых движений на гимнастических снарядах и приспособлениях в различных сочетаниях и целиком при прохождении полосы препятствий, а также в изменённых условиях (изменение очерёдности выполнения в полосе препятствий и высоты снаряда, использование различных отягощений), выполнение упражнений под воздействием сбивающих факторов и др.).

Переход от одного модуля к другому должен осуществляться последовательно и постепенно и только при успешном решении задач предыду-

щего модуля. Нерешение хотя бы одной задачи в любом модуле в дальнейшем приведёт к невыполнению упражнения целиком.

Проводя с 2008 г. мониторинг качества обучения по разделу «Прикладные упражнения», нами установлено, что при использовании модульной технологии успеваемость студентов по данному разделу заметно улучшилась. Так, количество студентов, выполнивших зачётные упражнения с первого раза, ещё до официального зачёта, с 20% в 2008 г. увеличилось до 43% в 2013 и 39% в 2014 г. соответственно, то есть почти в два раза. Число студентов, выполнивших это же задание со второй попытки (в день официального зачёта), также увеличилось с 15% в 2008 г., до 26% в 2013 и до 27% в 2014 г.

Заметно снизилось и число отстающих студентов. Так, в 2013 г. в сравнении с 2008 г. снижение было с 16% до 8%, а в 2014 г. до 7%. Число пассивно работающих студентов, сдававших зачёт в дни ликвидации академических задолженностей, снизилось с 49% (2008 г.) до 23% (2013 г.) и 27% (2014 г.) соответственно. Положительная динамика отмечается и в посещении учебных занятий. Если в 2008 г. пропускали занятия без уважительных причин 22-23% студентов, то в 2013 г. этот показатель был снижен до 6,2%, а в 2014 изменился до 5,8%.

Таким образом, использование модульной технологии позволило нам, во-первых, повысить качество обучения будущих специалистов по разделу «Прикладные упражнения»; во-вторых, повысить активность и интерес к выполнению данных упражнений; в-третьих, существенно сократить пропуски учебных занятий без уважительных причин.

В заключение хотелось бы отметить, что не все выпускники факультетов физической культуры стопроцентным составом связывают свою дальнейшую судьбу с системой физического воспитания. Часть из них уходит в силовые структуры, а кто-то находит своё призвание в других специальностях, таких как строительство, торговля, бизнес и др. Всё это предъявляет дополнительные требования к активному формированию их психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений прикладной направленности. Поэтому все приобретённые ими прикладные умения и навыки позволяют им более комфортно себя чувствовать в той или иной профессии.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Гимнастика: учеб. для сту. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшикова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Куликов, А. И. К вопросу совершенствования учебного процесса по гимнастике в ВУЗе / А. И. Куликов, А. А. Курако // Юбилейная конференция посвященная 75-летию образования Гомельского государственного университета : Материалы научно-практической конференции – Гомель : ГГУ им. Ф.Скорина, 2005. – С. 91-92

3. Куликов, А. И. Организация самостоятельной работы студентов факультета физической культуры в процессе освоения общего курса «Гимнастика» / А. И. Куликов, А. А. Курако, В. В. Макаревич // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: современные образовательные технологии в вузе / Материалы научно-методической конференции – Гомель, 2004. – С. 134-136
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

УДК: 378.663.037:796.035(476.6)

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Летяго А. М., Рахматов Ю. К., Бобрик И. Е.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Самой молодой структурной единицей УО «Гродненский государственный аграрный университет» является инженерно-технологический факультет (ИТФ), который был основан в 2007 г.

Первым деканом и основателем факультета была доктор технических наук профессор Трощая Таисия Павловна.

С 2012 г. и по настоящее время факультет возглавляет доктор сельскохозяйственных наук, профессор Жолик Гендрих Антонович.

Сегодня можно смело утверждать, что инженерно-технологический самый популярный факультет в университете, на котором обучается более 450 студентов на дневной форме получения образования и почти столько же на заочной.

Студенты ИТФ с первых дней своего образования активно включают в культурную и спортивно-массовую жизнь университета.

В условиях ГГАУ физкультурно-спортивная работа является неотъемлемой частью общего процесса физического воспитания и осуществляется на протяжении всего периода обучения для студентов дневной формы обучения. Наиболее популярными среди студентов являются соревнования, проводимые в рамках круглогодичной спартакиады университета.

Кафедра физического воспитания и спорта совместно с воспитательным отделом и при поддержке руководства университета и факультетов ежегодно организует и проводит соревнования по десяти видам спорта (таблица 1).

На протяжении всего учебного года шесть команд из семи факультетов (экономический факультет и факультет бухгалтерского учета выступают одной объединенной командой) согласно календарю проведения борются

за звание чемпиона ГГАУ. Такие мероприятия, как правило, ежегодно охватывают более 700 участников.

Традиционно победители соревнований (по каждому виду спорта) награждаются дипломами соответствующих степеней и ценными призами. В конце года подводятся итоги и определяются победители спартакиады.

Таблица 1 – Результаты выступлений студентов ИТФ на круглогодичной спартакиаде ГГАУ за весь период существования

№ п/п	Год обучения	Виды спорта										Итоговое место
		Осенний легкоатлетический кросс	Волейбол	Армрестлинг	Шашки	Шахматы	Мини-футбол	Настольный теннис	Баскетбол	Весенний легкоатлетический кросс	Футбол	
		Занятое место										
1	2007-2008	5	4	6	6	6	4	1	5	5	5	VI
2	2008-2009	2	4	5	6	4	5	4	6	3	1	V
3	2009-2010	4	2	2	3	1	2	1	4	2	4	I
4	2010-2011	5	2	6	4	3	5	4	5	3	5	V
5	2011-2012	3	1	6	4	1	4	4	5	2	4	III
6	2012-2013	3	1	3	3	1	3	3	4	5	6	III
7	2013-2014	2	1	5	6	6	5	5	4	4	6	V
8	Сумма очков	24	15	33	32	22	28	22	33	24	31	=

Примечание: наименьшее количество набранных очков считается лучшим результатом.

Необходимо отметить, что в программу спартакиады включены виды спорта, в которых принимает участие преимущественно мужской контингент.

Исключение составляют шашки, шахматы, настольный теннис, а также осенний и весенний легкоатлетические кроссы, где девушки, наряду с юношами, также соревнуются за честь своих факультетов. Ввиду этого для сравнительно небольших факультетов весьма проблематично на каждый вид выставить конкурентноспособную сборную команду. Однако, как показывает опыт, кропотливая работа, связанная с тщательным подбором и расстановкой спортсменов по каждому виду состязания, проводимая заместителями деканов и ответственными за организацию спортивно-массовой работой на факультете, позволяет командам добиваться определенных успехов.

Как упоминалось выше, ИТФ является самым многочисленным в университете. Но спецификой факультета является то, что соотношение обучающегося женского и мужского контингента составляет приблизительно 75% : 25% соответственно.

Первый набор на ИТФ в 2007 г. составил 100 человек, вновь образовавшемуся факультету было сложно составить конкуренцию другим факультетам. В итоге дебют оказался вполне предсказуемым – VI место в общекомандном зачете. Примечательно, что на первой своей спартакиаде команда ИТФ завоевала титул чемпиона университета в соревнованиях по настольному теннису.

В следующем 2008-2009 учебном году факультет в комплексном зачете занимает V место. При этом ИТФ становится чемпионом университета по футболу, а также серебряным призером в осеннем и бронзовым – в весеннем легкоатлетических кроссах. Факультет заметно крепчает.

На третий год своего существования в 2009-2010 учебном году студенты ИТФ с отрывом в 6 очков занимают первое место в общекомандном зачете и становятся абсолютным чемпионом университета. Об этом торжественно сообщили на Совете университета.

В следующем году совершенно неожиданно факультет вновь занимает V место. Здесь чувствуется явная недоработка организаторов и представителей команд.

Как видно из таблицы 1, в последующие два года подряд студенты ИТФ уверенно занимают третье место, т.е. дважды являлись бронзовыми призерами университетской спартакиады.

В минувшем 2013-2014 учебном году сборная команда ИТФ снова оказалась на V месте, при этом сохранив сильные позиции по волейболу и осеннему легкоатлетическому кроссу.

Дальнейший анализ свидетельствует о том, что за 7 лет участия наиболее высоких результатов студенты ИТФ достигли в соревнованиях по волейболу (15 очков в сумме). За этот период ИТФ трижды становился чемпионом университета по данному виду спорта. Сборная факультета является трехкратным чемпионом по шахматам (22 очка). Однако нельзя назвать её выступления стабильными. Также 22 балла было набрано и в настольном теннисе, где команда ИТФ дважды становилась чемпионом за всю историю своего развития и внесла свою лепту в общую «копилку» факультета.

Самые неудачные результаты (по 33 балла) показаны в соревнованиях по армрестлингу и баскетболу. Эти виды спорта из года в год значительно снижают общие достижения спортсменов факультета. Однако в последние два года результаты, показанные в баскетболе, несколько лучше, чем в футболе и по весеннему кроссу.

Следует отметить самых активных студентов и действующих спортсменов ИТФ. Это игроки высшей лиги РБ по волейболу: команды «Легион» Гедо А. А. (3 курс) и Шумель А. В. – член национальной сборной (4 курс), Лукашевич А. В. (3 курс) – участник республиканской универсиады по баскетболу, чемпион городского первенства среди вузов, Андрушкевич А. И. (5 курс) – чемпион городских соревнований по настольному теннису и Вербель П. Г. (3 курс) – МС, призер республиканской универсиады по вольной борьбе.

Наряду со студенческой молодежью, в проводимых соревнованиях имидж своего факультета отстаивают и преподаватели, в соответствии с общеуниверситетской программой «Бодрость и здоровье», состоящей из шести видов спорта: волейбол, стритбол, мини-футбол, настольный теннис, шахматы и шашки. Как правило, эти мероприятия проводятся в зимний каникулярный период.

Итоги общих усилий профессорско-преподавательского и учебно-вспомогательного составов ИТФ на первенствах университета по видам спорта и в общем командном зачете отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты выступлений сборной команды ИТФ профессорско-преподавательского и учебно-вспомогательного персонала на соревнованиях ГГАУ в спартакиаде «Бодрость и здоровье»

№ п/п	Учебный год	Виды спорта						Итоговое место
		Волейбол	Шашки	Шахматы	Мини-футбол	Настольный теннис	Стритбол	
		Занятое место						
1	2011-2012	3	5	6	3	2	2	III
2	2012-2013	4	6	4	7	6	3	IV
3	2013-2014	1	5	7	2	7	3	V
4	2014-2015	3	4	7	4	4	1	III
5	Сумма очков	11	20	24	16	19	9	

Примечание: в соревнованиях участвуют 7 (семь) факультетов.

Победители и призеры соревнований в каждом виде спорта также в торжественной обстановке награждаются дипломами и памятными призами, отмечаются на Совете факультета.

Как свидетельствуют данные таблицы, команда ИТФ за последние четыре года из семи факультетов дважды являлась бронзовым призером университета. При этом в 2013-2014 учебном году ИТФ являлся чемпионом ГГАУ по волейболу, а в текущем 2014-2015 году – по стритболу. По этим видам спорта ИТФ стабильно из года в год занимает призовые места.

К самым неудачным ежегодным выступлениям сотрудников факультета следует отнести такие виды, как шахматы (24 балла) и шашки (20 баллов). Возможно, это связано с тем, что в них участвовали в основном преподаватели молодого возраста, чего нельзя сказать о командах факультетов, занявших призовые места. В настоящее время компьютеризация и развитие информационных технологий оказывает влияние на формат проведения досуга молодого поколения. При этом снижается интерес к таким видам спорта, как шашки и шахматы. Все это свидетельствует о необходимости популяризации данных видов спорта среди молодежи. К тому же общеизвестно, что игры в шашки и шахматы являются прекрасным «тренажером» логического и стратегического мышления. Тем не менее, сборная команда ИТФ ни разу не занимала последнее или предпоследнее место в общекомандном зачете.

Наиболее активными участниками из числа сотрудников факультета на этих соревнованиях являются: заместитель декана факультета Бобрик И. Е., доценты Будай С. И. и Михалюк А. Н., преподаватели Потеха А. В., Гузевич А. И., Максимчик Ю. З., Томашева Е. В., Парманчук О. Н., зав. лабораторией Квятковский А. Г., секретарь факультета Ладыш Н. Т., лаборант Попко В. В. и др.

Опрос преподавателей после проведения спартакиады показал, что кроме ощущения последствий интенсивных физических нагрузок, было получено большое удовольствие от общения с коллегами других факультетов. Ведь все состязания проходили в дружественной обстановке, а команды-противники на площадке активно поддерживали друг друга. Таким образом, нельзя не согласиться с мнением участников и болельщиков университетской спартакиады о том, что такие мероприятия выполняют не только функцию приобщения к спорту, но и способствуют укреплению дружеских отношений и сплочению преподавательского коллектива университета.

Следует отметить, что все соревнования проходят на высоком эмоциональном уровне и в рамках физкультурно-оздоровительной направленности. За все время проведения соревнований ни одного случая травматизма не зафиксировано.

УДК 796.82

**АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ЧЛЕНОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА, ЕВРОПЫ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Максимович В. А., Городилин С. К., Варнель В. А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Сохранение высокого уровня достижений белорусских борцов греко-римского стиля на международных соревнованиях в значительной мере является следствием постоянного научного поиска оптимальных путей совершенствования методики подготовки к соревнованиям высокого ранга. Анализ соревновательной деятельности борцов, обобщение их спортивного опыта и выступление на соревнованиях высокого ранга позволяет разрабатывать и включать в содержание тренировочной работы новые направления, обеспечивающие дальнейший рост их спортивно-технического мастерства.

На сегодняшний день проблемам совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля посвящены исследования многих авторов (А. А. Карелин, 2002, В. А. Максимович, 2008, А. В. Медведь, 2008, Б. И. Тараканов, 2000, Г. С. Тумаян, 1998).

Современный уровень развития спортивной борьбы в мире характеризуется двумя основными составляющими: взаимным проникновением знаний и технологий построения тренировки ведущих школ борьбы и постоянными изменениями правил соревнований, с целью повышения зрелищности и популярности спортивной борьбы в мире.

В этой связи поиски новых путей повышения эффективности технико-тактических действий, выполняемых в условиях соревновательных поединков, основанные на разработке структуры средств технико-тактических действий и определении значимости элементов этой структуры на эффективную реализацию техники спортивной борьбы, в зависимости от правил и условий соревнований, является актуальным аспектом современной системы подготовки борцов высокого класса.

Объект исследования – соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля.

Цель исследования – разработка направлений совершенствования технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

Результаты представлены в таблице.

Таблица 1 – Данные технико-тактического мастерства национальной сборной команды Республики Беларусь на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх с 2007 по 2013 г.

Название старта	К-во схваток			К-во бал-лов выигранных		К-во бал-лов проигранных		К-во предупр.		К-во выходов за ковер		Общ. команд. мес-го
	Про-веден-ных	выигранных	Проиг-ран-ных	стойка	партер	стойка	партер	Выигран-ных	Проиг-ран-ных	Выигран-ных	Проиг-ран-ных	
Чемпионат Европы 2007 г.	13	5	8	12	16	6	57	–	9	–	1	15
Чемпионат Мира 2007 г. в г. Баку	16	7	9	7	40	5	50	–	–	3	4	16
XXIX Олимпийские игры 2008 г.	12	6	6	3	35	–	40	–	2	–	–	12
Чемпионат мира 2009г. в г. Хёнинге (Дания)	14	8	6	11	32	11	18	1	4	1	6	12
Чемпионат мира 2010г. в г. Москве (Россия)	13	6	7	13	19	5	28	–	–	–	1	19
Чемпионат мира 2011 г. в г. Стамбуле (Турция)	24	18	6	19	39	13	17	4	6	4	6	4
XXX Олимпийские игры 2012 г. в г. Лондоне	14	5	9	0	22	7	24	3	6	2	3	17
Чемпионат мира 2013 г. в Будапеште (Венгрия)	14	7	7	17	23	11	12	5	17	3	12	18

В рамках исследования нами был проведен анализ технико-тактических действий высококвалифицированных борцов-членов национальной сборной команды Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы 2007 г., Олимпийских играх 2008 г., чемпионатах мира 2009, 2010, 2011, 2013 гг. и Олимпийских играх 2012 г.

Как видно из таблицы, выступление на XXX Олимпийских играх белорусской сборной было неудачным относительно XXIX Олимпийских игр. Это подтверждается и количеством выигранных баллов в стойке и в партере. Если на Олимпийских играх в Пекине в стойке было выиграно 3 балла, в партере – 35, то в Лондоне в стойке не было выиграно ни одно балла, а в партере – лишь 22. Из всех показателей выступлений на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, представленных в таблице, наиболее высокое командное место было завоевано на чемпионате мира 2011 г. в Стамбуле – 4, где показатели выигранных баллов в стойке и партере были самыми наилучшими – 19 и 39 соответственно.

Показатели по количеству баллов, выигранных и проигранных в стойке и партере, представлены на рисунках 1 и 2.

Заключение. В результате анализа технико-тактических действий членов национальной сборной республики Беларусь по греко-римской борьбе на чемпионатах мира и Европы выявлены основные составляющие содержания учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства борцов. Оно заключается в расширении диапазона способов тактической подготовки атакующих действий, создающих благоприятные ситуации для их реализации, повышении уровня функциональной подготовленности, обеспечивающего высокую соревновательную агрессивность в поединке за счет сокращения интервала атак, повышении результативности атакующих действий путем расширения потенциала «кладочных» приемов, акцентировании на комбинационную направленность борьбы, завершающуюся «коронными» приемами, обеспечении высокой надежности защитных действий в системе многосторонних сбивающих факторов, повышении надежности положения «моста», совершенствовании техники удержаний и дожиманий в опасных положениях борьбы.

Изучена структура технико-тактических действий борцов греко-римского стиля, членов национальной сборной команды Республики Беларусь на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, начиная с 2007 г. Данная структура характеризуется следующими показателями:

- увеличением количества выигранных схваток по отношению к проигранным (49 и 62);
- большой разницей баллов, выигранных и проигранных в стойке и партере (82 и 226, 58 и 246 соответственно);

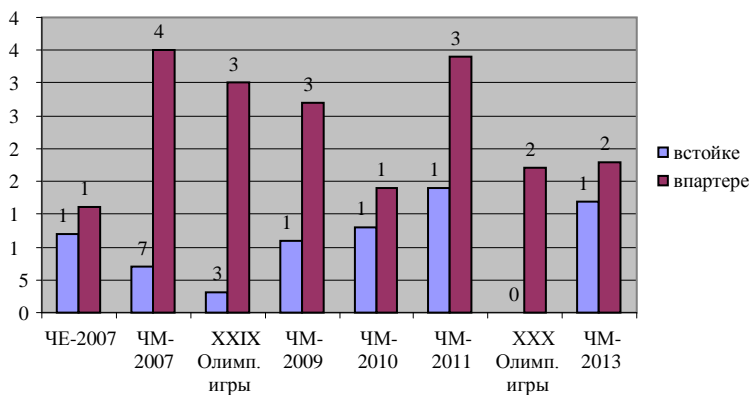


Рисунок 1 – Показатели по количеству выигранных баллов в стойке и партере

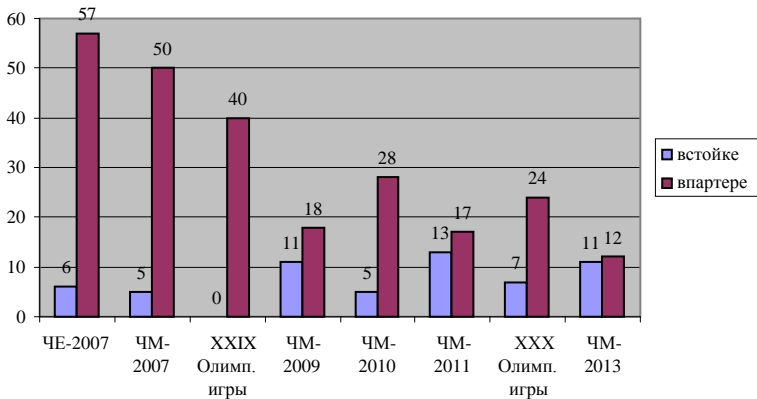


Рисунок 2 – Показатели по количеству проигранных баллов в стойке и партере

– отрицательной разницей в выигранных и проигранных предупреждениях (13 и 38), а также выигранных и проигранных выходов за ковер

(13 и 33).

По результатам анализа выступления национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх тренерскому составу рекомендуется:

- обращать внимание на подготовку вторых (дублирующих) номеров в весовых категориях к главным стартам сезона;
- внести коррекцию в планирование учебно-тренировочного процесса, учитывая изменения в правилах соревнований;
- составить отдельный календарь соревнований и индивидуальные планы подготовки для весовых категорий (55, 84 и 96 кг), в которых выступали белорусские борцы на XXX Олимпийских играх в Лондоне;
- создать банк данных уровня технико-тактической подготовленности на основных конкурентов в каждой весовой категории членам национальной сборной Республики Беларусь;
- в связи с изменением в правилах соревнований, которые могут предопределить наиболее частые случаи борьбы в стойке по 120 в двух, трех периодах одной схватки, особое внимание в тренировочном процессе следует уделять совершенствованию технико-тактических приемов в стойке;
- разработать модельные характеристики функциональной подготовленности борцов с учетом проведения пяти, шести поединков по 3 периода (2 минуты каждый) в стойке с акцентом на выполнение технико-тактических действий;
- в учебно-тренировочный процесс включать тренировки, способствующие оптимизации психологического состояния спортсмена при выполнении технико-тактических действий в стойке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. – Новосибирск, – 2002. – 479 с.
2. Карелин, А. А. Способы тактической подготовки и их влияние на спортивный результат / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков// Сб. науч. трудов: Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. Вестник Балтийской Педагогической Академии № 2. Вып. 40. – СПб., 2001. – С. 144-148.
3. Катулин, А. З. Классическая борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 200 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ГРОДНЕНСКОГО РЕГИОНА**

Максимович В. А., Городилин С. К., Войтишкин В. Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Популярность спорта в современном мире требует постоянного творческого поиска специалистами методов совершенствования спортивной подготовки. Наряду с улучшением организационной, материально-технической основ тренировочной и соревновательной деятельности изменяется и характер спортивной тренировки. Поэтому современная подготовка спортсменов основывается на базе интеграции научных знаний теории и методики спортивной тренировки и смежных наук – медицины, физиологии, биохимии и др. Именно такой подход позволяет обеспечить систему знаний, которая отличалась бы функциональной полнотой и внутренней непротиворечивостью.

Максимальная ориентация на индивидуальные способности спортсмена, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления таят значительные резервы повышения эффективности спортивной подготовки.

Спортивная борьба является сложным двигательно-координационным видом спорта. Современная подготовка борцов высокого класса – это сложный научно-обоснованный педагогический процесс, включающий различные формы, средства и методы, присущие многим видам спорта.

При подготовке борцов Гродненского региона проводится систематический поиск новых форм совершенствования организации учебно-тренировочного процесса. Разработанная нами концепция подготовки борцов греко-римского стиля к первенствам и чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм широко использовалась в подготовке сборной национальной команды Республики Беларусь и команд Франции, Казахстана, Литвы, Грузии, Армении, Хорватии, принимавших участие в совместных учебно-тренировочных сборах к крупным международным турнирам.

Исходя из концепции неэффективного использования интенсивной кроссовой подготовки в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных борцов, кросс был выведен из системы подготовки и использовался как средство переключения и восстановления после травм и при сгонке веса.

Для наиболее эффективного повышения уровня скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости использовалось сопряженное воздействие объемных, около предельных тренировочных нагрузок с отягощениями, резиновым жгутом и объемных, среднеинтенсивных нагрузок по специальной подготовке. Вследствие этого создавался фундамент для более быстрого овладения технико-тактическим мастерством. В традиционный недельный цикл были внесены существенные корректировки. Для более рационального подхода подготовки спортсменов проводились продолжительные учебно-тренировочные сборы (16 дней) на подготовительном этапе с целью успешной адаптации к соревновательной нагрузке, недельный цикл традиционно разбит на два микроцикла: понедельник, вторник, среда – первый микроцикл и четверг, пятница, суббота, воскресенье – второй. Утренние тренировки (зарядки) заменены на прогулки. Продолжительность дневного учебно-тренировочного занятия в понедельник не менее двух часов (120 мин).

Первая половина занятий состояла из совершенствования технико-тактического мастерства в стойке с акцентом на переводы в партер проходы на туловище, вытеснение противника за ковер и борьбе в плотном захвате (крестовом, руками снизу и «петле»). Наряду с общим заданием особый акцент делался на индивидуальное выполнение технико-тактических действий.

Вторая половина занятий сконцентрирована на развитии скоростно-силовых качеств. Занимающиеся разбивались на четыре группы, определялись четыре станции с последующим переходом и серийным выполнением (три подхода с выполнением упражнения до предела). Подбирались специальные упражнения, развивающие те группы мышц, которые являются основополагающими при выполнении своих коронных приемов.

Вечернее и дневное занятие по продолжительности были равнозначны, но совершенствование технико-тактического мастерства было полностью сконцентрировано на работе в партер и разбито на двенадцать периодов по две минуты с поочередной сменой верхнего с нижним, а последующие занятия – на шестнадцать периодов (по полторы минуты) со сменой партнеров после двух серий.

Во время отдыха как утреннего, так и вечернего занятия, после шестого периода предлагался витаминизированный чай. Вторая половина занятия соответствовала утренней тренировке, с отдельными изменениями упражнений силового характера.

По окончании общих заданий каждый спортсмен имел возможность для индивидуальной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства и развитию физических качеств.

Дневное занятие во вторник предусматривает полностью индивидуальное совершенствование технико-тактического мастерства, общефизической и специальной подготовки.

В вечернее занятие во вторник и пятницу организуется видеопросмотр чемпионатов мира, Европы и международных турниров. Отдельно создавался банк данных на ведущих борцов мира в каждой весовой категории. Определялись их сильные и уязвимые стороны. Изучался арсенал их технико-тактического мастерства, тактики ведения поединка, функциональная и психологическая подготовка.

В среду в первой половине дня парная, баня и массаж.

Второй микроцикл недели (четверг, пятница и суббота) соответствовал первому с незначительными коррекциями общего и индивидуального характера.

В воскресенье в вечернее время после игры в баскетбол (20 мин по два раза), индивидуальная работа на снарядах (подкачка).

Для определения содержания микро- и макроэлементов в организме спортсменов был проведен рентгенофлуоресцентный анализ волос. Образцы были взяты у 20 мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, членов сборной команды Гродненской университета им. Я. Купалы, Гродненской области и Республики Беларусь по греко-римской борьбе в январе и июле 2012 г.

Первая проба проведена в период заключительного соревновательного этапа подготовки к международным турнирам.

Результаты анализов были изучены и рассмотрены на тренерском совете совместно с врачом областного физкультурного диспансера, курирующим греко-римскую борьбу.

Индивидуально с каждым спортсменом были обсуждены данные о биологической роли микро- и макроэлементов в организме человека, о возможных нарушениях, которые могут вызвать их дефицит, а также сведения о продуктах питания, которые являются их основными источниками.

Рекомендован рацион питания и дополнительные биокорректоры, а также объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вышеназванные рекомендации способствовали улучшению спортивных результатов у 83,5% обследованных спортсменов.

На молодежном первенстве Республики Беларусь сборная команда Гродненской области выиграла первое общекомандное место, завоевав четыре первых места. Успешно выступили обследуемые борцы и на Республиканской универсиаде, выиграв четыре первых и три вторых места,

заняв первое общекомандное место, а на взрослом чемпионате страны Гродненщины удостоены вторым местом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Катулин, А. З. Классическая борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 200 с.
2. Кузнецов, В. В. Вопросы разработки «моделей сильнейших спортсменов» / В. В. Кузнецов, Б. И. Шустин // Метод, письмо. – М.: ВНИИФК, 1976. – 73 с.

УДК 378.17.2(075.8)

СКВОЗНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Мендубаева С. Ю.

УО Гомельский филиал «Международный университет «МИТСО»
г. Гомель, Республика Беларусь

В физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация, выражающаяся в противоречии между уровнем социальных требований, личной мотивацией и эффективностью занятий физической культурой в ВУЗе. Перспективный путь решения данной проблемы – применение новых научно-педагогических подходов к образовательным технологиям, которые будут способствовать вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Цель и задачи исследования – разработать эффективный педагогический метод (технология) к организации процесса физического воспитания в вузе.

Научная новизна исследования определяется тем, что теоретически разработана и практически реализована эффективная технология обучения методом решения сквозного творческого задания с учетом мотивации студентов для повышения уровня физического развития.

Предмет исследования: «Сквозное творческое задание» по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальностей «Логистика», «Экономика и финансы», «Правоведение» дневной формы обучения.

Методика проведения. В настоящее время не существует общепринятой концепции сквозного творческого задания. Однако в ходе состоявшегося в филиале Международного университета «МИТСО» методического совещания мы имеем сформировавшийся концептуальный контекст, позволяющий ППР делать свои креативные проекции в заданном аспекте. Мы исходили из следующей дефиниции: сквозное творческое задание представляет собой комплекс целей и задач, характеризующихся повышенной степенью их практичности и самостоятельностью учащихся, и

объединяет все разделы и темы рабочей программы по физической культуре, утвержденной ректором университета [1]. Данное понятие может обозначать и высокую степень актуальности межпредметных связей. Чтобы отличить одно от другого, имеет смысл говорить о вертикальной и горизонтальной «сквозности» творческих заданий. Эта структуризация выявляет конечную цель подобного рода разработок: преодолеть оторванность учебного процесса в высшей школе от жизни и, в частности, физического воспитания от физической подготовленности и развития. Если студент не понимает смысла того, что он учит, усвоенные им знания не будут прочны. Часто бывает так, что смысл изучаемой темы лежит за пределами изучаемой дисциплины.

Тест: «Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту»

Вариант 2

Контрольные вопросы	Варианты ответа	1	2	3	4	5	6
1. Специалисты, проводящие занятие по физической культуре на занятиях, обязаны:	А) осмотреть места проведения занятий В) поручать иным лицам проведение занятий С) освобождать учащихся от занятий, по их просьбе						
2. Недостатками в организации учебных и учебно-тренировочных занятий являются:	А) нарушение последовательности и постепенности регулирования физических нагрузок В) отсутствие мест и ящиков для хранения спортивных снарядов С) недостаточные требования к студентам со стороны преподавателей по соблюдению техники безопасности Д) формальные отношения со стороны преподавателя к проведению инструктажа по технике безопасности						
3. Медицинский работник осуществляет контроль форм физического воспитания студентов вуза не реже:	А) одного раза в год В) двух раз в год С) трех раз в год Д) четырех раз в год						
4. Техническое состояние оборудования и спортивного инвентаря, используемого в спортивных играх и соревнованиях, должно быть:	А) допускаются дефекты, но при полном соблюдении правил безопасности по эксплуатации В) в любом состоянии С) соответствовать стандартам и правилам						
5. Правая лыжа отличается от левой:	А) нанесенным изображением В) формой С) наличием символа «Ф» на креплении						
6. При изменении высоты жердей брусев следует:	А) поднимать жерди только одновременно В) поднимать жерди поочередно						
7. Правильно массаж сердца проводится:	А) на границе средней и нижней трети грудины В) на верхней части грудины С) на грудной клетке с левой стороны						

Рисунок 1 – Примерный вариант бумажного теста

Сквозное творческое задание. Задание выдается студентам в начале учебного года на первом занятии, начиная с первого курса.
Содержание:

1. Пройти тест по «Правилам техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту», утверждённым директором филиала 01.09.2010. Тесты созданы в TestEditor. В данном материале мы предлагали проводить тестирование без участия компьютера с использованием бумажного теста, применяя интерактивные коммуникативные технологии: опрос методом «Бумеранг» (студенты 1 курсов) или «мозговой штурм» (студенты старших курсов)

2. Подготовиться и принять участие в соревнованиях по баскетболу; волейболу; гандболу (ручному мячу); лыжному спорту.

Примечание: студент самостоятельно выбирает вид раздела программы по физической культуре.

3. Разработать индивидуальный комплекс упражнений по атлетической гимнастике для развития различных групп мышц в соответствии с недельным циклом подготовки. Динамику результатов физического развития отражает в таблице (рис. 2).

АНКЕТА

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Учебная группа _____

Домашний адрес (номер комнаты общежития) _____

Контактный телефон _____

Медицинская группа (диагноз) _____

№ д/ п	Дата занятия	ЧСС		АД		ОГ (см)	ОГ (см)	ОБ (см)		Вес (кг)	ОРП (бицепс) (см)				НОГ (голень) (см)				
		до	после	до	после			Цр	Лев		Прав	Лев	Цр	Лев	Прав	Лев			
																	ИП	Ф М Н	ИП

Примечание:

ЧСС – частота сердечных сокращений за мин. Измеряется до занятий и после.

Рисунок 2 – Пример таблицы задания № 3

4. В рамках раздела «Коррекционная гимнастика» выполнить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки с отражением динамики показателей физического развития.

5. В рамках разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика» сдать двигательные тесты для оценки уровня физической подготовленности (УФП). Задание составлено и выполняется студентами, отнесенными по состоянию здоровья к основному (подготовительному) отделению и специальному отделению [1, 2].

АНКЕТА

Ф.И.О. _____
 Дата рождения _____
 Учебная группа _____
 Домашний адрес (номер комнаты общежития) _____
 Контактный телефон _____
 Медицинская группа (диагноз) _____

№ д/ п	Дата занятия	ЧСС		АД		ОГ (см)	ОТ (см)	ОБ (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Идеал (индекс массы тела)	Примеч.
		до	после	до	после							

Примечание:
 ЧСС – частота сердечных сокращений за мин. Измеряется до занятий и после.
 АД – артериальное давление. Измеряется тонометром до занятий и после.

Рисунок 3 – Пример таблицы задания № 4

6. Отследить динамику показанных результатов, заполнить таблицу (рис.4, 5).

Отчетная форма сквозных творческих заданий по дисциплине «Физическая культура»

Таблица учета результатов тестирования
для определения уровня физической подготовленности (УФП)
(для студентов ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ)

студент гр. _____ (Ф. И.О., дата, год рождения)

Учебный год	семестр	Бег 30м, с		Бег 100м, с		Бег 500м (жен), 1000м (муж) мин/с		Бег 1500м (жен), 3000м (муж) мин/с		Прыжки в длину с места, см		Пресс (жен), раз. Подтягивание (муж), раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		Наклон вперед, см		Ср. балл	УФП	
		Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез	балл	Рез	балл	Рез-т	балл	Рез	балл			
	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
	6																			
	7																			
	8																			

Задание 2
(участие в соревнованиях):

Задание 3
(динамика показателей УФП):

Задание 4
(Оценка УФП):

Проверил старший преподаватель кафедры ОиГД

Мендубаева С.Ю.

Таблица учета результатов тестирования
для определения уровня физической подготовленности (УФП)
(для студентов СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ)

студент гр. _____ (Ф. И.О., дата, год рождения)

Учебный год	семестр	Ходьба 2500 м		Бег 6 мин. (тест Купера) м		Равновесие (проба Ромберга), мин		Подъем ног и рук из положения «лежа на животе», кол-во раз		Приседания, кол-во раз в мин.		Пресс (жен), Подтягивание (муж), раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		Наклон вперед, см		Ср. балл	УФП	
		Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез	балл	Рез	балл	Рез-т	балл	Рез	балл			
	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
	6																			
	7																			
	8																			

Задание 2
(участие в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, акциях и т.д.):

Задание 3
(динамика показателей УФП):

Задание 4
(Оценка УФП):

Проверил старший преподаватель кафедры ОиГД

Мендубаева С.Ю.

Рисунки 4, 5 – Пример таблиц задания № 6

7. По результатам сквозного творческого задания провести анализ и дать оценку индивидуального уровня физической подготовленности.

Уровни физической подготовленности (УФП)	Характеристика	Количественная оценка в баллах
Ниже минимального уровня, оцениваемого в один балл, отказ от выполнения	Неудовлетворительно	0
1. Очень низкий	Почти удовлетворительно	1 2
2. Низкий	Удовлетворительно Весьма удовлетворительно	3 4
3. Средний	Почти хорошо Хорошо	5 6
4. Высокий	Очень хорошо Почти отлично	7 8
5. Очень высокий	Отлично Превосходно	9 10

Отчетность по заданию. Отчет о выполнении творческого задания предоставляется преподавателю по окончании изучения дисциплины в письменном виде на зачете. Защита данного отчета носит практический характер. Предлагается список литературы для самостоятельного изучения в соответствии с инструктивно-методической документации данного учебного года [3].

Выводы:

1. Сквозное творческое задание объединяет задания по теоретической и практической подготовке всех разделов рабочей программы дисциплины на протяжении всего курса обучения.

2. Решение сквозного творческого задания обеспечивает оздоровительную направленность, эффективно формирует физическую подготовку, способствует индивидуальной коррекции физического развития и физической подготовленности, развивает потребности и мотивацию студентов.

3. Внедрение в организацию процесса физического воспитания инновационных методик даст возможность кардинально пересмотреть существующую консервативную систему физического воспитания студентов.

4. «Сквозное творческое задание» по дисциплине «Физическая культура» рассмотрено и утверждено методическим советом Гомельского филиала. Данный материал представлен в открытом доступе информационной системы ГФ «Международный университет «МИТСО», раздел «Электронная библиотека» > «Учебно-методические материалы» > «Кафедра общенаучных и гуманитарных дисциплин» > «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Учебная программа для студентов Гомельского филиала Международного университета «МИТСО» утверждённая ректором университета 01.10.2013 – 56 с.
2. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
3. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утверждённая постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130.

УДК (378+796)(073)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.

Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

а) экстраполяцию воспитательного воздействия вуза посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1, 2];

б) на прочность и эффективность применяемой в вузах практики физического воспитания.

Осуществляя программу физической культуры, вуз повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [3, 4, 5].

Цель работы – исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ им. А. С. Пушкина.

При проведении исследования проводилось анкетирование и опрос студентов I-IV курсов факультетов непрофильных специальностей.

Основной задачей физической культуры в современном вузе является подготовка молодежи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Исследуя внеучебную деятельность студентов, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напишите все, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия».

Анализ полученных ответов показал, что, несмотря на индивидуальные различия молодых людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются:

а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий;

б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были:

- домашние задания по предметам;

- просмотр телепередач;

- чтение книг или газет;

- дружеские встречи;

- посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов интернета.

Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, посещение кинотеатров, театров, обучение музыке или на пассивный отдых.

Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания [6, 7], который, в сочетании с умственным развитием, способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышению активности студентов и развитию их интереса к физической культуре способствует улучшение организаторской работы преподавателей физической культуры, повышение качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора.

Организаторская работа состоит в пропаганде средств физической культуры среди преподавателей, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении учебных занятий, сезонных занятий, спортивных вечеров, физкультурно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья»), спортивных клубов и т.д.

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приемов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, в использовании принципа наглядности и доступности, в проведении круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Кроме того, важно повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Бутенко. – М., 2003. – 209 с.
2. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. – Минск, 1996. – Ч. 1. – 428 с.
5. Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Международной научно-методической конференции, Минск, 20 января 2005 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 276 с.
6. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студенток / В. А. Коледа // Высшая школа, 2003. – №4. – С. 60-63.
7. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Моисейчик Э. А., Софенко А. И.

УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента [1, 2]. Это подтверждают 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете. Их качество опрошенные студенты оценивают следующим образом (таблица 1):

Таблица 1

Выскажите свое мнение об организации и качестве занятий по физической культуре в университете:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Полностью удовлетворён	13,1%	19,1%	9,7%
2. В общем удовлетворён	48,0%	44,5%	50,0%
3. Неудовлетворён в принципе	20,9%	20,9%	20,9%
4. Полностью неудовлетворён	6,2%	7,3%	5,6%
5. Затрудняюсь ответить	10,8%	8,2%	12,2%

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%). Формы занятий физической культурой отображены в таблице (таблица 2):

Таблица 2

Какими формами физической культуры занимаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Утренней зарядкой	13,1%	11,8%	13,8%
2. Физкультпаузами	3,6%	4,5%	3,1%
3. Прогулками	39,2%	19,1%	50,5%
4. Оздоровительным бегом	11,4%	10,0%	12,2%
5. Оздоровительной ходьбой	3,3%	5,5%	2,0%
6. Спортом в секции	16,3%	34,5%	6,1%

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий, в том числе такое объемное понятие, как физкультурно-спортивную деятельность. ФСД – это деятельность, направленная на физическое, нравствен-

ное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД, являются:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
- повысить физическую подготовленность – 37,9%;
- снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
- вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
- воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
- добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

- улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
- реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
- улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
- повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
- выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций [3, 4]. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина включает такие аспекты, как (таблица 3):

Таблица 3

Здоровый стиль жизни для вас это	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%

2.Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3.Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4.Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5.Состояние здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
6.Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Из анкетирования и опроса видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.
4. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, они имеют неполные и поверхностные представления о нем.
5. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студентов / В. А. Коледа // Высшая школа, 2003.– №4.– С. 60-63.
2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа.– Минск: БГУ, 2004.– 167 с.
3. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Бутенко. – М., 2003. – 209с.
4. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец.– М.: Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.

УДК 796:004:37.037

ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ

Пороховская М. В., Чепелева Т. В.

УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова»
г. Витебск, Республика Беларусь

Высшие учебные заведения призваны выпускать конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, духовно и физически развитых, здоровых и закаленных, способных к производительному труду. Крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка молодежи являются одними из важнейших критериев потенциала развития современного общества и показателями сформированности культурного облика личности. Обучение и всесторонняя подготовка профессионалов нового качества возможны лишь с помощью современных методик, основанных на новейших достижениях информационных технологий [1].

Анализ публикаций позволяет говорить о перспективности идей применения компьютерной техники в учебном процессе. Подтверждением могут служить известные исследования, демонстрирующие эффективность применения современных информационных технологий в учебном процессе (В. А. Извозчиков, Г. К. Петров, Т. Л. Шапошникова и др.).

Изучение инновационного педагогического опыта и анализ научно-методической литературы показали, что применение современных информационных технологий является важнейшим резервом совершенствования современной системы высшего образования. В последние годы все большее развитие и общественное признание получает идея, заключающаяся в том, что наиболее перспективным направлением в сфере компьютеризации образования является проникновение новых информационных технологий и программно-прикладных средств в процесс преподавания дисциплин [1, 2].

Современные компьютерные технологии предоставляют возможность на более высоком качественном уровне организовать процесс физического воспитания, позволяют совместить функции накопления, хранения, анализа, систематизации массивов информации и оценки подготовленности занимающихся, реализовать индивидуальный подход в процессе физического воспитания посредством использования современных компьютерных технологий.

Существует ряд программ, разработанных для оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля, позволяющих обучать предмету «Физическое воспитание» (С. Н. Богда-

нов, М. М. Чубаров, Ю. Т. Жуковский, 1990), планировать и контролировать физическую подготовленность (Н. Г. Скачков с соавт., 1991; О. В. Жбанков, Е. В. Соловьев, 1995), общую двигательную активность (М. А. Годик, В. Н. Тимошин, 1990), а также психофизическое состояние студентов (О. В. Жбанков, Е. В. Толстой, 1997) [3, 4].

Цель исследования – изучить степень использования современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах.

Материал и методы исследования. В качестве материалов исследования использовались типовая учебная программа по физической культуре для высших учебных заведений, учебные программы по дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Методы сравнения, анализа, синтеза и обобщения;
- Опрос и анкетирование;

• Методы математической статистики (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программы Statistica 6.1 for Windows).

Результаты и их обсуждение. Изучая степень использования информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах, мы проводили опрос и анкетирование преподавателей физической культуры, работающих в высших учебных заведениях г. Витебска.

Анализируя полученные данные, видно, что все респонденты используют какие-либо виды информационных технологий в своей работе. Основной вид информационных технологий, которые используются в работе – это электронные учебники. Как видно из таблицы, большинство респондентов (46,7%) используют информационные технологии в своей работе 1 раз в неделю. Большая часть преподавателей считает, что применение информационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе помогут разнообразить учебные занятия и повысить качество подготовки специалистов.

Кроме этого, были выявлены проблемы, которые сдерживают внедрение информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию в вузах.

Таблица – Применение информационных технологий в вузах

Созданы ли условия в Вашем вузе условия для использования информационно-компьютерных технологий?	
a) Да	76,7 %
b) Нет	6,7%
c) Частично	16,7%
Используете ли вы информационные компьютерные технологии в своей работе:	
a) при подготовке к учебно-тренировочному занятию, учебному занятию;	76,7%
b) на занятии;	26,7%
c) для самообразования;	83,3%
d) на соревнованиях	36,7%
e) не использую	6,7%
Какие информационные компьютерные технологии Вы используете в своей работе?	
a) электронные учебники	70,0%
b) компьютерные обучающие программы	53,3%
c) компьютерные системы контроля результатов спортсменов	46,7%
d) электронные справочники	56,7%
e) сеть Интернет	56,7%
f) другие (напишите, какие):	0,0%
g) не использую	6,7%
Как часто вы используете информационно-компьютерные технологии в своей работе	
a) ежедневно;	36,7%
b) 1 раз в неделю;	46,7%
c) 1-2 раза в месяц;	3,3%
d) 1-2 раза в квартал;	0,0%
e) не использую;	6,7%
Есть ли в Вашем вузе компьютерные программы (прикладные компьютерные программы, обучающие компьютерные программы и т.д.), разработанные для использования в процессе физического воспитания студентов.	
a) есть	50,0%
b) нет	16,7%
c) не знаю	6,7%
d) есть, но мало	26,7%
Считаете ли вы, что использование информационно-компьютерных технологий существенно облегчает подготовку к занятиям и позволяет разнообразить их?	
a) Да	86,7%
b) Нет	6,7%
c) Не очень	3,3%
d) Не знаю, т.к. не использую	3,3%
Считаете ли Вы, что использование информационно-компьютерных технологий (ИКТ) в вузе может повысить качество подготовки студентов?	
a) Да	80,0%
b) частично	20,0%
c) нет	0,0%
d) не знаю, т.к. не использую	0,0%
Что сдерживает внедрение ИКТ в учебный процесс в Вашем вузе?	

a) нехватка компьютеров	43,3%
-------------------------	-------

Продолжение таблицы

b) проблемы с доступом к сети Интернет	43,3%
с) нехватка программного обеспечения образовательного назначения	26,7%
d) отсутствие методического обеспечения	6,7%
e) нехватка у преподавателей знаний, навыков работы с ИКТ	36,7%
f) отсутствие времени у преподавателей	23,3%
g) отсутствие материальных стимулов	33,3%

Основные проблемы, которые отметили респонденты, это нехватка компьютеров на кафедре и проблемы с доступом к сети Интернет на кафедре (43,3%), нехватка у преподавателей знаний, навыков работы с ИКТ (36,7%) и ряд других проблем (таблица).

Заключение. Проведенный анализ научной литературы и результаты опроса и анкетирования дают возможность говорить о перспективности идей применения информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Однако следует отметить недостаточную разработанность проблемы применения информационных технологий в этой области образования. Подтверждением этих слов могут служить исследования, проведенные П. К. Петровым, И. В. Робертом, В. М. Извозчиковым, А. И. Цыбой, Л. В. Митенковой [2-4], а также ряда существующих проблем, которые сдерживают внедрение информационных технологий в процесс физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев Д. А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в ВУЗе: автореф. на соиск. степени канд. пед. наук. Курск, 2006. - 26 с.
2. Митенкова Л. В. Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»: Дис. . канд. пед. наук. СПб., 2003. - 139 с.
3. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: Дис. . д-ра пед. наук. Ижевск, 2003. - 406 с.
4. Роберт И. В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. М.: «Школа -пресс», 1994.-205 с.
5. Цыба И. А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: Дис. . канд. пед. наук. М., 2000 - 161 с.

УДК 378.662.015.3:005.32:796(476.2)

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГОМЕЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. П. О. СУХОГО

Пунтус В. А., Невзорова Ю. С., Медведева Г. И..

УО «Гомельский государственный технический университет им. П. О. Сухого»

г. Гомель, Республика Беларусь

В настоящее время у студентов наблюдается невысокая мотивация к занятиям физической культурой, которая проявляется в пропусках занятий, в неосознанном выполнении упражнений, в посещении занятий только для получения «зачтено» в зачетной книжке.

Цель исследования – изучить интересы учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта, разработать методы стимулирования мотивации к занятиям физической культурой.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Мотивационная направленность студентов, а также физическое состояние, физиологические особенности на основе медицинского осмотра, профессиональная ориентация влияют на содержание программы по физической культуре.

В сентябре 2014 г. был проведен опрос 40 студентов в ГГТУ им. П. О. Сухого, в результате которого были заданы вопросы: «Занимаются ли студенты в свободное время физической культурой или спортом?», «Способствует ли занятие по физической культуре в вузе к повышению интереса и физической подготовки студентов в свободное от учебы время?» После обработки полученной информации выяснилось, что занимаются физической культурой в свободное время 22 человека (55%).

Для повышения мотивационной сферы студентов необходимо осуществлять поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать физическую культуру в вузах, и учитывать внутреннюю позицию самой личности.

В течение учебного семестра проводились теоретические минутки и занятия в форме коллективных и индивидуальных бесед, позволяющие оценить свои возможности, а также помочь студенту с выбором направленности занятий по физической культуре. План тем составлялся в зави-

симости от интересующих вопросов учащихся: о развитии определенных мышечных групп, благодаря физическим упражнениям; о дозировке и интенсивности выполнения, об оздоровительных системах физической культуры, о режиме дня и т.д. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья, профилактика заболеваний и формирование своей телесности. Последнее обстоятельство в значительной мере вызвано модными в молодежной среде средствами массовой информации, пропагандирующими культ тела.

Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата после учебных пар по специальности значительно повышает эффективность умственной деятельности, увеличивает концентрацию внимания, что было отмечено студентами, которые осознанно относились к этому делу.

Очень важно, чтобы образовательное учреждение способствовало, прежде всего, коммуникативной культуре, т.к. занятия физической культурой с группой (например, оздоровительная ходьба, велоспорт, фитнес) являются одной из значительных мотиваций к посещению занятий и спортивных сооружений в свободное от учебы время. Коммуникативные мотивы формируют уверенность во взаимоотношениях с людьми, умение хорошо говорить и легко выражать свои мысли, иметь собственное мнение.

При регулярных и осознанных занятиях человек познает свой организм, свои возможности, а затем и улучшает их с помощью средств физической культуры и спорта. Это основано на желании победить себя, свою лень, что является основой для достижения поставленных целей.

Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания обучающейся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии, развиваются навыки самоподготовки и самоконтроля.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре. Необходимо создавать ситуации-стимулы, благоприятно воздействующие на развитие личности для проявления учебного любопытства со стороны студентов, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания. Это складывается из эффективности и целенаправленности занятий, физической нагрузки, самостоятельности, требовательности, индивидуального подхода, хорошей организации, личности преподавателя, его заинтересованно-

сти в работе и отношения к занимающимся, динамичности, эмоциональности, новизны упражнений. Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, встречи с ветеранами спорта, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового, у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Результаты опроса, который был проведен среди студентов в конце учебного семестра, изменились по сравнению с сентябрем. Число студентов, занимающихся физической культурой в свободное от учебы время, увеличилось на 4 (10%) человека и составило 27 из 40 (65%).

После изучения результатов можно сделать выводы о том, что положительные эмоции, оставшиеся у студента от занятий в дружном, сплоченном коллективе, где доминировали схожие интересы, влияют на посещаемость занятий в вузе и занятиями физической культурой в свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – М.-Харьков, 1990. – С. 44-47.
2. Любимова, Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю. В. Любимова. – Спб.: СПбГАФК, 2004. – 22 с.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002 г.
4. Кошелева, Е. А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе, как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 70-73.
5. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В.

УДК: 378.663.037:796.035(476.6)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рахматов Ю. К., Марчук А. Н., Семенчук Н. А.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Учебный процесс комплексного физического воспитания студенческой молодежи в учреждениях высшего образования (УВО) направлен на воспитание культуры здорового образа жизни, формирование мотивации к физическому совершенствованию, осознание значимости здоровья как собственной ценности.

Учебная дисциплина «Физическая культура», в частности, призвана формировать социально-личностные компетенции студентов, обеспечивающих воспитание физической культуры личности и подготовки их к предстоящей профессиональной деятельности.

В любом учреждении высшего образования Республики Беларусь каждый семестр студенты дневной формы обучения обязаны сдавать зачет на кафедре физического воспитания и спорта по дисциплине «Физическая культура» на протяжении всего периода обучения (кроме выпускного курса).

Типовая учебная программа по «Физической культуре» для получения зачета предъявляет к студентам выполнение требований, основанных на общей оценке успеваемости, содержащей в своей структуре организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии [3]. При этом основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика выполнения контрольных нормативов физической подготовленности студентами в процессе обучения.

В условиях «Гродненского государственного аграрного университета» студенты 1-3 курсов, согласно требованиям базовой учебной программы (рабочий вариант), в начале и в конце каждого учебного года сдают нормативы по шести показателям, характеризующим их общий уровень физической подготовленности. Порядок и пограничные показатели сдачи нормативов вывешены в общедоступном для студентов месте.

Студенты 4-го курса, хотя и проходят обучение в университете по физической культуре, контрольные нормативы не сдают.

С целью определения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию штатными преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ГГАУ еще в 2001 г. были разработаны и внедрены в практику новые спортивно-педагогические технологии, повышающие значимость различных форм педагогического контроля.

Результаты многолетнего обследования показателей уровня физической подготовленности от 945 до 1000 студентов обоих полов фиксировались в специальных протоколах. Все полученные в ходе исследований данные подвергались математической обработке и анализировались.

Ретроспективный анализ литературных источников свидетельствует о том, что преподавателями кафедры физического воспитания и спорта

ГГАУ в различное время в печати освещались вопросы, связанные с неудовлетворительными показателями физической подготовленности студенческой молодежи. При этом была установлена низкая мотивация студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями даже в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре, а также непосредственно при сдаче самих контрольных нормативов.

Это объясняется тем, что студенты практически всех факультетов ГГАУ, не справляющихся с контрольными нормативами, тем не менее все же допускаются к зачету по факту посещения занятий и продолжают обучение в вузе.

Напомним, что общее количество студентов 1-4 курсов, посещающих занятия по физическому воспитанию в различных отделениях, насчитывает около 2300 человек. Проблемным социальным фактором, не только для вуза, но и для всего общества, является тот факт, что ежегодно до 600 студентов ГГАУ по состоянию здоровья относят к специальному медицинскому отделению и более 300 – к подготовительному. Эти студенты вообще не сдают никаких нормативов, а получают зачет по факту посещения занятий.

Следует отметить полное отсутствие у студентов первого курса элементарных теоретических знаний базового уровня, они не владеют сведениями даже в определении основных понятий в сфере физической культуры.

На сегодняшний день все также остается актуальной проблема исследования ценностного аспекта физической культуры, в частности, изучение мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи ГГАУ в учебе и в их повседневной жизни.

В научно-методической литературе мотивация понимается как источник активности поведения и деятельности, за которыми стоят потребности личности во всем их многообразии. Если студент не имеет определенных целей в физкультурно-оздоровительной деятельности, то он не будет проявлять к ней интереса.

Обозначенные обстоятельства являются весьма актуальными и требуют скорейшего конструктивного их разрешения.

Актуальность настоящего исследования подтверждается и тем, что в доступных литературных источниках очень мало сведений, посвященных именно этой проблеме.

Объектом исследования являлись студенты ГГАУ, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Предметом же исследования – показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов 1-3 курсов ГГАУ.

В качестве рабочей гипотезы исследования принималось предположение о том, что построение учебного процесса физического воспитания, насыщенной средствами двигательной активности, с учетом предпочтений студентов, позволит несколько повысить мотивацию к учебным занятиям и на этой основе улучшить показатели их физической подготовленности.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые (в 2011 г.) на базе ГГАУ проведен мониторинг среди студентов 1-4 курсов по выявлению отношений и предпочтений к различным средствам физической культуры (выборка сплошная). Кроме того, к экспериментальным инновациям местного характера следует отнести учебный материал по прохождению дисциплины «Физическая культура», основанный на активном внедрении подвижных игр с элементами отдельных видов спорта без нарушения структуры учебной программы и с учетом интересов большинства студентов.

Целью исследования являлась разработка эффективного содержания занятий по физической культуре с преимущественным использованием средств, наиболее предпочитаемых студентами нефизкультурных вузов.

Задачи исследования:

1. Организовать и провести мониторинг по выявлению предпочтений и интересов к различным средствам двигательной активности среди студентов 1-4 курсов ГГАУ.
2. Разработать и апробировать на практике экспериментальное содержание занятий по физической культуре с учетом проведенного мониторинга отношений студентов.
3. Изучить уровень и динамику показателей физического состояния студентов ГГАУ.

Основные результаты проведенного исследования, касающиеся ценностного аспекта студенческой молодежи, были доложены на V международной научно-методической конференции, состоявшейся 24-25 мая 2012 г. в ГГАУ [1], а также на II Международной научно-методической конференции, состоявшейся 22-23 ноября 2013 г. в Бресте [2].

Представленные результаты выполнены в рамках госбюджетной темы кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГАУ» «Разработка научных основ и методов комплексного повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов».

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в учебном процессе любого учреждения образования нефизкультурного профиля, колледжах, гимназиях, лицеях и средних общеобразовательных школах при наличии необходимой материально-спортивной базы.

Педагогический эксперимент проводился в период с 15.02.2012 по 15.06.2014 г. (на протяжении полных трех семестров) на учебной базе ГГАУ.

В ГГАУ студенты обучаются на семи факультетах различных профилей. Однако под наблюдением оказались студентки 1-го курса агрономического факультета (ЭГ). Всего к эксперименту было привлечено 36 девушек 1 курса. В качестве фоновой контрольной группы (КГ) были определены девушки-студентки 1-го курса инженерно-технологического факультета (n=42).

Главным экспериментальным фактором явилось содержание занятий по дисциплине «Физическая культура», основанное на результатах мониторинга мотивов и интересов студентов 1-4 курсов ГГАУ. В данном случае в учебный материал были внедрены средства, наиболее предпочитаемые студентами с целью активизации их творческой деятельности на занятиях. Всего на данном этапе проведено 34 занятия (68 часов), т.е. весь второй семестр и по 72 часа в третьем и четвертом семестрах. Итого 212 часов (см. табл. 1).

Данное научно-педагогическое исследование началось 01.09. 2011 г. и продолжалось до 30.06.2014 г. Поскольку изучение поставленной проблемы включало решение ряда задач, имеющих свои специфические особенности, исследование строилось в несколько последовательных этапов.

На первом этапе исследования (01.09.11г. – 01.10.11г.) изучалось многолетнее исследование уровня и динамики показателей физической подготовленности студентов ГГАУ, зафиксированных в кафедральной базе данных. Несмотря на сравнительно гуманную шкалу оценок, преподавателями кафедры неоднократно отмечалось, что большая часть студентов не подлежит аттестации ввиду того, что они не в состоянии справиться с предлагаемыми контрольными нормативами (или с отдельными видами испытаний) даже на низкую оценку. В начале каждого учебного года, как правило, таких студентов оказывалось более 60% девушек и до 50% юношей, причем независимо от года обучения.

К тому же спецификой обучения в ГГАУ является тот факт, что студенты стационара всех факультетов и всех курсов периодически подключаются к производственной практике или к традиционным сельскохозяйственным работам с отрывом от обучения.

Данный фактор несколько сбивает сроки предусмотренного кафедрой ежегодного комплексного тестирования показателей физического состояния организма студентов 1-3 курсов ГГАУ.

В результате была выявлена актуальность избранной проблемы, построена рабочая гипотеза и цель исследования.

Второй этап исследования охватывает период с 20.09.11 по 31.10.11 г.

На этом этапе был проведен мониторинг отношений и предпочтений студентов 1-4 курсов ГГАУ к различным средствам физической культуры (n=812) и его результаты были опубликованы ранее [1, 2].

Третий этап (с 10.01.12 по 07.02.12 г.) осуществлялся на основе анализа первых двух. Данный период включал в себя анализ полученных данных анкетного опроса и составление на этой основе конспектов занятий по дисциплине «Физическая культура» с учетом интересов и предпочтений большинства опрошенных студентов 1-4 курсов, не нарушая при этом структуру учебной программы (см. табл. 1).

Таблица 1 – Распределение учебного материала во втором, третьем и четвертом семестрах студентов УО «ГГАУ»

№	Название раздела	Количество часов в П+III+IV семестрах
1.	Теоретический	0+6+0
2.	Плавание	Вариативный компонент 4 +4 +4
3.	Легкая атлетика	16 +18 + 20
4.	Лыжный спорт	Вариативный компонент 6 + 6 + 4
5.	Спортивные игры	
5.1	Футбол	8 +8+10
5.2	Баскетбол	10+8+10
5.3	Волейбол	20+18+18
6.	ППФП	4+4+6
7.	Итого	68 +72+72 = 212

Самый продолжительный четвертый этап исследования длился в период с 15.02.2012 по 30.06.2014 г. Его особенностью являлось применение средств физического воспитания, наиболее предпочитаемых студентами непосредственно на занятиях, и ранее не так часто применявшихся в учебном процессе и не в таком упорядоченном распределении.

Собственно это и являлось основным экспериментальным фактором в данном исследовании.

Данную учебную программу проходили девушки-студентки агрономического факультета (ЭГ=36) со второго по четвертый семестр. Параллельно с ними обучение проходили и студентки (ИТФ) инженерно-технологического факультета (КГ=42), но без внедрения в нее тех средств, которые предпочли студенты в анкетном опросе, т.е. прохождение учебного материала ими осуществлялась по традиционной сложившейся в ГГАУ системе и методике.

Согласно экспериментальной программе из 90 минут, отведенных на одно занятие, до 25-30 минут отводилось подвижным играм применительно к данному разделу прохождения материала, а также элементам спортивных игр и эстафет. Всего в АГРО и в ИТФ во втором семестре было проведено по 34 занятия (68 часов).

В конце семестра было проведено повторное (традиционное для всех студентов университета) обследование показателей физического состояния студентов.

В последующих третьем и четвертом семестрах в опытных группах исследование было продолжено по сложившемуся алгоритму прохождения учебного материала второго семестра.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты с целью объективного обоснования достоверности количественных и качественных характеристик, раскрывающие особенности изменения показателей физического состояния студенток за период педагогических наблюдений, были подвергнуты статистической обработке на персональной ЭВМ. Их данные приведены в таблицах 2 и 3.

Как и предполагалось, в антропометрических показателях опытных групп за период наблюдения никаких статистически значимых различий в показанных результатах (для связанных и не связанных выборок) как до, так и после эксперимента не выявлено ($P > 0,05$). Этот факт в определенной степени согласуется с имеющимися литературными данными о природном формировании организма девушек данного возраста. Исключение составили показатели динамометрии правой руки, где было выявлено достоверное увеличение результатов после завершения эксперимента у девушек агрономического факультета ($t = 2,13$ при $P < 0,05$).

Гораздо больший интерес представляет анализ уровня и динамики показателей физической подготовленности студенток опытных групп за этот период наблюдения.

Как видно из таблицы 3, к началу исследования были привлечены статистически однородные группы, то есть ни в одном случае сравнения исходного уровня используемых показателей в опытных группах достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$). К сожалению, не появились они и в конце эксперимента в 2014 г.

Полученные результаты исследования позволяют предположить, что внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию экспериментальной программы на протяжении трех рабочих семестров не оказало ожидаемого воздействия на количественные и качественные характеристики исследуемых показателей.

Таблица 2 – Уровень и динамика показателей физического развития студенток опытных групп.

№	Статистические данные ($M \pm m$)				
	Год	2011	2014	2011-2014	2011-2014

	Факультет	АГРО	t	P	АГРО	t	P	АГРО	t	P	ИТФ	t	P
		ИТФ			ИТФ			АГРО			ИТФ		
1	Рост (см)	164,3±1,47	0,06	>0,05	164,8±2,1	0,92	>0,05	164,3±1,47	0,01	>0,05	165,4±1,68	0,41	>0,05
		165,4±1,68			166,07±1,8			164,8±2,1			166,07±1,8		
2	Вес (кг)	58,4±1,68	0,1	>0,05	60,1±1,4	0,71	>0,05	58,4±1,68	1,04	>0,05	59,6±1,77	0,41	>0,05
		59,6±1,77			61,5±2,8			60,1±1,4			61,5±2,8		
3.1	Динамометрия правой руки (кг)	21,2±1,04	0,22	>0,05	25,1±2,1	0,00	>0,05	21,2±1,04	2,13	<0,05	23,1±2,14	1,12	>0,05
		23,1±2,14			25,1±2,8			25,1±2,1			25,1±2,8		
3.2	Динамометрия левой руки (кг)	20,9±1,1	0,31	>0,05	21,3±1,4	0,02	>0,05	20,9±1,1	0,93	>0,05	20,6±0,8	0,91	>0,05
		20,6±0,8			21,82±1,6			21,3±1,4			21,82±1,6		
4	Окружность грудной клетки в спокойном состоянии (см)	82,0±1,1	0,29	>0,05	82,6±0,8	0,42	>0,05	82,0±1,1	0,02	>0,05	80,2±2,0	0,89	>0,05
		80,2±2,0			81,9±1,8			82,6±0,8			81,9±1,8		

Однако дальнейший анализ статистических данных показывает некоторые различия во внутригрупповых сдвигах исследуемых показателей. Так, в контрольной группе девушек ИТФ хоть и присутствует значительная положительная динамика за три семестра наблюдения в показателях общей физической подготовленности, статистически достоверного прироста ни в одном из показателей не выявлено ($P > 0,05$).

Наряду с этим, как показано в таблице, для связанной выборки студентов АГРО (2011-2014 гг.) практически во всех случаях сравнения установлена статистически достоверная динамика изучаемых показателей ($P < 0,05$).

Наиболее весомый коэффициент достоверности выявлен в тесте «прыжок в длину с места», характеризующий развитие скоростно-силовых способностей человека ($t = 2,68$).

Таблица 3 – Уровень и динамика показателей общей физической подготовленности студенток ($M \pm m$) за период наблюдения с сентября 2011 г. по июнь 2014 г.

№	Статистические данные ($M \pm m$)												
	Факультет	2011			2014			2011-2014			2011-2014		
		АГРО ИТФ	t	P	АГРО ИТФ	t	P	АГРО АГРО	t	P	ИТФ ИТФ	t	P
1	Прыжок в длину с места (см.)	164,1 ± 3,6	1,4 4	>0, 05	172,7± 1,4	1, 82	>0,0 5	164,1 ± 3,6	2,68	<0,0 5	168,8 ± 5,2	0,86	>0,0 5
		168,8 ± 5,2			170,1± 1,2			172,7± 1,4			170,1± 1,2		
2	Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту (к-во раз)	42,1±2 .62	0,0 6	>0, 05	52,2±3 .02	1, 76	>0,0 5±	42,1±2 .62	1,95	<0, 05	43,4±3 .1	1,64	>0,0 5
		43,4±3 .1			50,1±4 .8			52,2±3 .02			50,1±4 .8		
3	Бег 30 метров (с.)	5,6±0, 08	0,0 0	>0, 05	5,1±0, 1	2, 04	<0,0 5	5,6±0, 08	2,3	<0,0 5	5,65±0, 1	0,98	>0,0 5
		5,65±0, 1			5,5±0, 18			5,1±0, 18			5,5±0, 18		
4	Челночный бег 4×9 (с.)	10,5±0, .14	0,0 3	>0, 05	10,14± 0,1	1, 12	>0,0 5	10,5±0, .14	2,25	<0,0 5	10,6±0, .28	1,68	>0,0 5
		10,6±0, .28			10,4±0, .18			10,14± 0,1			10,4±0, .18		
5	Бег на 1100м (мин.)	6,0±0, 14	0,0 8	>0, 05	5,36±0, 06	1, 76	>0,0 5	6,0±0, 14	2,24	<0,0 5	6,17±0, .4	1,46	>0,0 5
		6,17±0, .4			6,1±0, 12			5,36±0, 06			6,1±0, 12		
6	Наклон вперед (см)	8,5±1, 2	0,9 4	>0, 05	9,2±0, 8	1, 58	>0,0 5	8,5±1, 2	0,71	>0,0 5	7,8±2, 3	0,8	>0,0 5
		7,8±2, 3			8,4±2, 5			9,2±0, 8			8,4±2, 5		

Исключение составили показатели гибкости позвоночного столба ($P > 0,05$) и силовая выносливость брюшного пресса девушек, где установлена «пограничная» достоверность прироста результата ($t = 1,95$).

Таким образом, проведенное педагогическое исследование хоть и не подтвердило рабочую гипотезу эксперимента, продолжавшегося на протяжении трех учебных семестров (с перерывами на летний и зимний каникулярный периоды), но все же косвенно доказывает правильность из-

бранного направления. К тому же в данной публикации не показан эмоциональный фон прохождения сформированного учебного материала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рахматов, Ю. К. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе в современных условиях Республики Беларусь // Марчук А. Н., Белый К. И., Семенчук Н. А. / Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 года) / Брест, гос. ун-т им. А. С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; по общ. ред. А. С. Голенко. – Брест : 2012. – С. 166-171.
2. Рахматов, Ю. К. Пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе на основе мониторинга отношений и мотиваций студентов // Марчук А. Н., Семенчук Н. А. / Перспективы развития высшей школы: материалы V Международной научно-метод. конф./редкол.: В. К. Пестис [и др.] – Гродно: ГГАУ, 2012. – С. 136-140.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сак Ю. В.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Эффективность преподавания физической культуры и здоровья в начальных классах во многом зависит от качества подготовки педагогов, их теоретико-методической и двигательной подготовленности. При этом процесс специальной физкультурной подготовки будущих учителей к самостоятельной педагогической деятельности сложен и разнообразен. Кроме того, в вузе на овладение будущими учителями методики преподавания физической культуры и здоровья отводится ограниченное время, требуя от вузовских специалистов поиска оптимальных педагогических подходов к организации и содержанию учебного процесса.

Цель работы – изучение вопросов по методике формирования у учителей физической культуры в период их обучения знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для проведения уроков по лыжной подготовке, и уточнение их уровня, отношение к преподаванию уроков по лыжной подготовке в начальных классах.

Методы и организация исследования. Нами была разработана анкета [1; 2] и проведен анкетный опрос 99 учителей физической культуры школ г. Гродно и Гродненской области, имеющих высшее (69%) и среднее специальное (31%) физкультурное образование. Средний возраст группы респондентов составил $41,4 \pm 1,2$ года, педагогический стаж – 17,2 года. Анкета включала 21 вопрос. Вопросы анкет были как открытые, так и закрытые, т. е. требовали от отвечающих не только ответов «да» или «нет», но и логического рассуждения с выражением собственного мнения.

Для сбора информации использовался раздаточный способ распространения анкет, которые заполнялись в присутствии исследователя, что обеспечивало качественную организацию исследования и их 100% возврат. Анкетный опрос проводился в учреждении образования «Гродненский государственный областной институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования» во время курсовой переподготовки педагогов.

Об искренности и достоверности ответов мы судили по активному поведению опрашиваемых, их заинтересованности в предоставлении ин-

формации о себе, своем отношении к вопросам анкеты в основном закрытого типа.

Результаты и их обсуждение. Анкетный опрос выявил, что лыжная подготовка в содержании учебной программы по физической культуре для учащихся начальных классов крайне необходима (82,8%). Они уверены, что она оказывает оздоровительное влияние на детский организм (43,9%), во время занятий на свежем воздухе и при низких температурах происходит закаливание организма (32,9%), ходьба на лыжах способствует всестороннему физическому развитию (3,6%), уроки по лыжной подготовке воспитывают очень важное физическое качество – выносливость (9,8%). Прикладное значение передвижения на лыжах отметили 9,8% респондентов.

Только 6,1% из состава опрошенных отрицают необходимость проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе, объясняя это плохими погодными условиями, необходимостью проводить уроки, начиная со старшего возраста в связи со слабым физическим развитием детей и отсутствием материальной базы. 11,1% учителей затрудняются ответить на вопрос о необходимости проведения таких уроков.

Уровень владения знаниями и навыками проведения уроков физической культуры в начальных классах 7,1% респондентов оценили как «очень хороший»; 80,8% – «хороший»; 9,1% – «плохой»; 1,0% – «очень плохой»; 2,0% – «не владеют».

88,9% учителей физической культуры проводят уроки по лыжной подготовке в начальных классах. Остальные не проводят по причине отсутствия условий (4,0%), лыжного инвентаря (7,1%).

В основном учителя физической культуры владеют методикой проведения уроков по лыжной подготовке: очень хорошо (10,1%), хорошо (78,8%), плохо (11,1%).

Всеми способами передвижения на лыжах в совершенстве владеют 46,5% респондентов. Остальные – только несколькими способами.

Обеспечением методической литературой по лыжной подготовке удовлетворены 28,3% опрошенных, не удовлетворены – 33,3%, частично удовлетворены – 38,4%.

Знаниями, полученными в условиях учебного заведения, не удовлетворены 7,1% учителей; удовлетворены – 11,1%; полностью удовлетворены – 47,5%; не определились с ответом – 15,1%; очень не удовлетворены 19,2% опрошенных.

На практических занятиях в учебных заведениях изучалась техника передвижения на лыжах (38,4%), закреплялась и совершенствовалась техника передвижения (26,3%), развивались двигательные способности (19,2%), проводились игры и эстафеты (16,1%).

Из теоретического раздела при изучении лыжного спорта в учебных заведениях использовались лекционные формы занятий (43,4%), методические (35,4%) и семинарские (21,2%) занятия. Активные методы обучения не использовались.

Учителя физической культуры отметили, что знание анализа технического передвижения и возникающих при освоении ошибок (причин их вызывающих и методических приемов исправления) способствует формированию техники передвижения (95,9%). Остальные респонденты не определились с ответом.

Необходимо отметить отношение педагогов к двигательным способностям, играющим важную роль в обучении технике передвижения. Учителя физической культуры считают важной в обучении технике способность к сохранению равновесия (60,7%), способность к согласованию движений (26,3%), способность к скорости перестроения двигательной деятельности (4,0%), вестибулярную (статокинетическую) устойчивость (2,0%), способность точно воспроизводить заданный ритм движений (4,0%), способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке пространственных, временных и силовых параметров движений (3,0%).

Заслуживают внимания педагогов ответы на вопросы об использовании в образовательном процессе по лыжному спорту специальной подготовки в бесснежных условиях и средств, направленных на развитие двигательных способностей без лыж. В то же время 86,9% учителей физической культуры отметили, что в бесснежное время могут применяться: имитация лыжных ходов на месте и в движении (32,6%), передвижение на лыжероллерах (24,4%), имитация ступающего шага и скользящего бега (19,8%), упражнения для попеременного и одновременного отталкивания руками без палок (11,6%); упражнения для отталкивания ногами без лыж (5,8%), граничные позы фаз скользящего шага и их смена (5,8%). Все учителя физической культуры не используют специальную лыжную подготовку в бесснежное время во время проведения уроков со школьниками по причине отсутствия специального лыжного инвентаря (53,5%) и отсутствия учебно-методических рекомендаций по ее проведению (46,5%).

Среди учителей физической культуры на вопрос об использовании в образовательном процессе упражнений для развития способности к равновесию положительно ответили только 16,2% анкетированных, а отрицательно – 83,8%. Учителя физической культуры указали, что при проведении занятий без лыж для развития способности к равновесию выполняли маховые и вращательные движения (для рук, ног, туловища), а также приседания на уменьшенной опоре (82,8%), ходьбу, бег и прыжки на узкой рейке гимнастической скамейки и неустойчивой опоре (17,2%).

Для совершенствования образовательного процесса по лыжному спорту в учреждениях образования учителя физической культуры рекомендуют обратить внимание на широкое и прочное формирование демонстрационных способностей (32,3%) и знаний по методике преподавания (57,6%), улучшение материально-технической базы (10,1%).

Выводы. Проведенный анкетный опрос учителей физической культуры выявил:

- подавляющее большинство специалистов высоко оценивают роль и значение лыжной подготовки для оздоровления, закаливания, физическо-го развития школьников;

- педагоги считают достаточно высоким свой уровень владения знаниями и навыками проведения уроков физической культуры, в том числе и по лыжной подготовке;

- половина респондентов удовлетворены своей подготовкой во время учебы в физкультурном вузе или техникуме;

- при обучении технике передвижения на лыжах важная роль должна отводиться развитию способности к сохранению равновесия, согласованию движений;

- позитивно относясь к специальной лыжной подготовке в бесснежное время, учителя не используют ее во время проведения уроков со школьниками по причине отсутствия специального лыжного инвентаря и учебно-методических рекомендаций по ее проведению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л. И. Социалогия физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Социалогия: учеб. пособие для студ. вузов / А. Н. Елсуков [и др.]; Под. ред. А. Н. Елсукова. – 2-е изд., исправ. – Минск: TerraСистемс, 2000. – 544 с.

УДК378.147.091.3:796(476)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В КУРСЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. РОЛЬ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Смоляков Ю. Т., Ольшевский А. Н., Черва А. В.

Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Республика Беларусь

Основной задачей курса спортивного совершенствования в высших учебных заведениях является повышение спортивно-технического мастерства молодежи.

В настоящее время студенческий спорт, приобретая все более массовый характер, становится могучим средством воспитания молодых специалистов.

Как показывают современные исследования, занятия спортом, укрепляя здоровье и совершенствуя физические качества студентов, стимулируют повышение умственной и мыслительной деятельности занимающихся.

В группы спортивного совершенствования по видам спорта зачисляются студенты, имеющие спортивный разряд.

Занимающиеся, в зависимости от пола и степени спортивно-технической подготовленности, комплектуются в группы: а) мастеров и кандидатов в мастера спорта; б) спортсменов первого, второго и третьего спортивных разрядов.

В группах спортивного совершенствования могут заниматься студенты очного и заочного отделений вуза, а также аспиранты, преподаватели и члены спортивного клуба. Доукомплектование групп осуществляется за счет одаренных в спортивном отношении абитуриентов, поступивших на первый курс. Для отбора способной молодежи проводятся турниры и соревнования первокурсников по видам спорта, на которых и выявляются одаренные спортсмены.

Студенты групп спортивного совершенствования дважды в год (осенью и зимой) проходят врачебно-медицинское освидетельствование.

Зачетно-контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования по видам спорта с учетом спортивной квалификации проводятся в соответствии с программными требованиями по физическому воспитанию в вузах.

Учебно-тренировочная работа в группах спортивного совершенствования проводится круглогодично, с некоторым снижением нагрузки в период зачетных и экзаменационных сессий.

Во время каникул, как правило, организуются различные соревнования или спортивно-оздоровительные сборы.

Планирование работы для группы спортивного совершенствования осуществляется на основе учебного плана, в котором предусмотрен расчет часов программы по физическому воспитанию вузов. Затем осуществляется план-график прохождения учебных часов по основным видам подготовки в соответствии с периодизацией спортивной тренировки в конкретном виде спорта. Опираясь на графики расчета часов, составляют рабочие планы прохождения материала по периодам и этапам тренировки.

В работе с группами спортивного совершенствования высших спортивных разрядов обязательным является составление перспективного планирования.

Перспективное планирование предусматривает:

- 1) Наличие исходных данных по уровню физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- 2) Необходимость прогнозирования спортивного результата на ближайшие 2-4 года;
- 3) Определение содержания и характера тренирующих воздействий, направленных на последовательное повышение спортивного мастерства;
- 4) Определение длительности периодов и этапов подготовки по годам тренировки с учетом целенаправленной подготовки спортсмена к наиболее ответственным состязаниям;
- 5) Определение текущих показателей тренированности спортсмена с соответствующим изменением программы тренирующих воздействий.

Для получения этих данных необходимо иметь современную научную аппаратуру, позволяющую получать необходимую информацию о различных сторонах тренированности спортсмена. Поэтому в настоящее время вполне оправданными являются попытки организовать общественные лаборатории при кафедрах физического воспитания, способствующие научной организации учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время уровень мировых достижений в спорте неизмеримо вырос. Поэтому огромное значение приобретает подготовка высококвалифицированных специалистов-тренеров, способных на научной основе творчески совершенствовать систему подготовки спортсменов высокого класса, внедрять новые средства и методы в тренировочный процесс, использовать специальную аппаратуру и приборы для определения состояния подготовленности спортсменов и реализации на этой основе рациональных режимов тренировки с оптимальным использованием тренирующих воздействий.

Чрезвычайно важно, чтобы тренер умел, учитывая данные физическо-го развития и возможности совершенствования функционального потенциала, прогнозировать спортивные результаты того или иного спортсмена.

Касаясь деятельности педагога-тренера, нужно подчеркнуть, что она состоит из двух главных направлений, неразрывно связанных между собой. Первое заключается в воспитательной работе со студенческой молодежью, а второе связано с процессом становления мастерства своих учеников. Успешное решение общей задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов может осуществляться только в тесном сочетании этих двух направлений. Известно немало примеров, когда увлечение тренера только узкопрофессиональной стороной дела и игнорирование воспитательной работы приводило к отрицательным результатам – зазнай-

ству, как следствие, к снижению спортивного мастерства, аморальным поступкам.

Поэтому работа педагога-тренера не замыкается в рамках регламента тренировочных занятий, она связана с осуществлением воспитательных мероприятий, с анализом подготовки, изучением особенностей техники своих учеников с разработкой определенных тренажерных устройств, режимов и методов тренировки. На современном уровне тренер не только педагог, но и исследователь.

Все это предполагает наличие у тренера больших профессиональных знаний и высокой общей эрудиции. Тренер сегодняшнего дня – это человек, прекрасно разбирающийся в теории и методике спортивной тренировки, повышающий свое образование, участвующий в научно-технических конференциях и дискуссиях, занимающийся общественной работой в секции, тренерских советах и т.д. И главное – тренер должен находиться в постоянном творческом поиске наиболее эффективных средств и методов тренировки.

Каковы же направления этого поиска?

Первое из них заключается в рационализации спортивной техники, ее «оттачивании» и использовании средств и методов для совершенствования координационных способностей атлета.

Второе состоит в увлечении и расширении двигательного потенциала спортсмена, развитии его физических качеств, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Третье – это оптимизация и интенсификация режимов тренировки, динамики нагрузок, средств активного отдыха и восстановления.

Четвертое – это воспитание волевых проявлений спортсмена: настойчивости, смелости, спортивной «злости», способности управлять своими эмоциями.

Тренер воплощает в себе лучшие черты человека-гуманиста, сочетая эти черты с высокой принципиальностью и требовательностью. Гуманность, в частности, проявляется в воспитании своих учеников в духе дружбы и товарищества, в постоянной заботе о бытовых условиях, учебе и работе, в привитии им чувства ответственности и долга перед своими товарищами по команде, перед спортивным клубом, сборной командой города, страны.

Высшим проявлением такой ответственности являются выступления наших ведущих спортсменов на крупных международных соревнованиях и Олимпийских играх, где лучшие представители отечественного спорта, не считаясь с трудностями, борются за победу.

В процессе многолетней тренировки тренер должен быть чутким и отзывчивым товарищем для своих воспитанников. Он должен знать их нужды, стремления.

В то же время тренер – это человек сильной воли, твердости духа. Он требовательный учитель, способный на протяжении многих лет вести своего ученика или команду через все препятствия, трудности и неудачи к достижению цели. Настоящий спортсмен под руководством такого тренера после поражения на тех или иных состязаниях будет тренироваться с утроенной энергией, стремясь добиться высоких результатов.

Являясь во всем примером для своих учеников, тренер должен быть в высшей степени целеустремленным и пунктуальным. Эти качества проявляются в систематичности организации тренировочных занятий, в стабильном регламенте их проведения, в осуществлении мероприятий, намеченных перспективным планом тренировки. Необходимо также, чтобы у тренера была образцовая спортивная форма, так как он постоянно выходит на площадку для объяснения и показа спортивной техники.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что для успешного решения этих задач тренеру необходимо повышать свои профессиональные знания, изучать отечественную и зарубежную литературу, обобщать опыт тренировки ведущих тренеров, изучать принцип отбора талантливых спортсменов, что, несомненно, явится надежной гарантией его успешной педагогической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 175 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена, М.1970.-200 с.
3. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
4. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

УДК 796.0

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК

Шукевич Л. В., Зданевич Г. И., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Развитие движений человека, как известно, осуществляется в онтогенезе под влиянием естественных и специально организованных стимулов

и поэтому несёт в себе отпечаток как чисто биологических, так и социальных детерминант [1].

Внешние и внутренние стимулы развития взаимно дополняют друг друга, обеспечивая в целом рациональный путь достижения цели развития: накопление потенциала, необходимого для достижения высоких спортивных результатов и нормального функционирования в среде.

Спортивная деятельность изменяет окружающую среду человека, делая её более разнообразной.

В. К. Бальсевич [1] отмечает, что в генетической детерминации заложены самые глубокие потенциальные механизмы, обуславливающие возможность организации необычайно плодотворного процесса совершенствования человека, в том числе и его физических способностей, реализуемых в двигательной деятельности.

Е. П. Ильин [3] указывает, что тренировочный процесс приводит к значимым изменениям нейродинамических характеристик и психофизиологического состояния спортсмена, которое является составной частью более общего биологического феномена – функционального состояния организма. Если рассматривать психофизиологическое состояние как способ обеспечения высших психических функций, то в этом случае, безусловно, необходимо детально анализировать рефлекторную, интегративную и координационную функцию центральной нервной системы

В. Д. Небылицин [4] отмечает, что имеющийся у человека комплекс индивидуально-типологических свойств его нервной системы в первую очередь определяет темперамент, от которого далее зависит индивидуальный стиль деятельности. В частности, от силы нервной системы зависит работоспособность, выносливость и способность выдержать длительное или очень сильное возбуждение.

Е. Н. Сурков [5] считает, что максимальный темп движений может служить индикатором функционального состояния человека.

Г. Г. Илларионов [2] отмечает, что «теппинг-тест» можно применять в целях врачебного контроля за функциональным состоянием. «Теппинг-тест» можно использовать в нескольких направлениях: для определения силы нервной системы; для контроля за скоростным качеством; для выяснения утомления у спортсменов.

Цель исследования – определение показателей максимальной частоты движений у студентов, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было организовано и проведено в г. Бресте на базе УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина» В тестиро-

вании приняли участие студенты и студентки исторического факультета: юношей 14 человек, девушек 17.

Максимальная частота движений определялась по методу «теппинг-теста» [3]. Исследуемые получали лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции по команде (не прерывая постукивания) они должны были нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде «Раз!» – в первом, «Два» – во втором и так до четвертого квадрата. По команде «Стоп!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 секунд. Исследование продолжалось 40 секунд.

Как видно из таблицы, у студентов исторического факультета максимальный темп движений выше, чем у студенток.

У студентов и студенток падение скорости постукивания к концу пробы обусловлено вероятным утомлением центральной нервной системы в первые 10 секунд.

Таблица – Показатели максимальной частоты движений студентов и студенток исторического факультета

Нумерация квадратов	Статистические параметры							t	p
	Студенты			Студентки					
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v			
Первый	70,2	5,3	7,5	62,0	6,2	10,0	5,947	<0,01	
Второй	64,1	6,3	9,8	59,1	5,4	9,1	3,564	<0,05	
Третий	61,0	5,4	8,8	55,3	5,8	10,4	4,255	<0,05	
Четвертый	59,2	4,3	7,2	53,4	7,8	14,6	3,853	<0,05	
Всего за 40 с	254,5	25,4	9,9	229,8	33,5	14,5	3,475	<0,05	

Так, у студентов в первом квадрате показатели постукивания соответствуют 70,2 знакам, а у студенток – 62,0 знака. На 8,0 знаков темп выше у студентов. На втором отрезке времени темп у студентов снизился до 64,1 нанесенной точки, а у студенток – до 59,1. Различия между показателями максимальной частоты движений студентов и студенток составляют 5,0 точек. На третьем отрезке времени у студентов темп падает до 61,0 точек, а у студенток – до 55,3. Различия в показателях максимального темпа движений в третьем квадрате составляет 5,7 точек. Следует отметить, что наблюдается незначительное падение темпа и в четвертом квадрате, эти различия составляют 5,8 точек.

Сумма знаков за 40 секунд у студентов составляет 254,5 знака, а у студенток – 229,8. Студентки уступают в суммарных показателях максимальной частоты движений студентам на 24,7 точек.

Таким образом, полученные результаты максимальной частоты движений у юношей показывают, что между показателями девушек и юношей наблюдаются статистически достоверные различия ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – 21 с.
2. Илларионов, Г. Г. Сравнительная характеристика психологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы у велосипедистов / Г. Г. Илларионов // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 5-13.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 432 с.
4. Небылицын, В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицын. – М., Педагогика, 1990. – 408 с.
5. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

УДК 796.0

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

В деятельности вузов по физической подготовке студентов имеются недостатки. Среди них особо выделяются следующие: отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, недостаточная степень освоенных студентами навыков самостоятельных занятий физической культурой, уменьшение двигательной активности (гиподинамия). Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культуры) относится к малоподвижному. Учебный день студента насыщен значительными эмоциональными нагрузками.

Практика физической воспитания в вузе свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студентов, особенно девушек. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок на основе разработанных современных методик с соблюдением основных принципов физического воспитания.

Академик В. В. Парин [1] писал, что двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, которые определяют уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддер-

жания оптимального тонуса центральной нервной системы, обеспечивают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Естественно возникает необходимость в создании и внедрении в учебный процесс таких технологий, которые позволят эффективно воздействовать на функциональные возможности организма студенческой молодежи, в результате чего повысится их уровень физической подготовленности.

Цель исследования – усовершенствование методики физической подготовки студенток с целью повышения уровня их физической подготовленности.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных материалов.

Исследование было организовано и проведено в г. Бресте на базе УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина». Было создано две группы из числа студентов первого курса исторического и юридического факультетов. Одна группа – экспериментальная, состояла из девушек исторического факультета – 17 человек. Другая группа – контрольная, в состав ее входили девушки юридического факультета – 14 человек.

В контрольной группе занятия проводились по физической культуре по общепринятой программе. В экспериментальной группе в каждом занятии 15-20 минут отводилось специально разработанной программе. При этом особое значение в улучшении физической подготовленности имело применение комплексов, состоящих из общеразвивающих упражнений глобального воздействия на организм девушек (к сожалению, нет возможности их расположить в данной статье). Комплексы включались в первую половину основной части занятий и выполнялись на протяжении трех месяцев.

Предварительные измерения проведены до начала эксперимента, а все последующие – в начале очередного месяца. Эффективность программ определялась путем сравнения фиксируемых изменений двигательной подготовленности и функциональных возможностей девушек экспериментальной и контрольной групп.

Было проведено предварительное исследование физической подготовленности девушек студенток первого курса исторического и юридического факультетов для выяснения их двигательной подготовленности, которая была заложена в школьные годы.

Естественно, возникает необходимость в создании и внедрении в учебный процесс таких методик, которые позволят эффективно воздействовать на функциональные возможности организма студенческой молодежи, в результате чего повысится их уровень физической подготовленности.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности студенток исторического и юридического факультета за первый месяц эксперимента

Показатели	Результаты исходные - промежуточные	Статистические параметры					
		Исторический факультет		Юридический факультет		t	p
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Челночный бег 4 × 9 м (с)	Февр. – исх, март – пром.	12,4 11,8	0,64 0,58	11,8 11,5	0,58 0,72	3,331 1,037	< 0,05 > 0,05
Прыжок в длину с места (см)	Февр. – исх, март – пром.	162,2 168,3	18,6 17,2	170,1 172,5	17,0 15,4	1,503 0,457	> 0,05 > 0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	Февр. – исх, март – пром.	37,5 39,8	4,45 4,20	40,2 41,4	3,83 3,50	2,205 1,578	< 0,05 > 0,05
Подтягивание на низкой перекладине из вис лежа (кол-во раз)	Февр. – исх, март – пром.	5,2 7,8	2,34 2,40	4,9 6,0	2,78 2,13	0,395 2,690	> 0,05 < 0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	Февр. – исх, март – пром.	+11,40 +10,50	5,68 5,07	+9,64 +8,78	6,90 6,27	0,905 1,021	> 0,05 > 0,05

Проведенные исследования на протяжении одного месяца занятий позволили констатировать улучшение показателей физической подготовленности студенток исторического факультета, но эти показатели не носили статистически значимых различий с показателями физической подготовленности студенток юридического факультета (таблица 1).

Анализируя показатели физической подготовленности за период второго месяца эксперимента, следует отметить, что в контрольной группе (студенток юридического факультета) существенных изменений не произошло (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей физической подготовленности студенток исторического и юридического факультета за второй месяц эксперимента

Показатели	Результаты промежуточные и конечные	Статистические параметры					
		Исторический факультет		Юридический факультет		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Челночный бег 4 × 9 м (с)	март – пром, апрель – кон.	11,8 11,2	0,58 0,45	11,5 11,6	0,72 0,40	1,037 2,389	> 0,05 < 0,05
Прыжок в длину с места (см)	март – пром, апрель – кон.	168,3 178,9	17,2 10,1	172,5 170,2	15,4 12,2	0,457 2,639	> 0,05 < 0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	март – пром, апрель – кон.	39,8 44,7	4,20 3,27	41,4 42,0	3,50 3,51	1,578 2,699	> 0,05 < 0,05
Подтягивание на низкой перекладине из вис лежа (кол-во раз)	март – пром, апрель – кон.	7,8 12,9	2,40 4,01	6,0 8,5	2,13 2,58	2,690 4,425	< 0,05 < 0,01
Наклон вперед из положения сидя (см)	март – пром, апрель – кон.	+10,50 +11,30	5,07 4,89	+8,78 +9,85	6,27 6,39	1,021 0,864	> 0,05 > 0,05

Иная картина показателей физической подготовленности имела место в экспериментальной группе. Прежде всего, здесь важно подчеркнуть, что в процессе эксперимента произошли существенные сдвиги во всех показателях физической подготовленности студенток исторического факультета, за исключением показателей теста на подвижность в суставах (наклон вперед из и. п. сидя).

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей физической подготовленности, проведенный после эксперимента, свидетельствует, что в экспериментальной группе девушек исторического факультета, где применялась разработанная программа с силовой направленностью физической подготовки, произошли статистически значимые различия в сравнении их с данными контрольной группы девушек юридического факультета.

Выводы. Проведенное исследование убедительно показало, что дозированные физические упражнения в том объеме и при той методике реализации, которые были разработаны нами, повышают двигательную подготовленность девушек исторического факультета. В конечном итоге позитивные сдвиги в двигательной подготовленности и функциональных возможностей студенток исторического факультета нашли отражение в

статистически достоверных различиях с показателями контрольной группы (студенток юридического факультета).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Парин, В. В. Образ жизни и профилактика сердечнососудистых заболеваний / В. В. Парин // Вестник АМН СССР. – 1965. – № 6. С. 5-9.
2. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособ. для вузов / И. Г. Бердников и др. ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 239 с.

РАЗДЕЛ 3. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ МЕЖКАФЕДРАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ

УДК 004.891

ЭКСПЕРТНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА

Семенюта А. Н., Грибовская М. А., Авдашкова Л. П.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Выпускник вуза должен обладать академическими, социально-личностными, профессиональными компетенциями и необходимым уровнем физической подготовленности, чтобы иметь успех в будущей профессиональной деятельности. Студент до поступления в вуз не всегда имеет необходимую общую и прикладную физическую подготовку. В этом случае он может повысить ее не только с помощью обязательных учебных занятий, но и с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, самостоятельной подготовкой. Специально подобранные физические упражнения, регулярные занятия прикладными видами спорта позволят подготовить студента к избранной им профессиональной деятельности.

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов контролируется специальными нормативами и показателями, предусмотренными в программе учебной дисциплины «Физическая культура» [3]. Для определения уровня физического и функционального состояния организма студентов проводятся различные тесты: проба Генчи, результат которой зависит от времени задержки дыхания на выдохе; проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд) оценивает увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки; восстановление пульса после нагрузки; оценка массы тела; ортостатическая проба подсчитывает пульс после пятиминутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

Метод индексов оценки физического развития основан на соотношении двух или нескольких признаков. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые – два признака, сложные – больше двух. При оценке физического развития студентов рассчитываются индекс

Кетле, индекс Брока-Бругша, индекс Эрисмана, индекс Пинье, жизненный индекс, силовой индекс и др.

Уровень физической подготовленности студентов оценивается с помощью контрольных нормативов. Для студентов, имеющих заболевания, существуют определенные показания и противопоказания к применению физических упражнений, к выполнению контрольных нормативов, поэтому уровень их физического развития оценивается рядом специальных показателей. Такие студенты обучаются в специальных медицинских группах, для них разработаны определенные комплексы упражнений.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы оценить состояние студента, используя различные параметры и определить программу физической подготовки и стратегию занятий физической культурой. Решение этой задачи можно возложить на компьютерную программу, называемую экспертной системой. Система, изучив показатели студента, рассчитав индексы, может сделать вывод об уровне его физической подготовленности, учесть показания и противопоказания, при необходимости распределить его в подходящую специальную медицинскую группу и дать рекомендации по дальнейшему совершенствованию, подобрав индивидуальный комплекс упражнений.

Экспертная система – компьютерная система, способная частично заменить специалиста-эксперта в разрешении проблемной ситуации. Современные экспертные системы начали разрабатываться исследователями искусственного интеллекта с целью заставить компьютер думать как люди. Интерес к экспертным системам вызван многими причинами: они ориентированы на решение широкого круга задач в неформализованных областях; позволяют специалистам, не имеющим навыков программирования, создавать практические приложения с использованием вычислительной техники и получать правильные, лишенные эмоций, полные ответы при любых обстоятельствах; они могут применяться в качестве интеллектуальной базы данных.

Экспертная система состоит из интерпретатора, рабочей памяти, называемой также базой данных, базы знаний, компонентов приобретения знаний, объяснительного компонента, диалогового компонента. База данных предназначена для хранения исходных и промежуточных данных решаемой в текущий момент задачи. База знаний в экспертной системе предназначена для хранения долгосрочных данных, описывающих рассматриваемую область (а не текущих данных), и правил, описывающих целесообразные преобразования данных этой области. Интерпретатор, используя исходные данные из рабочей памяти и знания из базы знаний, формирует такую последовательность правил, которые, будучи примененными к исходным данным, приводят к решению задачи. Компонент приобретения

знаний автоматизирует процесс наполнения экспертной системы знаниями, осуществляемый пользователем-экспертом. Эксперт через посредничество инженера по знаниям наполняет систему знаниями, которые позволяют экспертной системе в режиме решения самостоятельно (без эксперта) решать задачи из проблемной области. Эксперт описывает проблемную область в виде совокупности данных и правил. Данные определяют объекты, их характеристики и значения, существующие в области экспертизы. Правила определяют способы манипулирования с данными, характерные для рассматриваемой области. Таким образом, в экспертной системе разработку программ осуществляет не программист, а эксперт, не владеющий программированием. Объяснительный компонент объясняет, как система получила или не получила решение задачи и какие знания она при этом использовала, что облегчает эксперту тестирование системы и повышает доверие пользователя к полученному результату. Диалоговый компонент ориентирован на организацию дружественного общения с пользователем как в ходе решения задач, так и в процессе приобретения знаний и объяснения результатов работы [1, 2].

Над созданием экспертной системы работают представители следующих специальностей: эксперт в проблемной области, задачи которой будет решать экспертная система; инженер по знаниям – специалист по разработке экспертной системы; программист по разработке инструментальных средств, предназначенных для ускорения разработки экспертной системы.

Пользователь экспертной системы может не быть специалистом в проблемной области (тогда он обращается к экспертной системе за результатом, не умея получить его самостоятельно) или быть специалистом (тогда пользователь может сам получить результат, но он обращается к системе с целью либо ускорить процесс получения результата, либо возложить на нее рутинную работу).

База знаний экспертной системы строится на основе различных моделей представления знаний. Наибольшее распространение в системах искусственного интеллекта получила продукционно-фреймовая модель представления знаний в виде правил продукций или продукционных правил (далее – продукций). Знания в искусственном интеллекте – совокупность специализированных, ориентированных на решение многих задач из ограниченной предметной области, фактов, правил их обработки, условий применения правил к конкретным фактам, методов получения новых фактов и способов организации процесса логического вывода. Фреймом называется формализованная модель для отображения абстрактного образа объекта. Фрейму присваивается имя, которое должно быть единственным во всей фреймовой системе. Фрейм имеет определенную внутрен-

ную структуру, состоящую из множества элементов, называемых слотами, которым также присваиваются имена. Каждому слоту соответствуют его значения. Значение слота – конкретная информация, относящаяся к объекту, описываемому этим фреймом.

Продукцией называется логическое правило, представленное в виде импликации: «Если (условие), то (действие)». Под условием понимают утверждение-образец, по которому осуществляется поиск информации в базе знаний. Действие выполняется при успешном исходе поиска.

Продукционная база знаний состоит из упорядоченной совокупности (последовательности) продукций. Заключение или постуловия одних продукций могут быть посылкой для других – так образуются сложные цепочки продукционной базы знаний, которые используются для решения задачи пользователя. Если заключение одной продукции является посылкой для другой продукции, то можно вывести третью продукцию с посылкой из первой продукции и заключением из второй: «Если X, то Y» и «Если Y, то Z» → «Если X, то Z»

Целенаправленный перебор и вывод правил в продукционной базе знаний с целью решения задачи пользователя называется продукционным выводом на знаниях, который имеет три разновидности: прямой вывод (от знаний к цели) управляется знаниями, когда по известным фактам отыскивается заключение (решение задачи); обратный вывод (от цели к знаниям) управляется целью, когда отыскиваются факты, подтверждающие достижение заданной цели; циклический вывод сочетает в себе прямой и обратный выводы на знаниях.

Распространенность продукций объясняется следующими причинами: большинство человеческих знаний можно представить в виде продукций; модульность продукций позволяет добавлять в базу знаний новые продукты без изменения предыдущих продукций; продукты могут реализовать любые эвристические алгоритмы решения задач в системах искусственного интеллекта; параллелизм и асинхронный принцип действия продукций делают их удобной моделью вычислений, отвечающей современным требованиям к созданию программного обеспечения интеллектуальных компьютеров нового поколения.

База знаний экспертной системы, определяющей уровень физической подготовленности студентов и дающей рекомендации о способах ее совершенствования и использующей продукционно-фреймовую модель представления знаний, содержит обязательный фрейм «Цель», в котором представлено множество выводов экспертной системы. Фрейм «Показатели» в качестве слотов содержит все характеристики студента. Фиксирование значения соответствующей характеристики отводится системе. Преподавателю-эксперту достаточно определить значение конкретного пока-

зателя. Правила используются в базе знаний для описания отношений между объектами, событиями, ситуациями. В условиях и заключениях правил присутствуют ссылки на фреймы и их слоты. Преподавателю-эксперту при пользовании экспертной системой достаточно ввести значения конкретных показателей физической подготовленности студента, а выводы и рекомендации сформулирует экспертная система на основании заложенных в ней знаний.

Преподаватель физической культуры может выступать в качестве эксперта по созданию базы знаний для экспертной системы, определяющей уровень физической подготовленности студентов и дающей рекомендации о способах ее совершенствования. Преподаватель может также выступать в качестве инженера по знаниям, имея представление о продукционно-фреймовой модели представления знаний. Экспертная система консультирует неспециалиста в проблемной области или специалиста, ускоряя процесс получения результата и избавляя его от рутинной работы. Пользователю при использовании экспертной системы достаточно ввести ответы на вопросы, а выводы формулирует экспертная система на основании заложенных в ней знаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Достоверный и правдоподобный вывод в интеллектуальных системах/ Вагин В. Н. [и др.]; под ред. В. Н. Вагина и Д. А. Поспелова.– М.: Физматлит, 2004.–704 с.
2. Статические и динамические экспертные системы: Учеб. пособие / Э. В. Попов, И. Б. Фоминых, Е. Б. Кисель, М. Д. Шапот. - М.: Финансы и статистика, 1996. - 320с.: ил.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений (утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г. Регистрационный № ТД-СГ.014/тип.) / В. А. Коледа [и др.] . – Минск, ГУО РИВШ, 2008. – 49 с.

РАЗДЕЛ 4. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

УДК 796325:378

ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Гуткина Т. Е., Торба Т. Ф., Грицев Д. Л.

УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»

г. Гомель, Республика Беларусь

Трудно найти вуз, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач.

В настоящее время мы наблюдаем отсутствие массового интереса и участия в женском волейболе, что связано со слабой агитационной работой в данном виде спорта в средних учебных заведениях Беларуси и малым охватом детей в спортивных школах. Также наблюдается тенденция снижения спортивной подготовки и спортивного мастерства в спортивных школах и секциях женского волейбола. Следя за внутренним чемпионатом республики, видим низкую технико-тактическую подготовку спортсменок и, как следствие, низкий уровень игры.

Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений содержит материал по многим видам спорта. Среди них достойное место отведено волейболу.

Волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях и одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе. Поэтому особого внимания заслуживают вопросы оптимизации учебного процесса по волейболу в группах общей физической подготовки (ОФП) и в группах спортивного совершенствования для более эффективного развития физических качеств занимающихся и освоения техники игры в волейбол.

Как правило, в университете, не специализирующийся на спорте, в нашем случае технический, очень редко поступают высококлассные спортсмены или, скажем, мастера спорта. В основном, это любители, которые, руководствуясь своей привязанностью к спорту, повышают свой игровой уровень. Главная задача тренеров-преподавателей и руководства

университета – поддержать рвение молодых спортсменов. Повышение уровня волейбольной игры, сплочение команды в процессе игры происходит в основном при помощи совершенствования техники игры, развития мастерства, улучшения общей физической и функциональной подготовки, поднятия на новый уровень стратегии игры и обучения различным тонкостям и хитростям игры. Ведущим критерием оценки той или иной формы занятий является массовость и участие студентов в спортивных соревнованиях. Поэтому мы решили подойти к этой проблеме комплексно и представить ее решение в одной из экспериментальных программ в учебном процессе по физической культуре. Программа должна последовательно ориентировать студента, занимающегося в группе спортивного совершенствования, на все более высокие достижения и объективно оценивать степень и эффективность его усилий по самосовершенствованию.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности. Программа направлена на выполнение ряда задач:

- развитие долговременной мотивации у студентов к занятиям данным видом спорта на протяжении всего периода обучения в вузе;
- совершенствование технико-тактических приемов игры;
- комплектование сборных команд факультетов и университета;
- повышение спортивного мастерства.

Для того, чтобы собрать волейбольную команду и привлечь к занятиям как можно больше девушек в вузе, где основную массу учащихся составляют студенты мужского пола, целесообразно провести некоторые мероприятия:

- Провести массовую агитацию в группах на кураторских часах.
- Провести беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека.
- Рассказать о всех плюсах занятий именно этим видом спорта.
- Пригласить старшекурсниц, которые на собственном примере могли бы рассказать обо всех преимуществах занятий именно этим видом спорта и ознакомить учащихся первых курсов с системой поощрений для членов сборной команды факультетов и университета.

Мы стараемся идти в ногу со временем и использовать для распространения информации наиболее популярные источники, такие как: сайт вуза и группы в социальных сетях.

Необходимо также не забывать и об отборе более подходящих кандидатов в команду. Ведь успех в состязаниях между вузами имеет важное значение. При отборе учитываются следующие показатели:

- уровень физической подготовленности,
- способность к овладению техникой игры,

- способность к тактическому мышлению в игре,
- антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол, медицинской пригодности кандидатов.

А также хотелось бы отметить более подробно пользу игры в волейбол:

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества, как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык со сверстниками и людьми разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Эффективность учебно-тренировочного процесса характеризуется целенаправленным использованием тренировочного времени, соответствующим дозированием нагрузок, успешным овладением студентками-волейболистками способами ведения игры, развитием их кондиционных и координационных способностей. Мы предлагаем следующие способы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса:

- рациональный выбор методов, форм и средств;
- применение оптимальных адаптированных нагрузок;
- подбор средств и методов с учетом индивидуальных особенностей игроков, степени их тренированности и результативности;

- создание запаса прочных навыков и использование упражнений, которые позволяют быстро и точно воздействовать на игроков и на весь учебно-тренировочный процесс.

Методику и средства повышения эффективности развития двигательных навыков следует рассматривать с позиции более рационального использования залов, наличия необходимого количества спортивного инвентаря, чтобы возможно большее число студенток-волейболисток одновременно могло участвовать в выполнении того или иного упражнения, а изменение форм организации занятий не сопровождалось потерями времени.

В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам. Данные методы по значению и характеристике близки и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Студенческие спортивные соревнования являются органическим продолжением и важнейшей составной частью учебного процесса по физической культуре. Система организации внутриуниверситетских соревнований по волейболу в «ГГТУ им. П. О. Сухого» ориентирована на развитие долговременной мотивации у студентов к данному виду спорта, комплектование сборных команд факультетов и университета, повышение спортивного мастерства.

Исходя из вышеизложенного, представленная нами экспериментальная программа по волейболу позволяет повысить качество и эффективность учебных занятий; влияет на развитие мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом и значительно повышает их спортивно-техническое мастерство.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Фурманов, А. Г., Волейбол/ А. Г.Фурманов, Д. М. Болдырев. - Москва: ФВ и С, 1983. - 144 с.
- 2 Кузнецов, В. С., Методика обучения основным видом движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – Москва: Владос, 2002. – 175 с.
- 3 Матвеев, А. П., Теория и методика физической культуры/ А. П. Матвеев - Москва, 1991.
- 4 Беляев, А. В., Волейбол: теория и методика тренировки/ А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва, 2011. - 176 с.
- 5 Колодницкий, Г. А., Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – Москва: Просвещение, 2012. - 649 с.
- 6 Кунянский, В. А., Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; В. А. Кунянский. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 476 с.

УДК 797.122

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Журавский А. Ю.

УО «Полесский государственный университет»

г. Пинск, Республика Беларусь

Актуальность. Гребля на байдарках и каноэ относится к циклическим видам спорта и характеризуется продолжительными тренировочными и соревновательными нагрузками аэробного и анаэробного характера. Она предъявляет значительные требования к аппарату внешнего дыхания. Физическую работоспособность и устойчивость организма к максимальным нагрузкам определяют два основных резерва кислородного обеспечения организма: первый – максимальное количество крови, которое сердце может перекачать в единицу времени, и второй – способность тканей извлекать доставляемый кровью кислород. Именно такими возможностями характеризуется кардиореспираторная система человека [1]. Определенная направленность тренировочного процесса совершенно конкретно изменяет, специализирует как морфологию, так и кардиореспираторную функцию организма спортсмена. Из этого следует, что нет единых, универсальных критериев ее оценки для спортсменов. Однако, к сожалению, в современной функциональной диагностике это не учитывается или учитывается недостаточно [4]. Поэтому актуальным является разработка модельных характеристик системного кровообращения и внешнего дыхания организма, предназначенных для целей этапного контроля функциональной подготовленности и отбора наиболее перспектив спортсменов.

Теоретической предпосылкой разработки адекватных оценок разных сторон тренированности спортсменов является создание моделей, отражающих наиболее значимые компоненты их структуры. Данное направление в системе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов приобретает все большую актуальность, особенно на завершающих этапах подготовки к ответственным стартам и в процессе отбора наиболее подготовленных спортсменов в команды [2, 3].

Наряду с этим такие сведения представляют научный интерес в качестве региональных моделей для сильнейших спортсменов Республики Беларусь в гребле на байдарках и каноэ от мастеров спорта (МС) до мастеров спорта международного класса (МСМК) и заслуженных мастеров спорта (ЗМС).

Организация исследований. Исследования проводились в течение подготовительного периода тренировок со спортсменами национальной

сборной команды по гребле на байдарках и каноэ во время тренировочных сборов на базах в г. Мозыре (20-21.01.2014 г.), г. Бобруйске (22-23.01.2014 г.) и г. Бресте (29.04.2014 г.). Всего в обследовании приняло участие 46 спортсменов – 14 девушек и 32 юношей. Из них 31 МС, 9 МСМК и 6 ЗМС.

Методы и обсуждение результатов. Методика функционального обследования включала оценку важнейших показателей центральной гемодинамики (ЦГД) и внешнего дыхания. Для анализа ЦГД использовались показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.), систолическое, диастолическое и пульсовое (соответственно АД_с, АД_д, АД_п, мм.рт.ст.) артериальное давление, систолический объем крови (СОК, мл.). Состояние функции внешнего дыхания оценивалось при помощи портативного спирометра SPIROVITSP-2 по следующим параметрам: жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ), пиковая объёмная скорость (ПОС) выдоха, максимальная объёмная скорость (МОС) выдоха при 25%, 50% и 75% форсированной ЖЕЛ, максимальная вентиляция лёгких (МВЛ) в абсолютном и относительном выражении (в % от должной величины), а также разница между выдохом воздуха в лёгких в точках начала и конца маневра форсированного выдоха (ФЖЕЛ). По выраженному в процентах отношению объема форсированного выдоха за первую секунду (ОФВ1) к ФЖЕЛ определялся индекс Тиффно.

Полученный материал статистически обработан с определением средней арифметической (\bar{X}) и стандартного отклонения (S). Проведено сравнение анализируемых величин в группах МС с МСМК и ЗМС с использованием критерия Стьюдента. Сравнительный анализ этих данных представлен в таблицах 1-2. При этом количественный уровень показателей у МС условно принят за 100%, а отклонения в группах МСМК и ЗМС обозначены величиной процента конкретного показателя от группы мастеров спорта.

В таблице 1 приведена сравнительная характеристика функции внешнего дыхания и гемодинамических показателей центральной гемодинамики представителей гребли на байдарках.

Анализируя полученные спирографические данные, мы видим, что у мужчин с квалификацией ЗМС и МСМК в сравнении с МС увеличена МОС₂₅ (99,36% и 97,33% от должной соответственно), МОС₅₀ (98,53% и 97,29% от должной), МОС₇₅ (112,02% и 109,19% от должной). Показатели МВЛ у мужчин с квалификацией ЗМС и МСМК по сравнению с МС также повышаются (126,02% и 119,38% соответственно от должной в сравнении с МС).

Таблица 1 – Модельные характеристики показателей функции внешнего дыхания и ЦГД высококвалифицированных гребцов на байдарке

Показатели	Мужчины						Женщины			
	МС, n=11		МСМК, n=4		ЗМС, n=4		МС, n=10		МСМК, n=4	
	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S
ЖЕЛ, л	5,74	0,61	6,17	1,07	6,58	1,4	4,24	0,39	4,94	0,61
ЖЕЛ, % от должной	104,73	12,12	109,73	17,16	124,43	12,13	105,53	5,15	107,11	17,02
ФЖЕЛ, л	5,96	0,64	6,04	1,19	7,03	0,58	4,24	0,43	4,34	0,62
ФЖЕЛ, % от должной	105,97	12,86	110,0	18,36	15,34	9,37	107,0	5,71	109,6	17,43
Индекс Тиффно, %	85,36	8,39	90,29	5,75	93,55	2,03	86,55	6,92	88,24	10,46
Индекс Тиффно, % от должной	105,49	11,90	106,45	5,39	106,98	1,08	105,63	11,95	106,08	15,75
ПОСвыд., л/с	9,49	1,22	10,01	1,54	11,05	2,34	6,78	0,93	7,04	1,28
ПОСвыд., % от должной	97,35	17,66	100,7	16,78	103,1	14,06	96,09	20,20	101,05	17,16
МОС25, л/с	7,79	1,71	8,81	1,12	8,97	0,35	6,22	0,68	6,25	1,27
МОС25, % от должной	89,76	24,55	97,33	15,24	99,36	0,78	91,45	11,93	97,95	18,43
МОС50, л/с	5,85	1,34	5,90	1,19	6,35	1,84	4,89	0,69	4,97	1,28
МОС50, % от должной	96,08	25,05	97,29	19,06	98,53	12,85	95,82	12,21	97,52	24,86
МОС75, л/с	3,13	1,08	3,49	0,85	4,03	1,08	2,56	0,77	3,30	0,73
МОС75, % от должной	106,43	38,11	109,19	28,23	12,02	21,94	97,00	28,75	99,86	30,76
МВЛ, л/мин	59,6	18,07	60,5	30,68	64,5	26,08	12,0	15,33	15,05	21,26
МВЛ, % от должной	115,94	16,28	119,38	18,70	26,02	27,22	108,0	11,34	109,95	20,24
ЧСС, уд/мин	58,17	7,91	63,65	9,58	64,42	7,01	59,05	6,98	61,26	4,82
СОК, мл.	96,17	15,85	79,53	14,32	84,46	12,54	79,92	20,06	82,04	12,74

Повышается также проходимость крупных бронхов у ЗМС и МСМК (106,45% и 106,98% соответственно от МС). Это свидетельствует о повышении общего легочного объема при улучшении бронхиальной проходимости по бронхам крупного и снижении проходимости по бронхам мелкого калибра. У женщин с повышением мастерства происходит также направленное улучшение функционального состояния аппарата внешнего дыхания по показателям ЖЕЛ (107,12% от должной), МОС25 (97,95% от должной), МОС50 (97,52% от должной), МВЛ (99,86% от должной).

В таблице 2 приведена сравнительная характеристика функции внешнего дыхания и гемодинамических показателей центральной гемодинамики представителей гребли и каноэ.

Таблица 2 – Модельные характеристики показателей функции внешнего дыхания и ЦГД высококвалифицированных гребцов на каноэ

Показатели	Мужчины		
	МС, n=5	МСМК, n=5	ЗМС, n=2

	X	S	X	S	X	S
ЖЕЛ, л	114,60	33,19	7,85	0,59	8,20	0,06
ЖЕЛ, % от должной	6,70	1,18	115,73	9,76	118,03	5,85
ФЖЕЛ, л	122,60	24,19	6,95	0,50	7,04	0,06
ФЖЕЛ, % от должной	82,80	8,90	124,59	9,39	126,86	8,03
Индекс Тиффно, %	97,80	9,88	88,55	7,12	91,04	5,04
Индекс Тиффно, % от должной	9,79	2,28	109,31	8,68	110,86	6,96
ПОСвд., л/с	97,60	23,94	10,00	1,91	11,73	2,04
ПОСвд., % от должной	8,60	2,24	101,73	21,74	102,74	24,89
МОС25, л/с	94,40	26,62	9,01	1,55	9,38	1,93
МОС25, % от должной	6,71	2,74	100,59	21,02	98,73	18,05
МОС50, л/с	105,60	45,27	6,70	1,69	6,99	1,05
МОС50, % от должной	4,26	2,57	106,68	30,92	106,4	22,04
МОС75, л/с	100,60	89,36	3,40	1,06	4,74	0,84
МОС75, % от должной	145,60	13,94	114,41	34,70	115,94	0,96
МВЛ, л/мин	103,40	11,55	166,86	25,18	172,04	14,96
МВЛ, % от должной	59,67	7,91	120,64	19,45	119,07	12,83
ЧСС, уд/мин	92,37	12,86	62,68	9,58	66,42	2,01
СОК, мл.	114,60	33,19	78,59	18,32	86,46	10,54

Анализируя полученные данные, мы видим, что у мужчин с квалификацией ЗМС и МСМК в сравнении с МС увеличена МОС25 (10,59% и 98,73% от должной соответственно), МОС50 (106,68% и 106,40% от должной), МОС75 (114,41% и 115,94% от должной). Показатели МВЛ у мужчин с квалификацией ЗМС и МСМК по сравнению с МС также повышаются (120,64% и 119,38% соответственно от должной в сравнении с МС). Это свидетельствует о длительной тренированности функции внешнего дыхания. Сложное переплетение мышц верхних конечностей и мышц, участвующих в дыхательном процессе проявляется в высоких значениях относительных показателей ЖЕЛ, ФЖЕЛ, МВЛ, в основном, превышающих должные нормы. Отсутствие нарушений со стороны бронхиальной проводимости и хороших эластических свойствах дыхательных путей уменьшает сопротивление воздушному потоку и снижает энергетическую стоимость дыхания. При этом спортсмены более высоких разрядов характеризуются и более высокими значениями основных показателей функции внешнего дыхания, что говорит о более высоком уровне тренированности аппарата внешнего дыхания и соответственно уровне подготовленности спортсменов. Что касается относительных показателей ЦГД, то здесь наблюдается тенденция к экономизации систолического выброса крови в покое. Особенно это заметно в группе МСМК мужских каноистов, где СОК в среднем составил 78,59 мл. Похожая ситуация наблюдается в группах гребцов на байдарке МСМК – мужчины и МС – женщины, где СОК составил 79,53 мл. и 79,92 мл. соответственно.

Выводы. 1. С повышением квалификации гребцов на байдарках и каноэ обоего пола выявленные взаимоотношения параметров кровообращения и внешнего дыхания наиболее функционально целесообразны, так как опосредованы повышением насосной способности сердца на фоне становления брадикардии.

2. Показатели внешнего дыхания либо практически не изменяются у мужчин, либо повышаются на уровне тенденции, характеризую экономизацию кровообращения в покое и хорошее состояние функции внешнего дыхания.

Таким образом, на спортивный результат влияют уровень развития физических качеств и функциональные особенности спортсменов, имеющих между собой тесную связь, а иногда и противоречащих друг другу. Поэтому предугадать развитие органов и отдельных систем под влиянием физической деятельности является актуальной проблемой в подготовке спортсменов элитного класса. Вместе с тем до настоящего времени не во всех видах спорта выявлены и научно обоснованы информативные критерии личных сторон подготовленности элитных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р. М. и др. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Вернина Е. В., Маслова И. Н. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / Е. В. Вернина, И. Н. Маслова // Вестник спортивной науки. М. – 2010 - №3. – С. 29-32.
3. Мелихова Т. М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора / Т. М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. М. – 2007. – № 4. – С. 19-20.
4. Чертов Н. В. Срочная функциональная диагностика у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта/Н.В.Чертов // Известия Тульского государственного университета. Тула - 2013. - №1. – С. 62-67.

УДК 796.011.3:796.89-057.875

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Кузнецк Н. Г., Малиновский А. С.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель. Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузах является обязательной дисциплиной на всех курсах кроме последнего. Основной задачей физического воспитания является содействие в подготовке будущих специалистов. На базе «Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины» уже многие годы работает секция гиревого спорта.

Гиревой спорт является циклическим видом, требующим от спортсмена проявления скоростно-силовой выносливости, больших энергетических затрат и силы воли при выполнении толчка и рывка гири.

Отбор студентов в группы по гиревому спорту осуществляется с первого курса обучения. Проводится большая работа по агитации и популяризации этого вида спорта на всех факультетах. Приоритет отдается ребятам, которые обладают рядом физических качеств, таких как: хорошей координацией движений, хорошей выносливостью, силой. Как правило, такие студенты при регулярных занятиях в течение двух-трех лет обучения показывают хороший результат на соревнованиях и способны выполнить какой-либо спортивный разряд.

На первом курсе тренировки направлены на формирование двигательного навыка. Основной ошибкой на этом этапе является излишняя скользящая, неточность в движениях, что приводит к большим и ненужным затратам энергии. Спортсмен быстро утомляется, он не способен длительное время выполнять работу высокой интенсивности. Это связано с явлением иррадиации (распространения) процесса возбуждения по обширным участкам коры головного мозга. По мере обучения процесс иррадиации возбуждения сменяется явлением концентрации возбуждательного процесса в тех нервных центрах, работа которых обеспечивает выполнение нужного движения. Движения спортсмена становятся более точными, свободными и целенаправленными. В результате спортсмен овладевает двигательными навыками при подъёме гири. Большая нагрузка при занятиях гиревым спортом падает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дыхание гиревика происходит в особых условиях, когда гиря находится на груди. При вдохе спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие, равное весу гири. Поэтому у гиревика более развитая дыхательная мускулатура. Жизненная ёмкость лёгких в среднем составляет 5000-5500 куб. см. Кроме того, выполнение упражнений происходит в условиях значительного кислородного голодания, связанного с работой высокой интенсивности, поэтому для успешного выполнения упражнения первостепенное значение имеют ритм и глубина дыхания. При правильно поставленном дыхании число дыхательных циклов превышает число подъёмов гири.

При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряжённой работы. Для гиревика характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы, более высокая кислородная ёмкость крови.

Средствами тренировки в гиревом спорте служат обще-развивающие и специальные упражнения, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению – активный отдых, массаж и др.).

Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объёма работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена увеличиваются сила и силовая выносливость прежде всего мышц-разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объём отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

Для более активного развития гиревого спорта необходима более сильная агитация и пропаганда этого спорта в средствах массовой информации в организации детских секций при спортивных школах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ануров, Л. В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Архангородский, В. С. Гиревой спорт. / В. С. Архангородский – К.: Здоров'я, 1980. – 52 с.
3. Балакшин, В. Н. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. / В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
4. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
6. Бурмистров, А. П. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. / А. П. Бурмистров, Ю. А. Ромашин. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.

УДК 615.8 + 372.016:796

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЁЖЬ

Ларюшина С. Г., Милашук Н. С., Шиндина А. В.

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

г. Брест, Республика Беларусь

Польза здорового образа жизни и сбалансированного питания известна давно. Идея формирования здорового образа жизни в последние годы стала актуальной. Это связано с тем, что качество здоровья испытывает тенденцию к ухудшению. Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, этого недостаточно. Важную роль в поддержании формы и самочувствия играет спорт. Спорт – одно из ярких проявлений современной культуры. Он способствует гармоничному развитию человека, особенно молодёжи. Именно поэтому с самого раннего возраста необходимо начинать заниматься физкультурой [5].

Занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодого. Во многом от того, в какой физической форме будут молодые специалисты (т. е. нынешние студенты) зависит то, каким будет наше будущее. Занятия обеспечивают необходимую активность, заряжают бодростью и оптимизмом, укрепляют иммунитет и, таким образом, ограждают от различных заболеваний. После занятий физкультурой отмечается лёгкость, гибкость тела, сила мускулов и эластичность суставов.

Сегодня в нашей стране много внимания уделяется физическому воспитанию, занятиям спортом. Этому способствует политика государства: строятся ледовые дворцы, работают различные спортивные секции.

Двигательная активность, выполнение физических упражнений вызывают потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводят центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Так активизируется работа внутренних органов. Это обеспечивает человеку высокую работоспособность и даёт ему ощутимый прилив бодрости [2].

Основные качества, характеризующие физическое развитие человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Совершенствование этих качеств способствует укреплению здоровья.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость – основное физическое качество, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надёжный щит против многих болезней.

Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, аэробика и др.

В последнее время в молодёжной студенческой среде набирает популярность фитнес. Термин «фитнес» наиболее близок к понятию «физическая культура». Фитнес – это совокупность мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, способствуют улучшению его здоровья. Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес, на длительное время закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. Также к системе фитнеса относятся: тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей; аэробные тренировки, способствующие развитию аэробных способностей; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни [5].

В связи с тем, что фитнес набирает популярность, развиваются новые методики, которые принято считать видами фитнеса. Одной из них является Пилатес. Система Пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Она разработана в начале XX века, но признание получила лишь недавно, в начале XXI столетия. В настоящее время Пилатесом занимаются более десяти миллионов человек по всему миру, большую часть которых составляют студенты.

Пилатес укрепит мышцы и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Также Пилатес обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга. Сочетание движения и правильного дыхания является залогом укрепления мышц и хорошего самочувствия. Поэтому очень важно при выполнении упражнений в технике Пилатес концентрировать внимание на дыхании.

В Пилатесе при выполнении упражнений очень важно взаимодействие разума и тела. Их выполнение сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения и осознанием каждого действия на группы мышц. Регулярно выполняя упражнения, можно вернуть телу гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Свобода движений обеспечит эффективную работу скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем. А психика научится противостоять стрессам, которые приводят к ожирению, раннему старению и износу организма [2].

Не следует забывать, что Пилатес показан не только здоровым людям, чтобы предотвратить какие-либо нарушения, но и тем, кто перенёс трав-

мы позвоночника или долгое время по каким-либо причинам не мог ходить (Пилатес предупреждает пролежни и отёки лёгких).

Таким образом, при правильном и регулярном выполнении упражнений в технике Пилатеса налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне [6].

Система Пилатес отвечает требованиям любого организма. Он развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Его особенность: получить травмы практически невозможно. Упражнения абсолютно безопасны и поэтому рекомендуются студентам. Особенно велика их роль в физическом развитии в студенческой молодёжной среде. Упражнения можно выполнять как со специальными тренажёрами, так и без них. Например, популярными являются упражнения с изотоническим кольцом или амортизаторами. Также Пилатес не только содействует поддержанию хорошей физической формы, но и снижает стресс. Кроме того, этим видом фитнеса можно заниматься даже дома самостоятельно.

Пилатес – широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом более ста лет назад. Благодаря упражнениям в технике Пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Также упражнения в этом методе затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы. Для студентов тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает мышцы таза.

Метод Пилатеса хорошо влияет на нервную систему студентов. Дело в том, что, занимаясь Пилатесом, можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Методика Пилатеса помогает управлять своей жизнью и лучше справляться с жизненными трудностями. Это особенно важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [4].

Цель занятия Пилатес – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений нужно растягивать корпус от копчика до макушки. Во время выполнения упражнений позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно для молодых людей, так как снижается риск искривления позвоночника или сколиоза.

Очень важно освоить технику дыхания Пилатес. Новичку это будет сложно. Но правильное дыхание снижает риск стрессов, респираторных и

других заболеваний. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно лёгкими.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к рёбрам. Это поможет избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Чтобы достичь правильного положения лопаток, необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику.

Во время упражнений Пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперёд. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха рёбра опускаются к бёдрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук.

Основные принципы Пилатес:

1) Концентрация. Нужно сосредоточиться и направить всё внимание на определённую мышцу. «Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы», – сказал Пилатес.

2) Централизация. База выполнения упражнений – область источника энергии. Эту область сам автор методики назвал «каркас прочности». Нужно задействовать мышцы, которые в напряжённом состоянии создают стабилизирующий силовой пояс в области брюшного пресса.

3) Правильное дыхание. Оно позволяет очищать кровь, так как лёгкие наполняются кислородом, и помогает улучшить метаболизм. В Пилатесе используется техника грудного, рёберного дыхания. Пилатес считал, что правильно дышать обязан каждый человек.

4) Мышечный контроль. Система Пилатес позволяет выполнять упражнения, не испытывая дополнительного напряжения.

5) Точность. В Пилатесе все упражнения необходимо выполнять очень точно, не упуская никаких деталей. Иначе эффективность упражнения не достигается.

6) Плавность. Пилатес учит грациозно двигаться. Поэтому все движения должны выполняться медленно и плавно. Плавность отмечается у тех людей, которые легко переходят от выполнения одного упражнения к другому.

7) Изоляция определенной мышцы. Данный принцип позволяет сконцентрировать внимание на работающей мышце или группе работающих мышц. Пилатес говорил: «Пилатес — это не напряжение, а комфортное выполнение упражнений с изоляцией определённых мышц».

8) Визуализация. Чтобы занятия были более эффективными, в системе Пилатес используются зрительные образы. Кроме того, таким образом занятия становятся полезными не только для тела, но и для ума.

9) Регулярность тренировок. От одного занятия эффекта не будет. Оптимальный вариант занятия фитнесом – 2-3 раза в неделю в течение 45-60 минут. Этим видом фитнеса можно заниматься и каждый день [3].

Упражнения:

«Скручивание»

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы. Выполнять упражнение нужно стоя у стены, а также сидя на стуле (с прямой спинкой).

Исходное положение: стать на расстоянии около 45 см от стены, держа ступни параллельно и на расстоянии, равном толщине бедра. Прислониться к стене, подогнув колени. Выполнение:

- 1) Вдохнуть и вытянуться вдоль всего позвоночника.
- 2) Начиная выдыхать, мягко подтянуть пупок к позвоночнику.
- 3) Продолжая выдыхать, опустите подбородок вниз, расслабьте голову и шею.
- 4) Медленно начать скручиваться вперёд, отрывая позвоночник от стены. Руки, кисти, голова, шея расслаблены, а ягодицы прижаты к стене. Продолжать движение, пока чувствуется комфорт, но постепенно нужно достичь пола. Можно сильнее подогнуть колени.
- 5) Достигнув нижней точки, сделать вдох.
- 6) Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и повернуть таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваясь вверх, позвонок за позвонком прикладывать спину к стене.
- 7) Выдыхать в процессе движения позвоночником. Повторить 6 раз [7].

Это упражнение больше всего подходит тем, кого мучают боли в спине и кому трудно наклоняться.

«Вращение в талии»

Цель: проработать талию и мышцы, расположенные между лопатками.

Для выполнения упражнения понадобятся шест длиной 1,5-1,8 м. и стул (стул необязательно). Выполнение:

1. Поместить шест на плечи, обведя его руками так, чтобы кисти покоились сверху. Если держать шест неудобно, следует вытянуть руки в стороны. Когда они устанут, при необходимости опустить их.
2. Вдыхая, вытянуть позвоночник.
3. Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и мягко повернуть туловище в сторону. Голова тоже поворачивается. Повторить 10 раз в обе стороны.

Советы для выполнения упражнения:

- сохранять неподвижность бёдер;
- следить, чтобы корпус не отклонялся назад или вперёд;
- не прогибать спину [7].

«Планка»

Самое популярное упражнение Пилатеса. При его выполнении работают мышцы всего тела. Оно приводит в тонус мышцы рук, ног, плечевого пояса, спины и, особенно, живота. Планка – упражнение статическое. Движений в нём нет, поэтому самое главное – держать тело правильно. Как делать: лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90 градусов и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опирается только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело держать ровно, мышцы живота напряжены.

– ступни. Поставить вместе: так увеличивается нагрузка на мышцы живота;

– ноги. Должны быть прямыми и напряжёнными;

– ягодицы. Напрячь. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активацию всех мышц тела;

– поясница. Самый сложный момент. Поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. Это значит, что поясницу нельзя округлять и прогибать;

– живот. Втянуть, и подтянуть к рёбрам. Дыхание не задерживать;

– локти. Ставить локти строго под плечевыми суставами (в этом случае не будет лишней нагрузки на плечи). Для увеличения интенсивности локти можно подвинуть вперёд [7].

«Подтягивание бедра»

Цель: разработать подвздошно-поясничную мышцу и научиться одновременно сгибать ногу в колене и в тазобедренном суставе, не выворачивая таз. Выполнение:

1. Лечь на пол, подогнуть колени и поставить ступни на пол.

1. Сделать подготовительный вдох.

2. Выдыхая, нижними мышцами живота подтянуть пупок к позвоночнику и, сохраняя ощущение впалого живота, подтянуть правое колено к груди.

3. Вдохнуть, сцепив руки на правой ноге ниже колена (или на бедре под коленом, если есть проблемы с суставами).

4. Удерживая правую ногу, выдохнуть и опустить левую ногу вниз. Нижняя часть спины не должна выгибаться вверх. Если она выгибается, нужно подогнуть левую ногу.

5. Вдыхая, вернуть левую ногу в исходное, согнутое, положение.

6. Выдыхая, опустить правую ногу на пол, сохраняя ощущение втянутого живота. Повторить по 5 раз для обеих сторон (чередуя).

Упражнение поможет удлинить подвздошно-поясничную мышцу. Эта мышца связывает нижнюю часть позвоночника с бедренной костью, и, если она слишком коротка, то возможно нарушение положения таза [7].

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка и физическое развитие молодёжи, студентов. Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом молодых людей, которые получают специальную медицинскую группу, становится больше. Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, повышении общей работоспособности, психической устойчивости велики. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоничное развитие молодого человека, успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Чтобы быть здоровым, молодой человек, студент, должен активно заниматься физкультурой. В этом могут помочь специально подобранные и организованные мероприятия с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха. Только так можно изменить своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону. Как отмечалось выше, одним из лучших средств для улучшения физической формы студенческой молодёжи могут быть упражнения по методу Пилатеса [8].

Методика Пилатес эффективно способствует физическому развитию студенческой молодёжи. Она развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Оригинальные и интересные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно, и высокой степени концентрации на каждом элементе. Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. В работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры. Это очень важно для каждого молодого человека.

Нагрузка в Пилатесе не меньше, чем в других тренировках. В Пилатесе упражнения продуманы так, что во время их выполнения задействованными оказываются все группы мышц. В этом и заключается его основной эффект.

Соблюдение основных принципов и понимание полезности метода Пилатеса делает занятия продуктивными и интересными. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, легкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, легкость в позвоночнике [1].

Можно сказать, что Пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни и его основой, потому что упражнения этого метода содействуют физическому (а также умственному) развитию

молодёжи, пробуждает интерес к здоровому образу жизни и спорту, мотивирует студентов к занятиям физкультурой.

Пилатес – самый безопасный вид фитнеса и других физических упражнений. Это особенно важно для студенческой молодёжи, которая очень подвижна и активна, старается везде успеть.

Следует отметить, что выполнение физических упражнений и занятия Пилатеса в частности помогают в полной мере раскрыть спортивный потенциал студентов и использовать его на благо государства. Сегодня, когда в нашей стране существуют проблемы демографии, когда коэффициент смертности становится равным коэффициенту рождаемости, занятия спортом и физкультурой особенно важны в среде студенческой молодёжи. Именно молодёжи предстоит строить наше будущее и будущее нашего государства. А сейчас, когда ритм жизни постоянно ускоряется, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать своему телу разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное средство морального и физического оздоровления. В этом хорошо помогает Пилатес.

Итак, его польза для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, выравнивание различных частей тела;
- исправление плохой осанки, тело приобретает способность двигаться более грациозно;
- выравнивание всех частей и органов, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;
- улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильные пресс и сердце, повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов, продолжительных и резких болей в теле.

Таким образом, студентам необходимо приобщиться к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного развития, но и для того, чтобы направить свои силы и свой потенциал на развитие государства, в котором они живут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 208 с.
2. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 64 с: ил.
3. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.
4. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского / С. Вейдер. – Ростов на-Дону: Феникс, 2007. – 114 с.

5. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д. Г.Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003. – 145 с.
6. Смирнова, И. В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И.В. – М.: Вектор, 2008.
7. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск: Попурри, 2006. – 122 с.
8. Уянаева, Н. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н. В. Уянаева. – Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х. М., Материалы науч.-практ. конф. ч.2., 2011. – С. 223-226.

УДК 37.037.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Лис М. И., Венцковская Н. С., Лапко Ю. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие двигательные действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях [1, 2, 3]. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями [4]. В связи с этим в юношеском возрасте большое внимание следует уделять специальной физической подготовке (СФП).

Цель исследования – экспериментально определить эффективность совершенствования СФП на повышение физического состояния юношей-волейболистов.

Методика исследования состояла из анализа литературы; выбора инструментария; опроса, педагогического эксперимента, который заключался в изучении влияния различных средств, используемых в СФП волейболистов и статистической обработки полученных данных.

Для опроса использовалась стандартная анкета, что позволило сопоставить наши выводы с результатами других исследований. Анкетирование проводилось на контингенте тренеров по волейболу с целью изучения возможности совершенствования СФП волейболистов. Всего было опрошено 34 тренера.

Педагогический эксперимент проводился в течение двух семестров 2013-2014 учебного года на контингенте студентов ГрГМУ, занимающихся волейболом. В исследовании приняли участие студенты (юноши в воз-

расте 17-21 года), занимающиеся волейболом на секционных занятиях 3 раза в неделю, составившие экспериментальные группы (ЭГ₁ (n=12), ЭГ₂ (n=12)). Контрольная группа (КГ) формировалась из учащихся «Гродненского государственного профессионального электротехнического колледжа», также занимающихся в секции волейбола. Принцип планирования и реализации экспериментальной программы волейболистов заключался в приоритетности таких физических способностей, как скоростно-силовые, за счет увеличения тренировочного времени (80×20%) по сравнению с традиционно принятым в теории и методике физического воспитания распределением (50×50%) [2].

Занятия в контрольной и в экспериментальной группах проводились в форме учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю. Их длительность составляла 90 минут. Контрольная группа тренировалась по традиционно принятой методике, где тренировочное время было распределено примерно поровну между физической подготовкой (50%) и технической подготовки (50%). Экспериментальные группы имели другое распределение материала и времени занятий, предложенных нами. Так, на время исследования распределение средств физической и технической подготовки составляло 80×20% по времени соответственно.

Результаты исследования. С помощью анкетирования мы получили результаты, которые дают характерную картину содержания и возможности совершенствования СФП волейболистов на учебно-тренировочных занятиях. Нам представляется весьма важным как содержание, так и особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с целенаправленным использованием скоростно-силовой подготовки волейболистов.

В исследовании было опрошено 34 тренера из них 52,64% – мужского и 47,36% – женского пола, которые имели высшее образование (100%), из них 64,7% имели спортивное звание или тренерскую категорию.

Анализируя результаты анкетирования, было отмечено то, что большинство респондентов из видов подготовки волейболистов признают техническую (93,2%), физическую (65,4%) и соревновательную (51,7%) подготовку.

Исходя из общего анализа ответов, какие качества и способности, развиваемые в процессе физической подготовки волейболистов, являются наиболее важными, выявлено то, что 85,3% респондентов отдают предпочтение скоростно-силовым и координационным (87,4%) способностям. В то время как 60% отмечают собственно-силовые, 34% скоростные способности, 28,7% – периферическое зрение, 21,4% – общая и специальная выносливость, 18,2% – двигательная память и 10,5% – гибкость.

Так, 51,3% респондентов высказали мнение о том, что развитие скоростно-силовых способностей на протяжении всей тренировочной деятельности является наиболее благоприятным периодом. В то время как 40,5% респондентов считают данным этапом общеподготовительный и 30,4% отдают предпочтение специально-подготовительному периоду.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в ЭГ₁

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	14,37	0,31	13,92	0,28	1,07	>0,05
Челночный бег 6×6 м	18,24	0,36	17,65	0,31	1,25	>0,05
Наклон вперед	12,58	0,82	14,00	0,79	-1,24	>0,05
Поднимание туловища	25,83	0,99	30,58	1,20	-3,06	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,57	0,47	16,06	0,44	-2,33	<0,05
Метание набивного мяча в прыжке	9,70	0,63	11,43	0,67	-1,88	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	30,50	1,62	35,83	1,13	-2,71	<0,05
Тест на скоростную силу	26,17	1,51	29,42	1,32	-1,62	>0,05
PWC ₁₇₀	709,19	16,71	729,92	14,59	-0,93	>0,05

По показателям, характеризующим физическую подготовленность за время исследования, достоверно значимый прирост был отмечен в ЭГ₂ в показателе активной гибкости (наклон вперед) ($p < 0,05$).

Исследованием выявлено, что 81% респондентов наиболее значимыми двигательными действиями для освоения игры в волейбол считают перемещения, специально-подготовительные упражнения (75,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,4%). 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на поведение волейболистов в сложных игровых ситуациях. Сравнительный анализ результатов исходного уровня физического состояния и скоростно-силовой подготовки не показал большого числа достоверных отличий между опытными группами.

Анализ результатов показал, что достоверно значимых улучшений по показателю физической работоспособности (PWC₁₇₀) не было получено в КГ и ЭГ₁. Однако за время проведения основного исследования достоверно значимый прирост наблюдался в ЭГ₂ ($697,56 \pm 12,91$ ($t = -2,19$, $p < 0,05$)) (таблицы 1, 2, 3).

Таблица 2 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в ЭГ₂

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	14,23	0,27	13,83	0,26	1,06	>0,05
Челночный бег 6×6 м	18,13	0,35	17,48	0,32	1,36	>0,05
Наклон вперед	13,08	0,74	15,92	0,71	-2,75	<0,05
Поднимание туловища	26,08	0,78	29,08	0,82	-2,64	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,54	0,50	15,97	0,48	-2,04	<0,05
Метание набивного мяча в прыжке	8,84	0,44	9,93	0,42	-1,78	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	29,50	1,12	33,08	1,18	-2,20	<0,05
Тест на скоростную силу	28,33	0,72	32,25	0,73	-3,82	<0,01
PWC ₁₇₀	676,92	11,65	697,56	12,91	-2,19	<0,05

Анализ показателей скоростно-силовой подготовки студентов-волейболистов указывает, что произошли достаточно существенные изменения в показателях, преимущественно в ЭГ₂.

Так, достоверно значимые изменения наблюдались: в ЭГ₁ – поднимание туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость ($p < 0,05$); в ЭГ₂ – поднимание туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость; тест на скоростную силу ($p < 0,05-0,01$).

В конце исследования была определена достоверность межгрупповых отличий волейболистов опытных групп. Достоверные отличия между КГ и ЭГ₁ наблюдались в тесте на скоростную силу ($p < 0,05$), где превалировала ЭГ₁.

Таблица 3 – Динамика исследуемых показателей волейболистов в КГ

Контрольные испытания	До исследования		После исследования		Достоверность	
	X	Sx	X	Sx	t	p
Челночный бег 3×12 м	13,95	0,20	13,79	0,20	0,58	>0,05
Челночный бег 6×6 м	17,71	0,31	17,52	0,30	0,45	>0,05
Наклон вперед	12,36	1,32	14,82	1,35	-1,30	>0,05
Поднимание туловища	22,82	1,15	24,91	0,92	-1,42	>0,05
Метание набивного мяча из-за головы	15,65	0,75	16,22	0,76	-0,53	>0,05
Метание набивного мяча в прыжке	10,25	0,94	10,97	0,95	-0,54	>0,05
Тест на прыжковую выносливость	27,55	2,29	29,18	2,33	-0,50	>0,05

Тест на скоростную силу	25,91	2,27	27,18	1,90	-0,43	>0,05
PWC ₁₇₀	720,48	29,79	709,79	27,89	0,26	>0,05

Выводы. Таким образом, значимость проведенного нами исследования состоит в повышении качества учебно-тренировочного процесса волейболистов, осуществляющих тренировочную деятельность по виду спорта волейбол в условиях вузовской подготовки. Совершенствование СФП позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей, физического состояния волейболистов. Реализация распределения направлений специальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях волейболом будет способствовать более эффективному совершенствованию СФП волейболистов в условиях вуза.

Полученные в ходе социологического исследования результаты указывают на то, что в процессе физической подготовки волейболистов наиболее важными являются скоростно-силовые и координационные способности. Установлено, что большинство респондентов высказало мнение о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на основу совершенствования поведения волейболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого тренеры по волейболу не удовлетворены имеющимися современными методиками СФП волейболистов и считают, что система подготовки волейболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Исходя из полученных результатов физической подготовленности и работоспособности и скоростно-силовой подготовки волейболистов экспериментальных групп, можно заключить, что по некоторым показателям наблюдаются достаточно значимые отличия между опытными группами и контрольной. Однако следует отметить то, что преимущественно по всем показателям скоростно-силовой подготовки превалирует ЭГ₂, где были более приемлемо подобраны средства и критерии распределения направлений специальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях для совершенствования СФП волейболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демиденко, О. В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: Автореф. дис. канд. пед. наук, М., - 2007. – 21 с.
2. Железняк, Ю. Д., Портнова, Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 186 с.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
4. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Мн.: МЕТ, – 2007. – 329 с.:ил.

РЫНГА ЯК РЭКРЭАЦЫЙНАЯ ФОРМА Ў СІСТЭМЕ ФІЗІчнага Выхавання Студэнтаў

Люкевіч У. П.

УА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт”

г. Брэст, Рэспубліка Беларусь

Актуальнасць. Фізічная рэкрэацыя мае вялікае значэнне ў жыцці кожнага сучаснага чалавека. У варунках распаўсюджвання дамінантных тэндэнцыяў глабалізаванага грамадства яна стабілізуе і ўраўнаважвае функцыянаванне асобы, якая знаходзіцца пад пастаянным прэсам разнастайных сацыяльных вымаганняў і псіхалагічных стрэсаў. Аднак ад штодзённай фізічнай і інтэлектуальнай працы змушае да пошукаў такіх відаў актыўнасці, што маюць аздаравленчы эфект і дазваляюць узнавіць біяэнергетычны патэнцыял асобы. Кожны індывід мае патрэбу ў рэкрэацыі, іншымі словамі, – патрэбу ва ўзнаўленні і развіцці фізічных і псіхічных сілаў чалавека ў ягоным фізічным, інтэлектуальным і духоўным удасканаленні.

Выхаванне ў студэнтаў актыўных зацікаўленасцяў у рухавай дзейнасці з’яўляецца вельмі важнай і актуальнай сацыяльнай задачай увогуле і педагагічнай у прыватнасці. Асабліва значнай яна паўстае на сучасным этапе грамадскага і эканамічнага жыцця нашай супольнасці, калі дэвіянтныя паводзіны парой выглядаюць як дамінантная норма, што праяўляецца, напрыклад, у брыдкаслоўі, спажыванні спайсаў, марак, міксаў і г.д.. Таму фармаванне пазнавальных інтэнцыяў да разнастайных відаў чалавечай дзейнасці, а ў тым ліку і да спорту, звязана з прыцягненнем моладзі да інтэнсіфікацыі свайго рухавага развіцця ў адпаведнасці з узростам, фізічным і інтэлектуальным патэнцыялам, сямейным становішчам, прафесійнай арыентацыяй, матэрыяльным забеспячэннем і г.д. Фізічная рэкрэацыя мае на мэце ўдасканаленне з дапамогай сродкаў фізічнай культуры накірунак на замацаванне арыентацыяў на каштоўнасці, якія выказваюцца як у разуменні неабходнасці і карыснасці для чалавека ў занятках фізічнай культурай і спортам, так і ў зацікаўленасці гэтымі заняткамі і выпрацоўцы патрэбы рэгулярна і сістэматычна выкарыстоўваць фізічныя практыкаванні для ўзмацнення свайго цела і духа.

Рэкрэацыйныя патрэбы праяўляюцца на трох узроўнях арганізацыі людзей, а менавіта: грамадства, сацыяльнай групы і асобы. Яны рэалізуюцца ў пэўных відах дзейнасці, якая пераважна разумеецца як актыўнасць пад час правядзення вольнага часу для ўзнаўлення і развіцця псіхічных, фізічных і духоўных сілаў чалавека. Грамадскія рэкрэацыйныя патрэбы трактуюцца як патрэбы грамадства ў цэлым з мэтай узнаўлення

псіхафізічных сілаў і маюць быць накіраванымі да ўсебаковага развіцця супольнасці. Ад узроўню развіцця грамадскіх рэкрэацыйных патрэбаў залежыць творчы патэнцыял народа альбо дзяржавы. Для іх рэалізацыі неабходна забеспячэнне не толькі адпаведнай матэрыяльнай базы, але таксама патрабуецца распрацаваць і усталяваць падставовы ідэалагічны рэгламент. Групаваы рэкрэацыйныя патрэбы адлюстроўваюць змест патрэбаў вызначаных сацыяльных, узроставых і гендэрных складальнікаў насельніцтва. Студэнцкая моладзь якраз падпадае пад гэтую характарыстыку, і ад яе ўдзелу ў рэкрэацыі залежыць падтрыманне адпаведных кандыцыяў псіхафізічнага развіцця. І, нарэшце, індывідуальныя рэкрэацыйныя патрэбы характарызуюцца мноствам рэкрэацыйных заняткаў, якія задавалюць намаганні асобы змяніць варункі звыкллага атачэння, узнавіць здароўе, пазбавіцца стомленасці, бліжэй пазнаёміцца з навакольным асяроддзем і г.д.

У агульным выглядзе сярод рэкрэацыйных патрэбаў можна вызначыць найбольш вялікія групы, якія арыентаваныя на наступныя паказальнікі:

- узнáўленне фізічных і духоўных сілаў, якія былі выкарыстаныя альбо паслабленыя ў працэсе працоўнай, вучэбнай ці побытавай дзейнасці;

- развіццё фізічных і духоўных сілаў чалавека, грамадскага, працоўнага, культурнага і абароннага патэнцыялу грамадства, падрыхтоўка да працоўнай дзейнасці, да зносінаў паміж людзьмі;

- фармаванне новых рысаў і якасцяў асобы, новага ладу жыцця, пашырэнне міжасобавых, міжнацыянальных, міжузроставых кантактаў, фармаванне і развіццё навыкаў зносінаў, успрыманне прыроды і культурных каштоўнасцяў [1].

Сістэма вышэйшай адукацыі патрабуе ад студэнтаў прыкладаць усе намаганні для таго, каб засвоіць неабходныя вучэбныя матэрыялы. Штодзённыя заняткі забіраюць шмат сілаў, залікі і экзамены выклікаюць стрэсавыя сітуацыі. У такім разе спорт выступае ў якасці ўніверсальнага сродка падтрымкі адпаведных фізічных і духоўных кандыцыяў дадзенага індывідуума. Сярод шматлікіх відаў спартыўнай дзейнасці, калі вядзецца актыўны пошук найбольш адэкватных рэкрэацыйных формаў у сістэме выхавання студэцкай моладзі, з неабходнасцю трэба звярнуць увагу на дынамічнае развіццё рынга.

Мэта даследавання. Сучаснае глабалізаванае грамадства істотна змяніла варункі функцыянавання чалавечай адзінкі ў сістэме сацыяльных адносінаў. Віды прафесійнай дзейнасці, формы адпачынку, тэхналагізацыя і інфармацыйнае забеспячэнне функцыянавання індывідуума ў соцыюме апынуліся пад уплывам новых тэндэнцыяў і выклікаў. Моладзь як найбольш мабільная група насельніцтва стала актыўна шукаць альтэрнатыўныя сродкі і формы адпачынку і ўзнáўлення

біяэнергетычнага патэнцыялу свайго арганізма. На жаль, у цяперашні час дадзеная дэмаграфічная група, да якой, безумоўна, адносяцца студэнты, адчувае павялічаны ціск з самых розных накірункаў. Пошукі фізічнай і духоўнай рэкрэацыі часам базуюцца на падставе дэвіянтнай актыўнасці. Як адзначаюць, У. В. Паўлючык і С. В. Родзін, сацыяльная рызыка, адсутнасць аптымізму і ўпэўненасці ў пазітыўных зменах у будучыні часта прымушаюць моладзь пакутліва шукаць аптымальны выхад з той складанай сітуацыі, у якой яна апынулася. І найбольш простым вырашэннем пытання з'яўляецца дабраахвотнае перамяшчэнне ў віртуальную прастору, спажыванне алкаголю і наркатыкаў [2, 71]. У сувязі з гэтым галоўнай мэтай дадзенага даследавання выяўляецца пошук такіх формаў фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, якія б маглі стварыць пазітыўную альтэрнатыву тым формам, што ўжо існуюць.

Навуковая навізна. Па вялікім рахунку маюцца два віды рэкрэацыі, а менавіта, фізічная (рухавая), якая звязваецца з выкананнем фізічных практыкаванняў, і інтэлектуальная, што ўключае ў свой змест пэўныя разумовыя забавы. Фізічная рэкрэацыя ажыццяўляецца за пасярэдніцтвам рухавай актыўнасці з выкарыстаннем фізічных практыкаванняў. Яна не толькі садзейнічае ўзнаўленню функцыяў арганізма чалавека і аптымізацыі стану ягонага здароўя пасля прафесійнай працы, але таксама інтэгруе людзей у сацыяльную супольнасць, дазваляе далучыцца да грамадскай дасведчанасці і культурных каштоўнасцяў, фармуе эмацыйны стан асобы пад уплывам пачуцця свабоды, выклікае радасць і ўнутранае задавальненне, вызваляе ад напружанасці і стрэсу [3].

Фізічная, а таксама духоўная рэкрэацыя, якая разумеецца ў самым шырокім сэнсе, з неабходнасцю базуюцца на разнастайных сродках і формах сваёй рэалізацыі. У дадзеным выпадку ў якасці такой формы фізічнай рэкрэацыі паўстае рынга. Выбар дадзенай гульні абумоўлены тым, што яна не патрабуе дарагога абсталявання і інвентару, займацца рынга можна практычна на кожнай пляцоўцы. Рынга мае даволі простыя правілы і дазваляе ўдзел у адной камандзе як мужчынаў, так і жанчынаў. У сістэме фізічнага выхавання студэнтаў рынга можа быць выкарыстанае як форма фізічнай рэкрэацыі моладзі, а, калі браць пад увагу матэрыяльныя праблемы беларускіх вун, асабліва актуальным такі выбар з'яўляецца для галіны фінансавання фізічнай культуры.

Методыка правядзення даследавання. Методыка дадзенага даследавання палягае на выкарыстанні такіх метадаў, як аналіз, інтэрпрэтацыя і адаптацыя пісьмовых і інтэрнэт-крыніцаў, а таксама практычнай рэалізацыі рынга ў якасці формы рэкрэацыйнай дзейнасці ў сістэме фізічнага выхавання і адпачынку студэнтаў на прыкладзе

правядзення заняткаў са студэнтамі УВА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт ім. А. С. Пушкіна”.

Асноўны змест. Рынга можа быць аднесенае да простых гульнявых спартыўных дысцыплінаў, таму што не выразняецца складанай тэхнікай і тактыкай і да таго ж мае даволі зразумелыя правілы гульні [4, 5]. Спецыфічная тэхніка рынга вызначаецца рэгулятыўнымі механізмамі дадзенага віду спорта і ўласцівасцямі кольца, якое выкарыстоўваецца для гульні. Тэхніка таго ці іншага спартоўца залежыць таксама ад яго фізічнай падрыхтаванасці і асабистых якасцяў. Рынга падаецца як індывідуальны і камандны від спорта і з’яўляецца даступным практычна для кожнай асобы незалежна ад яе сацыяльнага статусу, полавай прыналежнасці і ўзросту. Гэтая гульня выдатна можа быць прызначанай для развіцця рухавай рэакцыі, рэабілітацыі, прафілактыкі і ўмацавання здароўя, павелічэння ўзроўню фізічных кандыцыяў. Рынга вельмі добра падыходзіць як дадатковы занятак да іншых відаў спорту пад час правядзення трэніровачнага працэсу. Таксама немалаважна і тое, што гэтая дысцыпліна ўтрымлівае высокі інтэгрatyўны патэнцыял як занятка фізічнымі практыкаваннямі для сямейнага правядзення вольнага часу. Рынга магчыма практыкаваць у адзіночным і парным разрадах, гульнях “тры на тры”, а таксама ў разнастайных камбінацыях змешаных камандаў. У спаборніцтвах гэтага віду спорта выкарыстоўваюцца адно альбо два кольца, калі двое гульцоў ці дзве каманды спаборнічаюць на спецыяльнай пляцоўцы, што падзелена сеткай. Мэта гульні – накіраваць адно ці два кольца над сеткай такім чынам, каб прадмет гульні дакрануўся пляцоўкі суперніка і не дапусціць такую ж спробу з супрацьлеглага боку. Кольца альбо кольца знаходзяцца ў гульні да таго моманту пакуль яны не трапляць на пляцоўку [гл.: 6, 90-91].

На базе УВА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт ім. А. С. Пушкіна” на пачатку 2012/13 г. на факультэце фізічнага выхавання была адчыненая новая спецыялізацыя “Рынга”, якая была замацаваная за кафедрай спартыўных дысцыплінаў у якасці аднаго з накірункаў павышэння спартыўнага майстэрства студэнтаў. Сфарміраваныя групы вельмі хутка сталі прагрэсаваць. Так, напрыклад, студэнт факультэта фізічнага выхавання Іван Шулькевіч па выніках выступлення на этапах чэмпіяната Рэспублікі Беларусь па рынга трапіў у рэйтынг “двадцаті” лепшых гульцоў краіны. З таго ж самага навучальнага года распачаўся турнір пад назвай University Ringo Open, у які адразу ўключыліся студэнты факультэта фізічнага выхавання, а потым да іх далучыліся прадстаўнікі гістарычнага, геаграфічнага і фізіка-матэматычнага факультэтаў. Акрамя таго, выпускнікі ўніверсітэта, якія спецыялізаваліся ў рынга і прайшлі поўны курс навучання па дамоўленасці з Беларускай федэрацыі рынга

атрымалі сэртыфікаты інструктараў па гэтым відзе спорту. Першымі ўладальнікамі такіх сэртыфікатаў сталі Юлія Панасюк, Іван Шулькевіч і Аліна Шчарбук. Інфармацыя аб спаборніцтвах па рынга рэгулярна з'яўляецца на сайтах Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта і Беларускай федэрацыі рынга [гл., напрыклад: 7, 8].

Змяненне парадагмы функцыянавання сучаснага грамадства з неабходнасцю вымагае змены ў шмат якіх сацыяльных галінах развіцця чалавецтва. Пад гэты працэс падлягае таксама культура правядзення вольнага часу насельніцтва. Новыя формы фізічнай рэкрэацыі павінны адпавядаць патрэбам і духу часу. Гульня ў рынга ў гэтым аспекце адпавядае шмат якім крытэрыям, што зыходзяць з такіх патрэбаў і зменаў стылю жыцця, якія базуюцца на развіцці новых навуковых тэхналогіяў, што садзейнічаюць рухавай актыўнасці. Рынга як гульня, якая на пачатку ўзнікае ў якасці дадатку для падтрымання і развіцця гнуккасці і спрытнасці спартоўцаў, паступова ператвараецца ў самастойны від спорту, які да таго ж пачынае выдатна ўзмацняць і падтрымліваць адносіны паміж людзьмі рознага сацыяльнага статусу, узросту і полавай прыналежнасці.

На працягу апошніх некалькі дзесяткаў гадоў у галіне масавага спорту і фізічнай рэкрэацыі адбываецца моцная канкурэнцыйная барацьба сярод шэрагу відаў спорту, якія спаборнічаюць паміж сабой на падставе ўсеагульнай даступнасці і эканомнасці сродкаў на ўтрыманне, за сваё дамінантнае развіццё і распаўсюджванне. Рынга з падобнага пункту гледжання не патрабуе дарагога абсталявання і інвентару, адмысловых спартыўных строяў і абутку.

У якасці адной з формаў фізічнай рэкрэацыі рынга выдатна падыходзіць для актывізацыі спартыўнага руху студэнцкай моладзі. Мэтазгодным у гэтым напрамку бачыцца як мага больш шырокае ўкараненне гэтай дысцыпліны не толькі ў праграму заняткаў фізічнага выхавання на ўсіх факультэтах вуні, але таксама стварэнне агульнаўніверсітэцкіх спаборніцтваў па рынга на ўзроўні зборных камандаў, калі на працягу года ў акрэсленыя дні кожнага месяца паміж сабой будуць змагацца змешаныя каманды на ўзроўні чэмпіяната. Такі падыход, з аднаго боку, дазваляе зрабіць рынга атракцыйнай формай фізічнай рэкрэацыі праз сістэму спартыўных спаборніцтваў, а, з другога, - прыцягнуць да заняткаў рынга студэнцкую моладзь.

Ажыццяўленне актыўнага адпачынку толькі з дапамогай манатонных адзінааобразных фізічных практыкаванняў часта на выхадзе характарызуецца меншым пазітыўным эмацыйным эфектам у параўнанні з тым, як гэта бывае пад час гульні. Атрыманне задавальнення ад самага працэса гульні выклікае ва ўдзельнікаў спаборніцтваў радасць і

захапленне, што вельмі добра ўплывае на псіхафізіялагічны стан асобы, калі адбываецца пераключэнне з аднаго віда дзейнасці на іншы, калі адцягваецца ўвага ад звычайных, парой надакучлівых, відаў, напрыклад, побытавых ці прафесійных.

Фармаванне рэкрэацыйных патрэбаў адбываецца пад уплывам цэлага шэрагу фактараў, якія групуюцца па розных прыкметах. Так, напрыклад, сацыяльна-эканамічная сфера базуецца на ўзроўні развіцця вытворчасці, на колькасных і якасных паказальніках адносна спажывання грамадскіх дабротаў, на развіцці галіны адпачынку і турызма, на рэальных грашовых прыбытках насельніцтва, на велічыні цэнаў на тавары і паслугі, на сістэме функцыянавання транспартнай інфраструктуры. Да гэтага ж блоку з неабходнасцю трэба аднесці пытанні, што звязаныя з доўгатэрміновасцю адпачынкаў, распаўсюджваннем інфармацыі пра рэкрэацыйны патэнцыял, нацыянальны, сацыяльны і прафесійны склад насельніцтва, мабільнасць і традыцыі людзей, а таксама культурнае развіццё грамадства. Сама фізічная рэкрэацыя вымагае ад асобы адпаведнай сілы волі ў супрацьстаянні з іншымі “неактыўнымі” формамі рэкрэацыі, якія не патрабуюць высокай напружанасці ад індывіда. Да такіх відаў можна аднесці чытанне, сон і нават алкагалізм з наркаманіяй.

Рынга пазіцыруецца як адносна новая рухавая гульня, якая патэнцыяльна можа замяніць тыя традыцыйныя для ўсіх спаборніцтвы, якія ўжо не выклікаюць у студэнтаў асаблівых эмоцыяў. З пункту гледжання на адносную прастату ў навучанні, магчымасці рэгулявання нагрузкі з дапамогай аднаго ці двух кольцаў, альбо прысутнасці на пляцоўцы некалькі рынгістаў, можна ствараць разнастайныя сітуацыі для актывізацыі рухавай дзейнасці моладзі. Адным з несумненых пазітыўных момантаў гульні ў рынга з’яўляецца практычная адсутнасць траўматызма, а таксама адсутнасць наяўнасці псіхалагічнага дыскамфорту, што можа праяўляцца ў адчуванні “баялівасці мяча”, якое бывае асабліва характэрна для дзяўчын-студэнтак.

Высновы. Неабходна заўважыць, што фізічная рэкрэацыя дазваляе студэнцкай моладзі задаваць свае патрэбы, зацікаўленасці і матывы ў эмацыйна актыўным адпачынку, рацыянальным выкарыстанні вольнага часу. Актыўны адпачынак чалавека пазітыўна ўплывае на ўзровень інтэлекту, што павялічвае працаздольнасць нервовай сістэмы адносна разнастайных нарузак. Аздараўляльна-рэкрэацыйны накірунак у адукацыйным працэсе ў вышэйшай навучальнай установе паўстае як важны кампанент у падтрымцы і захаванні належнага здароўя студэнтаў і прадугледжвае выкарыстанне адпаведных формаў фізічнай рэкрэацыі, да якіх безумоўна адносяцца рухавыя гульні і спартыўныя мерапрыемствы, у прыватнасці рынга. Рынга як форма рэкрэацыйнай дзейнасці падыходзіць

роўна як для штодзённага практыкавання, так і для штотыднёвага. У першым выпадку гэта могуць быць індывідуальныя заняткі гульцоў на ўзроўні трэнінга, якія сумяшчаюцца са спарынгамі з адным партнёрам альбо каманднымі гульнямі. У другім – групавыя спаборніцтвы з большай колькасцю ўдзельнікаў.

Рынга палкам адпавядае азначэнню гульні-забавы, якая актыўна развівае рухавыя якасці асобы. З яе дапамогай выдатна вырашаюцца падставовыя задачы фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, адбываецца ўзнаўленне фізічных і духоўных сілаў, павялічваецца ўзровень здароўя і працаздольнасці.

ЛІТАРАТУРА

1. Рекреационные потребности как основа территориально-временной организации рекреационной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5fan.info/jgeqaspolnnaqasbew.html>. – Дата доступа: 03.02.2015.
2. Павлючик В. В., Родин С. В. Культура проведения свободного времени молодежи: синдром алкогольной зависимости // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў горадзе і на сяле: традыцыі і навацыі: зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.]; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтернатива, 2013. – С. 68-71.
3. Анес Д. А., Глебов В. В. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10001851. – Дата доступа: 03.02.2015.
4. Starosta, W., Wangryn, M. ABC polskiej gry w ringo. Metodyka nauczania techniki i taktyki. – Warszawa: Wydawnictwo “INTERGRAF”, 2012. – 146 s.
5. Белорусская федерация ринго. Литература. Правила игры (текст) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ringo.by/>. – Дата доступа: 09.02.2015.
6. Павлючик В. В., Родин С. В. Игры и развлечения для детей и родителей // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі і навацыі: зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.]; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтернатива, 2012. – С. 89-92.
7. Лидер прежний, оппоненты новые [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brsu.by/news/lider-prezhnij-opponenty-novye>. – Дата доступа: 09.02.2015.
8. Смена лидеров University Ringo Open 2014/15 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brsu.by/news/smena-liderov-university-ringo-open-201415>. – Дата доступа: 09.02.2015.

УДК: 378.663.147.091.33–027.22:796.855(476.6)

УШУ САНЬДА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мелешко Д.И.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Одной из составных частей учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях является физическое воспитание, основные задачи которого сводятся к следующему:

- содействие подготовке гармонично развитых, квалифицированных специалистов;
- укрепление здоровья студентов, поддержание их работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- содействие приобретению навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [6].

Как известно, основной формой физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО) являются учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», базовое содержание которой несколько ограничено государственной типовой программой.

По результатам многолетних педагогических наблюдений, собеседований со студентами, а также проведенного кафедрой физического воспитания и спорта социологического исследования (816 единиц) в 2011-2012 уч. г. (выборка респондентов 1-4 курсов ГГАУ – сплошная), содержательная сторона физического воспитания как учебного предмета во многом не удовлетворяет их [3]. В итоге, так и не выявлены наиболее предпочтительные студентами средства физического воспитания, традиционно используемые в учебном процессе. Они с нежеланием посещают эту дисциплину, а нагрузка, полученная без видимого интереса, не дает положительного эффекта и, как правило, может оказать негативное воздействие на организм занимающихся. Таким образом, поиски в этом направлении продолжаются.

На современном этапе развития общества, когда происходит демократизация социального мышления населения и появляется свобода выбора интересов студентов и преподавателей УВО, очень важно на занятиях по физической культуре предлагать такие физические упражнения, которые бы соответствовали возможностям личности и оказывали самое благоприятное воздействие на физический статус и здоровье занимающихся. При этом специалистам необходимо учитывать эмоциональный и общий интерес студентов к выполнению предлагаемых заданий.

В последние десятилетия значительно возрос интерес студенческой молодежи к различным видам восточных единоборств. Как отмечалось ранее [2], первые спортивные секции, связанные с этим видом деятельности, в УО «ГГАУ» стали культивироваться, начиная с 2000 г.

С целью разнообразия форм и средств, применяемых в учебном процессе в ГГАУ, авторами предлагается использование на занятиях по физической культуре отдельных элементов бесконтактного упражнения восточного единоборства ушу саньда.

Ушу саньда – это спортивное единоборство, сочетающее в себе мощную ударную и бросковую техники. Данный вид единоборств задумывался и создавался в Китае, как современная прикладная армейская система рукопашного боя, основанная на синтезе лучших традиционных техник Востока (традиционное ушу, вин-чун, муай-тай и другие) и Запада (бокс, самбо и прикладные системы рукопашного боя).

Ушу саньда оказывает комплексное воздействие на организм, сочетающее целенаправленную проработку опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, сухожилий), дыхательной и кровеносной систем, положительное влияние на психику человека [1, 4, 5].

При занятиях ушу саньда вырабатываются такие морально-волевые качества, как смелость, упорство, целеустремленность и др., совершенствуется духовно-нравственная сфера личности. Занятия ушу саньда дисциплинируют человека, помогают четко и рационально распределить время. И, наконец, занимаясь ушу саньда, человек приобретает навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями [1, 2, 4, 5].

Ушу очень популярно в современной системе высшего образования на своей родине – в Китае. Так же в литературе имеются сведения, что и в некоторых городах Российской Федерации и Республики Беларусь в высших учебных заведениях студентам предлагают использовать в учебном процессе отдельные элементы этого единоборства, и даже разработаны программы использования средств ушу под руководством китайских экспертов. На учебных занятиях в ГГАУ по ушу саньда кроме обучения базовой техники широко используется комплексное развитие физических качеств. Этим достигается гармоничное развитие всех систем и функций организма человека. Физические упражнения сгруппированы в виде комплексов с силовой и скоростно-силовой направленностью, нацеленных на развитие быстроты и выносливости, а также широко используются упражнения на гибкость.

На основе экспериментального фрагментарного использования средств ушу саньда, проводимого в подготовительной части занятий (35-40 минут) на протяжении всего первого семестра 2014-2015 уч. г. на занятиях по физической культуре в университете, с целью определения отношения студентов к предлагаемым упражнениям (всего 30 занятий), был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняло участие 60 студентов различных курсов и различных факультетов ГГАУ (выборка случайная).

Таблица – Результаты опроса отдельных фрагментов анкетного листа (в %)

№	Содержание вопроса	Варианты ответов				
		полностью не согласен	не согласен	затрудняюсь ответить	согласен	полностью согласен
1	Занятия ушу-саньда укрепляют здоровье студентов, поддерживают их работоспособность на протяжении всего периода обучения	0	0	0	81	9
2	Занятия ушу-саньда положительно влияют на физическое развитие, физическую подготовленность студентов	0	0	5	55	40
3	Занятия ушу-саньда воспитывают моральные и волевые качества	0	0	8	16	76
4	Студент, занимаясь ушу-саньда, приобретает жизненно важные умения и навыки	0	0	10	20	70
5	Занятия ушу-саньда дисциплинируют студента	0	0	5	20	75

Полученные варианты ответов (см. таблицу) косвенно подтверждают целесообразность использования средств ушу саньда в систематических занятиях по физической культуре на протяжении всего периода обучения студентов в университете.

Остальные ответы респондентов требуют дальнейшего осознания и анализа при составлении комплексов физических упражнений и заданий в подготовительной, а в дальнейшем, в основной и заключительной частях занятий.

Следует отметить, что с введением средств и отдельных элементов ушу саньда в учебный процесс по физической культуре в ГГАУ многие студенты впоследствии проявили большой интерес посещать занятия в группе спортивного совершенствования по ушу саньда. Однако спортивная секция групп спортивного совершенствования в условиях ГГАУ не в состоянии принять под свое «крыло» всех желающих заниматься этим видом единоборства.

В связи с этим, ушу саньда приобретает особое значение в общей структуре физического воспитания студенческой молодежи ГГАУ.

Это обстоятельство требует активного внедрения в общий процесс проведения ежедневных занятий по физической культуре с преимущественным применением всего доступного для студенческой молодежи арсенала данного единоборства (при наличии специалиста).

Такой подход, на наш взгляд, должен способствовать совершенствованию показателей общей физической подготовленности студентов и тем

самым содействовать повышению уровня их профессионально-прикладной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лен Фен. Саньда для начинающих. Пекин: Народный спорт, 1993. - 193 с.
2. Мелешко, Д. И. Ушу как эффективное средство физического воспитания студентов гродненского государственного аграрного университета / Мелешко Д. И., Рахматов Ю. К., Бесараб Г.В. // ХУ Международная научно-практическая конференция «Современные технологии сельско-хозяйственного производства» : Материалы конференции. Ч.2 – Гродно, 2012. Издательско-полиграфический отдел УО «ГГАУ». – С. 399-401.
3. Рахматов, Ю. К. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе в современных условиях Республики Беларусь / Рахматов Ю. К., Маврчук А. Н., Белый К. И. // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы II Международной научн.-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 года) / Брест. Гос.ун-т им. А. С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; под общ. Ред. А. С. Голенко.- Брест, «Альтернатива» , 2012.- С.166-171.
4. Стригин, Н. А. Саньда. Восточные единоборства. Рига: Импакт, 1991.-155с.
5. Тай Энчжен. Саньда: обучение и подготовка. Пекин: Народный спорт. 2004.-372 с
6. Физическая культура: учебное пособие/ Е. С. Григорович и др.; под ред. Е. С. Григоровича, В. А.Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш.шк., 2009.- 245 с.

УДК 378.091.212:796.323.2(476)

МОТИВЫ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Николаичева А. С.¹, Мазурина А. В.¹, Маклаков В. А.²

¹–УО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Смоленск, Российская Федерация

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

В декабре 1981 г. Д. Нейсмит – преподаватель физического воспитания колледжа в Спрингфилде (штат Массачусетс, США) – изобрел игру, которой суждено было в короткий срок завоевать мир. Он хотел найти более интересный вид спорта, чем гимнастика, чтобы студентам не было скучно в те месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом.

Высокая многоаспектная ценность игры обеспечила ей победное шествие по всему миру. Баскетбол, как средство физического и спортивного воспитания, вовлекает тех, кто им занимается, в современную спортивную культуру, которая является одним из разделов современной общей куль-

туры человека. Ценность данной дисциплины спорта является следствием многосторонней воспитательной роли спортивной игры и взаимосвязанного влияния на двигательные и психические качества, а также на моральные свойства личности (Портнов Ю. М., 1997).

Как показывают исследования Егорычева А. О. с соавт. (2003), студенты, занимающиеся в рамках учебных занятий различными средствами физического воспитания, отличаются по средним показателям соматического здоровья и зачастую относятся к разным функциональным классам. Но даже самые эффективные среди них не позволяют в среднем достигнуть безопасного уровня при объеме средств, отводимых учебной программой. Анализ результатов показывает, что баскетбол наиболее эффективен при занятиях с юношами. Студенты отделения баскетбола имеют более высокие показатели уровня здоровья, а безопасный уровень здоровья в этом отделении имеют 17% студентов. Важно отметить, что в отличие от других отделений, процент студентов, имеющих безопасный уровень здоровья, остается практически постоянным в течение всех четырех курсов.

При таком рассмотрении ясно, что спортивная игра может быть использована не только как метод общей физической подготовки, но и как способ отдыха и активной рекреации.

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения и широкого привлечения учащихся высших учебных заведений к занятиям баскетболом одной из главных выступает проблема мотивации.

Исследование мотивов и потребностей студентов в различных формах занятий и видах спорта проводилось на основании анализа результатов анкетирования. В анкетном опросе принимали участие студентки 1-3-х курсов педагогического факультета «Гродненского государственного университета им. Я. Купалы» в количестве 205 человек.

Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций.

Обработка результатов анкетирования показала следующее. Всего лишь 32% опрошенных девушек регулярно занимаются физическим упражнением и спортом, 48% девушек также занимаются физическими упражнениями и спортом, однако эти занятия не всегда носят регулярный

характер, 20% респондентов вовсе не ощущают потребность в дополнительной двигательной активности.

Большинство опрошенных студенток вкладывают в понятие «здоровый образ жизни», в первую очередь, регулярные занятия физической культурой и спортом (62%), на втором месте – отказ от вредных привычек (27%), на третьем – правильное, сбалансированное питание (11%).

Для участниц исследования, обучающихся на 1-м курсе вуза, наиболее актуальными способами соблюдения здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек – 51% и соблюдение правил гигиены – 49%. Это свидетельствует о том, что студентки этого возраста в большинстве своем не уделяют серьезного внимания своему здоровью. Студентки 2-го курса имеют уже более структурированный подход к здоровому образу жизни, вкладывая в это понятие уже соблюдение режима дня (40%) и постоянное медицинское наблюдение (32%), то есть, вероятно, начинают сказываться умственные нагрузки, ощущается нехватка времени, усталость. И, наконец, студенты 3-го курса ориентированы уже на регулярные виды деятельности, направленные на постоянное поддержание формы – занятия спортом и правильное питание (81%).

По результатам данных опроса было выявлено, что едва лишь 43% студенток привлекают командные виды спорта. Из них 74% отдает предпочтение занятиям волейболом, 23% баскетболом и 6% гандболом.

Установлено, для большей части девушек (51%) педагогического факультета занятия спортивными играми, в частности баскетболом, являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Для остальных 49% опрошенных игра способствует более активному общению с друзьями, рациональному проведению досуга.

В ходе опроса было выявлено, что наиболее предпочтительной формой занятий баскетболом для 87% респондентов является групповая форма; 13% опрошенных считают наиболее приемлемой для себя индивидуальную форму. При этом 76% девушек предпочитают заниматься баскетболом в смешанных по составу группах, а 24% в отдельных по полу группах.

Немаловажным является тот факт, что 47% студенток могут прекратить заниматься баскетболом по причине чрезмерных физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению и перенапряжению; 35% остерегаются содержания соревновательной деятельности в баскетболе, в результате которой возможны различного рода травмы; 18% респондентов готовы отказаться от занятий вследствие не слаженности отношений внутри группы и тренером-преподавателем.

Проведённое исследование показало, что главной причиной, препятствующей активно заниматься баскетболом, является нехватка свободного времени для 88% опрошенных; 12% находят причину в несоответствии их индивидуальных способностей данному виду спорта.

В процессе исследования увлечениями студенческой молодежи в свободное время установлено, что 57% участников опроса предпочитают посвятить свободное время общению с друзьями; 32% – занятиям физическими упражнениями; 18% – просмотру телевидения и интернета.

Кроме всего прочего важно отметить, что 42% респондентов имеют вредные привычки, которые вредят их здоровью и мешают вести здоровый образ жизни. Поэтому многие специалисты утверждают, что практические занятия спортивными играми в условиях вуза не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам.

Анализ данных исследования позволяет сделать вывод, что большинство студенток педагогического факультета ГрГУ им. Я. Купалы имеют слабую мотивацию к занятиям спортивными играми, в частности, баскетболом. Поддержание интереса и целеустремлённости у студенток во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми. Но формирование мотивации у них требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, то не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у студенток культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. – М.: ФиС, 1997. – 480 с.
2. Егорычев А. О., Пенцик Б. Н., Бондаренко К. А., Смирнова Ю. А. Здоровье студентов с позиций профессионализма // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 2. - С. 53-56.

УДК378.016:796

УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Руденик В. В., Тихон И. Г.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Метание молота – легкоатлетический вид спорта, в котором белорусские спортсмены более полувека традиционно занимают ведущие позиции в мире. Существенный вклад в развитие метания молота у мужчин внесли белорусские спортсмены и их тренеры. Михаил Кривоносов (тренер – Шукевич Е. М.) завоевал первую олимпийскую (серебряную) медаль для Беларуси (Хельсинки, 1956 г.). Прославленный атлет Ромуальд Клим (тренер – Шукевич Е. М.) в 1964 году завоевал олимпийское «золото», а в 1968 – олимпийское «серебро» в этом виде спорта. Серебряным призером олимпийских игр в 1992 году стал Игорь Астапкович (тренер – Бакаринов Ю., Тарасюк Ю. Н.), он же завоевал бронзовую олимпийскую медаль в 2000 г. В следующем 2004 олимпийском году серебряным призером Олимпийских игр в Афинах стал Иван Тихон (тренер – Литвинов С. Н.), а в 2008 году в Пекине белорусскими метателями молота были вначале в секторе завоеваны, а затем отвоены в суде две олимпийские награды: Вадим Девятковский – серебро (тренер – Девятковский О.А.), Иван Тихон – бронза (тренер – Литвинов С. Н.). На чемпионатах мира белорусскими метателями молота были завоеваны 6 медалей (Игорь Астапкович: 3 серебряных медали 1991, 1993, 1995 гг.; Иван Тихон: 2 золотые медали 2003, 2007 гг.; Вадим Девятковский: 1 золотая медаль (2005 г.).

Метание молота у женщин – относительно молодой легкоатлетический вид спорта. Первой олимпийской чемпионкой в метании молота (Сидней, 2000 г.) стала полька Камила Сколимовска (71,16 м.). На последующих Олимпийских играх для победы необходимо было устанавливать новый олимпийский рекорд. В 2004 г. (Афины) чемпионкой Олимпийских игр стала россиянка Ольга Кузенкова (75,02 м), а в 2008 г. (Пекин) победила Оксана Менькова (Республика Беларусь) с новым олимпийским рекордом – 76,34 м. Достижения белорусской спортсменки уроженки Кричева Оксаны Меньковой базировались на эффективной деятельности белорусской школы метания молота. Значимы достижения и других белорусских метательниц. За прошедшие годы белорусские метательницы молота представляли нашу страну во всех финальных олимпийских состязаниях. В Сиднее (2000 г.) Людмила Губкина (тренер – В. О. Губкин) с результатом 67,08 м заняла 6-е место. В Афинах (2004 г.) Ольга Цандер (тренер – И.В. Цицорин) оказалась на 6-й позиции, показав результат 72,27 м. В Пекине сразу две представительницы Беларуси участвовали в финальных состязаниях: Оксана Менькова (тренер – В. А. Воронцов) заняла первое место с результатом 76,34 м и установила олимпийский рекорд, а Дарья Пчельник (тренер – И. В. Цицорин) оказалась на четвертой позиции, показав результат 73,65 м. В 2012 г. в Лондоне Оксана Менькова заняла седьмую строчку в итоговом протоколе олимпийских состязаний с результатом 74,4 м.

Сохранить и приумножить достижения белорусских метателей молота – сложнейшая задача. Конкуренция на международных соревнованиях в метании молота растет, увеличивается количество соревнований различного ранга, в том числе и коммерческих стартов, стимулирующих атлетов к высоким достижениям в соответствующих соревнованиях. В то же время цель подготовки высококвалифицированных метателей, осуществляющих подготовку, как правило, за счет государственного бюджета, остается неизменной – с максимальной эффективностью подготовиться к главным стартам спортивного сезона (чемпионату мира, Европы, олимпийским играм и другим значимым официальным соревнованиям). Анализ выступлений белорусских метателей молота последних лет показывает, что их успешный старт на соревнованиях, проводимых в Республике Беларусь, а также в коммерческих зарубежных соревнованиях стал редко трансформироваться в высокие достижения в главных стартах спортивного сезона. И этому имеются объективные основания.

С ростом спортивного мастерства метателей молота увеличивается доля нагрузок специальной направленности. Особое место отводится основным соревновательным упражнениям, выполняемым как во время тренировок соревновательным методом, так и в процессе официальных соревнований. На этапе высшего спортивного мастерства различные соревнования (подводящие, контрольные и др.), используемые высококвалифицированными метателями молота как средства подготовки к главным соревнованиям спортивного сезона, являются важнейшими средствами их технико-тактической подготовки [1-4].

В процессе подготовки спортсмена к соревнованиям, используемым им как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, закономерности построения тренировочного процесса предопределяют снижение величин нагрузок на определенных этапах подготовки с целью вхождения метателя молота в состояние определенной готовности к определенным достижениям. Это, в свою очередь, приводит к снижению величин нагрузок в процессе подготовки к основным соревнованиям спортивного сезона. Кинематические и динамические параметры системы движений метателя молота при выполнении соревновательного упражнения по определенным закономерностям должны изменяться к моменту выступления спортсмена в главном старте спортивного сезона к модельным параметрам [5]. Выявление закономерностей взаимосвязи тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным стартам спортивного сезона является важнейшей проблемой в спорте высших достижений [4]. Одной из причин, не позволяющих должным образом разрешать названную проблему, является отсутствие до недавнего времени необходимого технического

оснащения процесса подготовки высококвалифицированных метателей молота. И если некоторые кинематические параметры техники метания молота специалисты, используя видеоаппаратуру, все же получали [6], то возможность получить динамические параметры практически отсутствовала. Как известно, дальность полета молота определяется начальной скоростью и углом вылета, т.е. кинематическими параметрами, и такие параметры специалисты могли получать, используя видеосъемку и анализируя ее. Но этих параметров явно не достаточно для внесения необходимых корректировок в процесс подготовки легкоатлетов и для анализа причин, влияющих на достижение соответствующего результата. Конечные кинематические параметры являются следствием двигательных действий метателя до выпуска снаряда, которые могут быть охарактеризованы кинематическими и динамическими характеристиками. Получение соответствующих характеристик и являлось главной проблемой. На сегодняшний день эта проблема может быть устранена. В Республике Беларусь на базе БНГУ апробируется современное оборудование, позволяющее системно получать основные кинематические и динамические характеристики техники метания молота в любой момент действий спортсмена. Какие же педагогические задачи позволит решить использование современного исследовательского комплекса в процессе подготовки высококвалифицированных метателей молота?

Во-первых, для каждого элитного спортсмена могут быть разработаны модельные кинематические и динамические параметры, выход на которые к моменту главных стартов спортивного сезона станет основой для достижения запланированного спортивного результата.

Во-вторых, динамика кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях, используемых как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, позволит оптимизировать систему соответствующих соревнований как по их количеству, так и по календарю соревнований.

В-третьих, сравнительный анализ тренировочных нагрузок и динамики кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях позволит оптимизировать направленность средств, их объемы и интенсивность в процессе подготовки атлетов к главным стартам спортивного сезона.

В-четвертых, отклонения от запланированной динамики кинематических и динамических параметров техники метания молота на соревнованиях, используемых как средства подготовки к главным стартам спортивного сезона, могут быть оперативно скорректированы в процесс подготовки спортсменов.

Таким образом, совершенствование процесса подготовки высококвалифицированных метателей молота на основе управления их соревновательной деятельностью и оптимизацией направленности средств, их объемов и интенсивности в процессе подготовки атлетов к главным стартам спортивного сезона даст основание для сохранения и приумножения достижений белорусских метателей молота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 312 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 593 с.
5. Донской, Д. Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.
6. Шахдади, А. Н. Техническая подготовка метателей молота на основе оперативного биомеханического контроля кинематической структуры соревновательного упражнения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Шахдади; БГУФК. – Минск, 2010. – 163 с.

УДК 796.83+796.015.134

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО- ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БОКСЕ

Сергеев С. А.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
г. Минск, Республика Беларусь

Процесс совершенствования спортивного мастерства, в целом, или отдельных его сторон, в частности, по праву считается одним из самых сложных по структурному составу и тонким по отношению к формированию оптимальных методических конструкций [1].

Следует отметить, что обучение двигательным действиям постоянно находится под пристальным вниманием специалистов различного уровня, экспериментально обосновано по различным направлениям практически во всех видах спорта, даже достаточно сложных по двигательному составу, таких как спортивные игры и, особенно, единоборства [2]. Совершенствование технико-тактических действий, как правило, проводится на базе эмпирических данных либо личного опыта тренеров-практиков, а исследовательская составляющая представлена лишь эпизодически и недостаточно глубоко характеризует весь спектр особенностей проблемных обла-

стей, таких как содержание и даже последовательность прохождения конкретного материала.

Следует учитывать, что реальное приложение разработанных методик теории бокса в практическую деятельность наталкивается на необходимость решения как минимум следующих противоречий: учет максимального количества используемых технических действий, овладение новыми приемами, целенаправленное совершенствование наиболее эффективных действий [3]. При этом решение педагогических задач по представленным уровням должно осуществляться на фоне постоянной индивидуализации процесса технической подготовки и с учетом динамики конкретных показателей соревновательной деятельности.

Поэтому изучение аспектов повышения уровня технико-тактической подготовленности уже само по себе достаточно актуально и значимо, во-первых, с точки зрения изучения мнения специалистов различной квалификации, а, во-вторых, в условиях анализа в сфере построения и оптимизации процесса наиболее сложной стороны спортивного мастерства боксеров – технической подготовки.

Учитывая неоднозначность трактовки и, как указывалось выше, недостаточную научную разработанность направленности процесса спортивно-технического совершенствования, было предпринято исследование по изучению мнения тренеров и специалистов в области бокса с целью определения значимости отдельных направлений реализации процесса совершенствования приемов и действий с последующим выходом на обоснование содержательной части и основных задач конкретных этапов. В качестве основного метода исследования использовались процедуры экспертной оценки. Контингент опрошенных в сумме составил 99 человек, имеющих стаж педагогической работы в боксе не менее 5 лет. Изучение мнения специалистов проводилось в два этапа в период подготовки к важным международным и республиканским соревнованиям. На первом этапе (1996-1998 гг.) – осуществлялось предварительное «пилотажное» исследование, было опрошено 47 человек [4, 5]. На втором этапе (2006-2010 гг., участие приняло 52 респондента) экспертам-практикам был предложен список основных направлений спортивного совершенствования, отобранных на основании имеющихся в специальной литературе сведений и дополненных некоторыми характеристиками [6]. Необходимо было определить значимость, а, следовательно, своеобразную очередность отдельных составных компонентов, определяющих процесс совершенствования технико-тактических действий на различных этапах многолетней тренировки с учетом специфики подготовки боксеров. Наиболее значимому из них присваивался 1 балл (высокая значимость), далее по мере уменьшения важности соответственно: 2 (выше средней), 3 (средняя), 4 (ниже сред-

ней), 5 (низкая) баллов. Математическая обработка результатов опроса экспертов сводилась к расчету средневзвешенных значений рангов (СР), присвоенных каждому из анализируемых компонентов. Для проверки точности ответов респондентов применялись стандартные статистические критерии: согласованность мнений экспертов – по величине коэффициента конкордации ($W > 0,735$); надежность – по величине коэффициентов ранговой корреляции между оценками одних и тех же респондентов, полученными через определенный промежуток времени ($P > 0,805$); объективность – по величине коэффициентов ранговой корреляции между оценками разных по квалификации групп экспертов ($P > 0,733$); компетентность – по средневзвешенным величинам спортивной и тренерской квалификации, наличию специального образования, стажа работы по специальности.

Полученные при исследовании ранговых величин средневзвешенные коэффициенты и их сравнительная характеристика при проведении двух этапов опроса представлены в таблице.

Примечание: в скобках обозначены коэффициенты значимости направлений в порядке возрастания их важности

В результате содержательного анализа динамики уровней значимости компонентов процесса спортивно-технического совершенствования можно констатировать следующее.

На первом этапе исследования распределение баллов на ЭУТ имеет явное сходство с предшествующим этапом ЭНП. «Закрепление техники коронных приемов» на ЭНП и ЭУТ имеет значение как наименее важный компонент, в то время как на ЭСС обозначен наиболее значимым. И наоборот, «выявление и устранение ошибок» и «углубленное изучение приема (действия)» на ЭНП и ЭУТ имеют наиболее значимые ранги, в отличие от ЭСС, где специалисты считают, что этому компоненту необходимо уделять внимание в последнюю очередь.

Диапазон разброса средних величин ранговых коэффициентов показывает, что на ЭНП и ЭСС уровень значимости компонентов дифференцируется, тогда как на ЭУТ, вероятно, преобладает комплексная реализация составных частей процесса совершенствования.

Таблица – Результаты экспертной оценки специалистов по боксу при определении направленности процесса спортивно-технического совершенствования боксеров на различных этапах многолетней тренировки

№	Наименование направления	Этапы многолетней тренировки					
		Начальной подготовки (ЭНП)		Углубленной тренировки (ЭУТ)		Спортивного совершенствования (ЭСС)	
		1 этап (СР)	2 этап (СР)	1 этап (СР)	2 этап (СР)	1 этап (СР)	2 этап (СР)

1	Выявление и устранение ошибок	2,17 (2)	2,36 (2)	2,66 (2)	2,94 (3)	3,77 (4)	3,17 (5)
2	Углубленное изучение приема (действия)	2,11 (1)	2,03 (1)	2,22 (1)	3,90 (7)	3,94 (5)	4,25 (7)
3	Закрепление навыка на фоне утомления и других сбивающих факторов	3,67 (4)	3,28 (5)	3,27 (3)	3,56 (4)	2,55 (2)	2,32 (3)
4	Разучивание новых, неизвестных ранее приемов	2,72 (3)	3,01 (3)	3,50 (5)	2,77 (2)	3,22 (3)	3,74 (6)
5	Закрепление техники «коронных» приемов	4,33 (5)	4,75 (7)	3,33 (4)	3,81 (6)	1,50 (1)	1,89 (1)
6	Достижение соответствия созданной «модели» подготовленности	-	3,05 (4)	-	2,61 (1)	-	2,48 (4)
7	Совершенствование приемов и действий с учетом индивидуальных свойств личности	-	4,26 (6)	-	3,62 (5)	-	2,15 (2)

Полученная информация может рассматриваться в качестве объективных предпосылок для выделения базовых этапов процессов обучения и совершенствования техники бокса, последующего формирования ведущих и частных задач повышения уровня спортивно-технического мастерства боксеров, обоснования тренировочных средств целенаправленной технической подготовки.

Подводя итог сказанному, процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в боксе, на наш взгляд, можно обобщенно представить в виде схемы, обозначив основные направления, базовые этапы и круг необходимых для решения задач, позволяющих обеспечивать эффективную соревновательную деятельность.

Процесс совершенствования спортивно-технического мастерства боксеров необходимо осуществлять в рамках реализации трех основных направлений при последовательном прохождении базовых этапов, конкретизированных целесообразными подэтапами.

Первый этап. Формирование широкого спортивно-технического арсенала боксера:

- совершенствование разновидностей приемов и комбинаций различной тактической направленности: а) атакующая форма ведения боя, б) контратакующая форма ведения боя, в) защитная форма ведения боя;
- совершенствование разновидностей приемов и комбинаций на различных дистанциях: а) дальней дистанции, б) средней дистанции, в) ближней дистанции, г) в условиях смены дистанции;
- совершенствование приемов в условиях адаптации к индивидуально-типологическим особенностям организма боксера: а) психофизио-

логических свойств личности, б) морфофункциональных особенностей, в) функциональных качеств индивида;

Второй этап. Формирование целесообразного спортивно-технического потенциала боксера:

- целенаправленный отбор наиболее эффективных приемов и комбинаций;
- определение индивидуального спортивно-технического потенциала;
- совершенствование «коронных» приемов и комбинаций:

Третий этап. Развитие умений и навыков эффективного владения приемами и комбинациями (индивидуальным СТП):

- совершенствование умений к адекватной реализации приемов и комбинаций (СТП) в ситуациях различной степени сложности;
- совершенствование умений к эффективной реализации индивидуального СТП в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование умений к эффективной реализации «коронных» приемов и комбинаций;

Таким образом, результаты экспертной оценки позволяют выявить объективную значимость компонентов процесса совершенствования спортивно-технического мастерства и определить круг используемых в практике направлений, соотносящихся с последовательным решением педагогических задач технической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М., 2001. – 323 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Киселев, В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
4. Сергеев, С. А. Значимость составных элементов техники бокса / С. А. Сергеев, Д. П. Волочник // Материалы 2 научной сессии АФВиС РБ по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы среди профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов за 1996 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 1997. – С. 184-185
5. Волочник, Д. П. Направленность процесса совершенствования спортивно-технического мастерства в боксе / Д. П. Волочник, С. А. Сергеев // Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва». – Минск, 1998. – С. 141-144.
6. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

УДК 796.422.16:796.012.12

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Трущенко В. В., Дударева И. М., Кабанов Ю. М.

УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова»

г. Витебск, Республика Беларусь

Современная подготовка квалифицированных бегунов на длинные дистанции при постоянном увеличении объема и интенсивности тренировочной нагрузки без применения специальной силовой подготовки от этапа к этапу на протяжении годового цикла подготовки не обеспечивается рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому совершенствование системы подготовки бегунов на длинные дистанции в различных возрастных группах в годовом цикле тренировки является основной задачей оптимизации методики спортивной тренировки атлетов [1, 2].

Включение упражнений силового характера в тренировочный процесс способствует постепенному совершенствованию приспособительных реакций организма, повышению его функциональных возможностей и формированию высокой работоспособности организма спортсменов [2]. Оптимизация системы подготовки бегунов на длинные дистанции в значительной степени обеспечивается рациональным планированием занятий, включающим круглогодичное использование средств силовой подготовки в структуре тренировочного цикла.

Силовые способности у бегунов на выносливость проявляются, прежде всего, в двигательных действиях, характеризующих бег с соревновательной скоростью. С ростом квалификации суммарное время напряжения мышц нижних конечностей снижается на 40-60%, увеличивается время их расслабления, что свидетельствует о повышении мощности мышечного сокращения, т.е. мышечная работа производится за меньшее время. Это, в свою очередь, отражается на длине шага, с ростом спортивной квалификации она увеличивается. Другой особенностью проявления силы является то, что при равной скорости бега техничных бегунов от менее техничных отличают меньшая потеря горизонтальной скорости в фазе амортизации, меньший подъем туловища во время бега, меньшая вертикальная и горизонтальная средняя сила реакции опоры. Таким образом, проявление выносливости связано не только с совершенствованием «дыхательных» способностей, но и с функциональным повышением силовых и окислительных свойств скелетных мышц. Следовательно, внутримышечные факторы, обусловленные адаптацией мышечного аппарата к длительной работе, также вносят свой вклад в повышение уровня выносливости спортсмена. Это и определяет возросший в последнее время интерес к

совершенствованию специальной силовой подготовки в видах, требующих проявления выносливости.

Учитывая вышеизложенное, в нашем исследовании были поставлены следующие задачи:

- определить связь компонентов силовой подготовленности бегунов с соревновательным результатом;
- выявить влияние специальных силовых средств разной направленности на организм тренирующихся.

В исследованиях принимали участие спортсмены Витебского училища олимпийского резерва, специализирующиеся в беге на выносливость.

У бегунов измерялась сила разгибателей и сгибателей обеих ног, учитывалась общая сила мышечных групп (их сумма). Для измерения силовой выносливости служили специальные упражнения с отягощением 50% от максимального. Учитывалась сумма повторений в трех упражнениях: 1- жим груза ногами из положения лежа на спине; 2- сгибание бедра в тазобедренном суставе при его отягощении грузом; 3- сгибание ноги в коленном суставе при ее отягощении грузом. Оценка скоростно-силовых качеств осуществляется с использованием прыжка с места вверх. Способность, отражающую свойство мышц накапливать энергию упругой деформации, определялась по разности результатов в прыжках с места вверх из положения полуприседа с 3-секундной паузой в этом положении и прыжком без паузы. На основе полученных данных определялась связь между проявлением силы и спортивным результатом, измеряемым в секундах.

Для обоснования методики развития отдельных компонентов силовой подготовленности определялось влияние специальных силовых средств разной направленности на указанные компоненты. Для этого использовались: бег в утяжеленных условиях (в наших исследованиях бег на снегу); бег в гору на отрезках 150-300 м.; жим груза ногами – вес отягощения 80-90% от максимального (5-10 повторений) и вес отягощения 50-60% от максимального (25-40 повторений); ускорение 6-8 с. в процессе длительного бега в аэробном режиме, для активации и развития креатинофосфатного механизма энергообеспечения мышц.

В течение двух месяцев (октябрь, ноябрь) испытуемые применяли описанные выше средства специальной силовой подготовки. Перед началом исследования были протестированы показатели силовой выносливости, относительной силы, скоростно-силовые способности, способность мышц накапливать энергию и экономичность бега. Объем средств специальной силовой подготовки выражался как суммарное время, затраченное на данное упражнение в тренировочном занятии, а в отношении приведенного этапа исследования – как суммарное время, затраченное на всю

силовую подготовку. Объем и характер основной беговой тренировочной нагрузки не изменялся.

Подводя итоги проведенного исследования, можно утверждать, что спортивный результат в беге на 3000 и 5000 метров обусловлен в большей степени экономичностью бега и зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в большей степени, чем от проявления бегунами абсолютной и относительной силы. Важно отметить, что если в беге на длинные дистанции основными качествами являются экономичность, способность мышц накапливать энергию и силовая выносливость, то в беге на средние дистанции преобладает влияние скоростно-силовых способностей.

В тренировочном процессе для развития силовой выносливости наиболее эффективным является использование бега в утяжеленных условиях, жим ногами груза 50-60% от максимального и бег в гору. Для способности мышц накапливать энергию и развития скоростно-силовых способностей наиболее рациональными средствами являются 6-8-секундные ускорения и бег в гору. На прирост показателей относительной силы наибольшее влияние оказывает жим ногами груза 80-90% от максимального, а на экономичность бега – 6-8-секундные ускорения и жим груза весом 50-60% от максимального. Параллельно с ростом спортивного мастерства повышается экономичность бега, возрастают определенные компоненты силовой подготовленности. Все это свидетельствует о том, что оптимизация двигательных действий в видах, связанных с проявлением выносливости, происходит благодаря экономизации мышечных усилий и энергии. Поэтому техническое мастерство и экономичность тренировочной работы атлетов определяются их силовыми возможностями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. Запорожанова В. А., Платонова В. Н. – Киев, Здоров'я, 1985. – 146 с.
2. Гетманец, В. Специальная силовая подготовка бегунов на выносливость / В. С. Гетманец, Ю. Г. Травин // Легкая атлетика. – 1985. - №6. - С. 14-16.

УДК 373.5:37.09:796.323.2(476)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ

Чекан Ю. В., Хоняков А. Н., Саросек П. И.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в общеобразовательной школе является неотъемлемой частью всестороннего воспитания подрастающего поколения. Поэтому появляется необходимость исследования важности более эффективного использования процесса физического воспитания школьников в целях повышения их физической подготовленности и совершенствования двигательных качеств учащихся.

В настоящее время становится очевидным, что физическая подготовленность детей и подростков может быть адекватно оценена только на основе учета процессов адаптации к условиям обучения и воспитания. Для понимания общих закономерностей адаптации большое значение имеют исследования приспособительных реакций организма учащихся к напряженным физическим нагрузкам, отражающим специфику современного обучения. Так, рационально организованные занятия по баскетболу среди учащихся среднего школьного возраста оказывают положительное воздействие на физическую и техническую подготовленность учащихся, что и представляет актуальность нашего исследования.

Целью исследования явилось определение эффективности специальных средств баскетбола, организуемых по методу круговой тренировки на повышение уровня технической подготовленности учащихся средних классов.

Методика исследования. Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе лицея №1 г. Гродно. В нем приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (8-х классов) (n=23).

На основании полученных результатов двух предварительных этапов исследований нами осуществлялась разработка методики, основу которой составляли специальные комплексы упражнений баскетбола, организуемые по методу круговой тренировки, которые проводились в основной части урока по физической культуре. По продолжительности данные занимали около 50% от всей основной части урока по физической культуре.

Так, каждое занятие по баскетболу начиналось с того, что все занимающиеся по указанию преподавателя выполняли разминку, после чего в основной части урока проводилась круговая тренировка. Были разработаны три комплекса круговой тренировки.

В первые 2 недели в уроки по баскетболу был включен первый комплекс круговой тренировки, который проводился на занятии один раз. По плану, работа на станции должна была длиться 1 мин, а время для перехода с одной станции на другую составляло 20 сек. Но после проведения круговой тренировки на первом занятии, из-за слабой физической подго-

товленности некоторых занимающихся, время работы на станции было увеличено до 45 сек.

Через 2 недели, когда занимающиеся более-менее адаптировались к предложенной им нагрузке, в уроки по баскетболу был включен второй комплекс круговой тренировки. Он также проводился на уроке один раз, длительность работы на станции составляла 45 сек, а время для перехода от одной станции к другой – 20 сек. В отличие от первого комплекса этот был немного сложнее тем, что две станции подряд были направлены на развитие одних и тех же групп мышц. Этот комплекс проводился на занятиях в течение еще 2 недель.

Через 4 недели был предложен третий и заключительный комплекс круговой тренировки, который сильно отличался от предыдущих двух, прежде всего сложностью заданий на станциях. Так как длительность работы на станции составляла всего 30 сек, а время отдыха – 20 сек, этот комплекс на занятии был проведен 2 раза подряд. Продолжительность комплекса – две недели.

Для сравнения была сформирована контрольная группа (КГ (n=11)), которая занималась в соответствии с предъявляемыми программными требованиями по физической культуре в общеобразовательной школе.

Результаты исследования. Исходные результаты контрольных испытаний показали, что обследуемый контингент учащихся 8-х классов по показателям физической подготовленности однороден ($p > 0,05$), а по показателям технической подготовленности достоверно ($p < 0,05$) превосходит контрольную группу. Полученное распределение статистических данных позволяет делать вывод о неравномерном распределении результатов по большинству исследуемых показателей.

В процессе исследования в экспериментальной группе достоверно значимый прирост наблюдался в скоростно-силовых показателях. Так, прирост в прыжке в длину с места составил 9,6%, ($p < 0,05$). В контрольной группе данный показатель за время проведения основного исследования оказался не достоверным.

Анализируя показатели общей выносливости (бег 1500 м) и активной гибкости (наклон вперед), выявлено то, что за время исследования достоверно значимых изменений не наблюдалось ни в одной из опытных групп. Однако практически по всем показателям наблюдалась положительная динамика результатов (таблица 1 и 2).

Анализ показателя силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту) показал, что достоверно значимых изменений не наблюдалось ни в экспериментальной, ни в контрольной группах. Однако темп прироста в экспериментальной группе выше, чем у учащихся контрольной группы.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности у учащихся экспериментальной группы (ЭГ (n=12))

Показатели	В начале	В конце	p
	X±m	X±m	
Челночный бег 4x9 м, сек	10,24±0,17	10,05±0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, см	196,90±8,62	217,83±1,78	<0,05
Бег 1500 м, мин	6,13±0,02	6,12±0,07	>0,05
Наклон вперед, см	14,42±0,43	14,67±0,43	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	45,17±3,20	48,58±2,64	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	18,00±1,03	22,25±1,00	<0,01
Обводка стоек, сек	8,83±0,49	7,17±0,37	<0,01
Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	3,83±0,47	6,58±0,47	<0,001

Оценка технической подготовленности полученных данных указывает на то, что за время основного исследования по всем показателям в экспериментальной группе были отмечены достоверно значимые изменения (передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек ($p<0,01$); обводка стоек ($p<0,01$); бросок по кольцу после 2 шагов ($p<0,001$)). В контрольной группе достоверно значимых изменений не наблюдалось, однако динамика была положительной.

Таким образом, полученные результаты исследования дают основания полагать, что все показатели были улучшены, а это говорит о том, что комплексы круговой тренировки, включенные в учебно-тренировочный процесс испытуемых, принесли положительные изменения в техническую подготовленность учащихся экспериментальной группы.

Ведь первое время было трудно дозировать нагрузку из-за слабой физической подготовленности занимающихся, но уже через 2-3 недели учащиеся адаптировались к предложенной им нагрузке.

Таблица 2 – Показатели физической и технической подготовленности у учащихся контрольной группы (КГ (n=11))

Показатели	В начале	В конце	p
	X±m	X±m	
Челночный бег 4x9 м, сек	10,32±0,14	10,04±0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, см	204,07±5,23	212,64±2,44	>0,05
Бег 1500 м, мин	6,12±0,02	6,21±0,08	>0,05
Наклон вперед, см	13,52±0,78	13,85±0,73	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	40,09±2,49	42,64±2,50	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	24,45±0,82	26,55±0,88	>0,05
Обводка стоек, сек	7,09±0,31	6,64±0,39	>0,05

Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	5,36±0,54	6,45±0,56	>0,05
---	-----------	-----------	-------

Поэтому на занятиях по баскетболу нужно чаще организовывать круговую тренировку, так как при такой тренировке в полной мере отражаются и полностью раскрываются все сильные и слабые стороны занимающихся. При этом выявлено преимущество метода круговой тренировки, которое заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все дети одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Выявлена высокая эффективность использования методики специальных средств баскетбола, организуемых по методу круговой тренировки на уроках физической культуры, как фактора повышения физической, технической подготовленности учащихся 8-х классов. Экспериментально установлена возможность использования комплексов круговой тренировки, включенных в учебно-тренировочный процесс испытуемых, которые принесли положительные изменения в техническую подготовленность учащихся экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол / Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92 с.
2. Суетнов К. В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987 - 82 с.
3. Туркунов Б. И. Обучение баскетболу (V-VI классах) // Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С. 13-20.
4. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. – 1985- №5- С. 18-23.
5. Улянов В. А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- С. 37-40.
6. Федосеев В. В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-С. 26-27.

РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

УДК 79

КОРРЕКЦИЯ ДИНАМИКИ УСТАЛОСТИ, СНЯТИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ

Аношко В. Г., Аношко С. Г., Старовойтова Ю. В.

УО «Минский государственный аграрный технический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В здоровом теле – здоровый дух. Верно и обратное: здоровый дух абсолютно необходим для здоровья тела. То, что эмоциональное состояние влияет на общее самочувствие и от него, в конечном итоге, зависит возникновение тех или иных болезней, известно давно. Обширная статистика неумолимо констатирует довольно печальное положение – около половины всех случаев смерти в экономически развитых странах вызваны заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. Заболевания эти развиваются не в связи с физическими перегрузками, а главным образом от хронического нервно-психического перенапряжения. Оно же в первую очередь бьет по сердечно-сосудистой системе, которая очень остро реагирует на все, что происходит в мире наших мыслей и чувств, затяжная депрессия увеличивает вероятность заболевания раком, так как снижается иммунитет. Пагубно отражаются на состоянии здоровья постоянная тревога, страх, беспокойство, чрезмерные умственные нагрузки.

Каждый человек должен научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием. Другими словами, необходимо каждому владеть теми возможностями, которые заложены в психической саморегуляции. Приемы непосредственного воздействия на функциональное состояние можно условно классифицировать по двум основным группам: внешним и внутренним. К группе внешних способов оптимизации функционального состояния относятся: рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), организация режима питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, мощный класс методов активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). Ак-

тивное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным. В связи с этим представляется важным более детальное знакомство с другой группой методов воздействия на функциональное состояние – применять на практике методы саморегуляции обучения студентов на занятиях физической культурой. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний [1].

Главной особенностью методов саморегуляции является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния. Каждая негативная эмоция имеет свое представительство в мышцах тела. Постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, то, как психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса, так и мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психической возбуденности. Снижать мышечный тонус можно посредством самоуспокоения, с помощью занятий специальными растяжками. Важное значение имеют такие средства физической культуры, как дыхательные упражнения при управлении мышечным тонусом для нормализации своего психического и физического состояния. Брюшное дыхание способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстановлению психического равновесия. В ходе занятий необходимо добиться, чтобы вдох и выдох осуществлялись за счет наполнения нижней трети легких движением брюшной стенки, при этом грудная клетка и плечи оставались без движения.

Цикл дыхания следует проводить по формуле "4-2-4", т. е. на 4 счета вдох, 2 счета пауза и на 4 счета выдох. При этом рекомендуется дышать медленно, через нос, сосредоточив внимание на процессе дыхания. Можно на начальном этапе подключать образы, представляя, как воздух наполняет легкие и выходит обратно.[2].

Снижать мышечный тонус можно наиболее простым и эффективным способом – самомассажем. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. С улучшением периферического кровообращения и лимфотока уменьшается отек тканей. Через ЦНС самомассаж воздействует на весь организм, например, глубокое поглаживание оказывает тонизирующее действие. В ходе исследова-

ний, которые проводились в одном из университетов Майами, выяснилось, что короткий сеанс самомассажа в течение рабочего дня снижает уровень стресса и увеличивает продуктивность. После пятнадцатиминутного массажа испытуемые были более внимательными и могли решать математические задачи быстрее и с большей точностью. Некоторые исследования показывают, что регулярный массаж может укрепить иммунную систему, стимулируя образование белых кровяных телец [3].

Таким образом, саморегуляция – свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне, те или иные физиологические и биологические показатели. Активное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным в условиях современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://www.bestreferat.ru/referat-209255.html>2. <http://andreyhramov.com/inrterest/book13>.http://fitn.ru/info/page_524_17.html

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Богурин А. А., Обуховская В. И., Флерко А. Л.

УО «Гродненский Государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Неотъемлемой частью жизни общества является физическая культура, которая занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней. Очень важную роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Студенческий возраст является ответственным периодом жизни человека в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания студентов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента

физической культуры будущего взрослого человека. Решение этого вопроса возможно через реализацию научно обоснованных методик физического воспитания, реализацию новых средств, методов, расширение средств оздоровительного воздействия на организм детей, которые будут способствовать положительному развитию основных систем организма: дыхательной и сердечно-сосудистой, повышению их функционального состояния и укреплению здоровья.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития общей выносливости у студентов 1 курса инженерно-строительного факультета.

Исследование было проведено на базе «Гродненского Государственного университета им. Я. Купалы». В исследовании приняли участие студенты 1 курса инженерно-строительного факультета. Были составлены экспериментальная (n=13) и контрольная группы (n=13) юношей.

Начиная занятия со студентами экспериментальной группы, мы придерживались определенной логики построения нашей методики, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе мы сосредоточили внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т. е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе – увеличивался объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу.

На третьем этапе – увеличили объёмы нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировка в беге на всей дистанции состояла из двух этапов: 1) «базового», в котором решаются задачи развития и совершенствования общей выносливости; 2) *специально-подготовительного*, в котором решались задачи специальной подготовки.

Функциональная подготовка осуществлялась в процессе выполнения равномерного бега на 3 и более километров со скоростью 4,5-6,0 мин на 1 км. Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробегания отрезков 500-800 м.

Таблица 1 – Методика занятий бегом на первом этапе функциональной подготовки студентов

Дни недели	Недели подготовки		
	1-2 недели	3 неделя	4 неделя
Понедельник	1) Медленный бег 2-3 км 2) Силовая тренировка	1) Медленный бег 3-4 км 2) Силовая тренировка	1) Медленный бег 1-2 км 2) Комплекс упражнений круговой тренировки (3-5 серий)
Среда	1) Медленный бег 4 км 2) Силовая тренировка	По плану понедельника	1) Равномерный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Бег с ускорением 3-4×60-100 м
Пятница	1) Медленный бег 3 км	1) Равномерный бег 4 км 2) Разминка	1) Равномерный бег на 4 км

Таблица 2 – Методика занятий бегом на втором этапе специальной подготовки студентов

Дни недели	Недели подготовки		
	5-6 недели	7 неделя	8 неделя
Понедельник	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×60 м	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×100 м 4) Заминка	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×100 м 4) Заминка
Среда	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×80 м 4) Бег 3-4×500 м (80%) 5) Заминка	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-5×80 м 4) Переменный бег 3-5×100-150 м	1) Медленный бег 1-3 км 2) Разминка 3) ускорения 3-6×60 м 4) Заминка
Пятница	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×80 м 4) Переменный бег 6-8×100-150 м через 100-150 м бега трусцой 5) Заминка	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×60 м 4) Повторный бег 2-3×300-500 м (85-95%) 5) Заминка	Отдых

Для совершенствования анаэробных механизмов энергообеспечения скоростных возможностей использовался повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400 м (табл. 1 и 2).

В контрольной группе занятия физической культурой по экспериментальной методике не проводились.

Эффективность разработанной методики занятий определялась путём сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп по динамике показателей физической подготовленности.

В результате нашего эксперимента выявлена высокая эффективность применения бега на занятиях по физической культуре со студентами первого курса инженерно-строительного факультета, что способствовало развитию общей выносливости, повышению уровня физической подготовленности и положительному росту аэробной производительности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Нами установлено, что из всех исследуемых показателей физической подготовленности в процессе занятий бегом наибольшему влиянию у студентов экспериментальной группы подвергаются: общая выносливость (1000 м), координационные способности (челночный бег 4×9 м ($p < 0,05-0,01$)), силовые способности (подтягивание в висе). На основании проведенного исследования можно утверждать то, что одним из наиболее благоприятных, с точки зрения развития общей выносливости и повышения уровня физической подготовленности студентов, являются регулярные занятия бегом, организуемые по разработанной нами методике.

УДК 796.011.3:796.412-057.875

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бусел Т. А., Ковалева О. Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность этого процесса достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов обучения физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины. Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Цель исследования – определить эффективность влияния оздоровительной аэробики на функциональное состояние и уровень подготовленности студенток.

Для повышения мотивации к занятиям и эффективного воздействия физической нагрузки на организм студенток филологического и физического факультета 1-4 курсов основного отделения, мы начали использовать в своей практике элементы танцевальной аэробики. Данный вид физических нагрузок сочетает в себе многообразие двигательных действий, а в сочетании с современными популярными музыкальными ритмами создает оптимальное психологическое настроение в группе. Как известно, данный вид физической нагрузки носит аэробный характер и является самым полезным по воздействию на все системы организма. Упражнения аэробного характера в большой степени развивают общую выносливость, повышают физическую работоспособность всего организма, что благотворно влияет на здоровье студенток филологического факультета, так как их непосредственная деятельность в большей степени связана с сидячим образом жизни.

Мы включали элементы танцевальной аэробики в учебные занятия, исходя из общих педагогических принципов. В подготовительной части занятия использовались общепринятые средства физической культуры (разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения). Основная часть занятия предусматривала в первой половине освоение программного материала, а вторая половина основной части занятия уделялась разработанным комплексам танцевальной аэробики. Нагрузка в упражнениях придерживалась принципа постепенности и дозировалась, исходя из подготовленности студенток. На первых занятиях на танцевальную часть отводилось от 10 до 15 минут времени с небольшой интенсивностью. Постепенно эти показатели увеличивались от занятия к занятию, доведя время выполнения до 25-30 минут. Разминка перед танцевальной частью занятия начиналась медленно при темпе музыки, соответствующей ЧСС до 100 уд/мин (фаза развития выносливости для ССС включает аэробные упражнения с увеличением интенсивности в ускоренном темпе до 140 уд/мин, фаза развития силы мышц проходит в замедленном темпе). В заключительной части занятия темп и объем музыки снижаются, вызывая расслабляющее завершение.

Движения в соответствии с музыкальным ритмом являются приятным видом занятий. Выполнение упражнений под музыку является положительным видом двигательной активности для многих участников, особенно женщин, составляющих большинство на филологическом факультете. Музыка создает мотивацию для продолжения занятий. Темпы и ритмы

современных композиций делают тренировку волнующей и заставляют участников поддерживать такт. Музыкальные композиции делают привычные упражнения более насыщенными. Выбор музыкального сопровождения для различных фаз тренировочного занятия определяет тон для разминки, соответствующей интенсивности аэробной фазы и заключительной части тренировочного занятия.

Исследование проводилось в УО «Гомельский Государственный университет им. Ф. Скорины» с сентября 2013 по июнь 2014 учебного года. В нем приняли участие студентки 1-4 курсов филологического и физического факультетов.

Полученные результаты исследования показали, что в ходе аэробных занятий по разработанному комплексу упражнений происходит увеличение показателей физического развития и показателей физической подготовленности, а также оздоровление организма [30].

На основании полученных данных хотелось бы выделить следующие показатели, которые при проведении исследования выросли значительно. К таким показателям относятся: время удержания позы Ромберга увеличилось в среднем на 17,78% , анализируя показатели силовой выносливости можно сказать, что имела место положительная динамика. Силовая выносливость мышц плечевого пояса увеличились в среднем на 24,50%.

Анализируя динамику показателей функционального состояния, выяснилось, что за данный период произошло достоверное увеличение многих показателей: ЧСС сразу после нагрузки в среднем уменьшилась в 10 раз, что составило 15,6%. Показатели тестирования на силу мышц брюшного пресса увеличились в среднем на 4 раза (10,3%), анализируя показатели силовой выносливости можно сказать, что имела место положительная динамика. Выносливость мышц плечевого пояса увеличились в среднем на 13% (количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 3 раза). Наибольший количественный прирост составил 7 отжиманий, наименьший – 1. Прирост показателей, объясняется тем, что упражнения выполнялись с утяжелителями, гантелями разного веса до 1 кг (поочередное сгибание-разгибание рук в стороны, над головой, движения рук в различных плоскостях и т.д.), силовая выносливость мышц бедра увеличились в среднем на 9,2% (количество приседаний на 1 ноге увеличилось в среднем на 8 раза). В показателях тестирования подвижности позвоночного столба в среднем увеличилось, на 1 см (7,2%). Прирост показателей подвижности позвоночного столба объясняется тем, что танцевальные композиции были в латиноамериканском стиле, которые выполнялись с большей амплитудой движения (махи руками и ногами, круговые движения туловищем и наклоны и др.) В результате занятий, время удержания позы Ромберга увеличилось в среднем на 17,78%.

Масса тела уменьшилась на 4,2%, окружность талии на – 6,3%, окружность грудной клетки увеличилась на 0,4%, жизненная емкость легких увеличилась на 9,3%, сила кисти увеличилась на 1,2%, увеличилось время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) – 5,3% и на выдохе (проба Генчи) – 13,9%, ЧСС сразу после нагрузки в среднем уменьшилась, что составило 15,6%, КЭК уменьшился на 21,9%.

На основании полученных данных педагогического эксперимента, мы имеем возможность утверждать, что проведение занятий оздоровительной аэробикой со студентками по методике, разработанной нами, достаточно эффективно.

Проведение занятий оздоровительной аэробикой со студентками, отнесенными к специальной медицинской группе, позволяет не только улучшить их физическую кондицию, но дает оздоровительный эффект, чем традиционные занятия.

Примененные нами сочетания принципов и средств танцевальной аэробики на практических занятиях со студентками филологического факультета позволяют нам более грамотно планировать тренировочные занятия и получать от них максимальную пользу. Кроме того, разработанные нами тренировочные программы позволили с успехом реализовать основные задачи оздоровительной тренировки. Данная схема работы может быть использована педагогами и инструкторами в различных учебных заведениях, физкультурных организациях и фитнес-клубах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т. С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование. Гимнастика. Сборник статей. / Т. С.Лисицкая, М. Ю.Ростовцева, Е. А.Ширковец. - М., 1985. – 268 с.
2. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э. Т. Хоули.– М., Олимпийская литература, 2000.– 375 с., ил.
- 3.Шенфилд, Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки, грудь / Б. Шенфилд. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 208с., ил.

УДК (572.087:616-07):378/180.6

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МУЖСКОГО ПОЛА ГрГМУ В 2013/2014 УЧЕБНОМ ГОДУ

Жадько Д. Д., Григоревич В. В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Объективной основой учебного плана и программы по физической культуре у студентов учреждений высшего образования является информация об уровне их физической подготовленности, получаемая с помощью тестов или контрольных упражнений, при этом важная роль принадлежит информативности существующих норм оценки физического состояния организма для конкретного контингента занимающихся [1]. В связи с вышеизложенным, целью исследования явилась оценка физической подготовленности студентов «Гродненского государственного медицинского университета».

Группу испытуемых составили студенты мужского пола основного медицинского отделения 1-4 курсов разных факультетов (n=330). При оценке уровня физической подготовленности использовали следующие контрольные нормативы: бег 100 и 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Статистический анализ полученных данных осуществлялся в программной среде Statistica 10.0.

В таблице отражено состояние физической подготовленности студентов при проведении контрольных нормативов в осеннем (сентябрь) и весеннем (май) семестре. Как следует из представленных данных, при сдаче норматива «бег 100 м» в целом были показаны результаты на уровне 4-6 баллов, при этом на первом, третьем и четвертом курсе в конце года произошло их снижение на 0,1, 0,6 и 0,4 с, что, очевидно, обусловлено увеличением числа студентов, сдававших данный норматив, в сравнении с осенним семестром. В то же время на втором курсе данный показатель повысился на 0,3 с.

Средний результат при сдаче контрольного норматива «бег 1000 м» на всех курсах в осеннем и весеннем семестре составил 1 балл, что характеризует неудовлетворительное развитие физического качества «выносливость» у студентов ГрГМУ. Следует отметить значительное снижение (на 18,7%) данного показателя на втором курсе в осеннем семестре по отношению к аналогичному периоду на первом курсе.

Однако на втором курсе в конце учебного года произошло сокращение времени бега по дистанции на 21,2% в сравнении с осенним семестром,

что свидетельствует о росте общей выносливости в течение учебного года.

Таблица – Уровень физической подготовленности студентов ГрГМУ в 2013/2014 учебном году

Курс	Осенний семестр			Весенний семестр		
	Бег 100 м (с)					
	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	55	13,8(13,6-14,2)	6	70	13,9±1,1	5
2	86	14,1(13,6-14,7)	4	98	13,9±0,8	5
3	52	13,7(12,9-14,7)	6	78	14,3±1,1	3
4	47	13,9(13,5-14,3)	5	83	14,3±0,9	4
Бег 1000 м (мин/с)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	4,34±1,2	1	71	4,26±0,5	1
2	85	5,15±1,1*	1	52	4,06±0,4 [#]	1
3	51	4,50±0,85	1	77	4,12±0,6	1
4	36	4,16(4,05-4,32)	1	81	4,07±0,7	1
Прыжок в длину с места (см)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	224±44	3	61	226±18	4
2	85	230(215-240)	5	98	235±19	6
3	51	230(205-245)	5	71	228±21	4
4	54	229±16	4	81	229±19	4
Подтягивание на перекладине (раз)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	8±6	3	63	8±6	3
2	76	9±7	4	91	9±6	4
3	41	8±5	3	71	8±5	3
4	54	8±4	3	77	9±5	4
Сгибание рук в упоре лежа (раз)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	54	35±10	7	71	38±12	7
2	87	40±9*	9	98	41±7	9
3	48	39±9*	8	72	39±8	8
4	54	38±11	8	79	39±10	8

Примечание: * - различия статистически значимы по отношению к значениям на 1 курсе в осеннем семестре ($p < 0,05$); [#] - различия статистически значимы по отношению к значениям в осеннем семестре.

В свою очередь, на третьем и четвертом курсах данных изменений отмечено не было, что, очевидно, объясняется увеличением количества учебных часов, отводимых на самостоятельную работу и снижением числа обязательных занятий.

Анализ выполнения студентами теста «прыжок в длину с места» показал прирост результатов на первом и втором курсе на 1 балл в конце учебного года, а на третьем и четвертом курсах наблюдалось относительное постоянство выполнения данного норматива (228-230 см).

Достаточно низкий уровень силовых способностей показали студенты при проведении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» (3-4 балла). В свою очередь, при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» испытуемыми были достигнуты достаточно высокие результаты (7-9 баллов), что свидетельствует о неоднозначности трактовки контрольных тестов, оценивающих силовые способности. Следует также отметить отсутствие динамики результатов в данном упражнении на всех курсах на протяжении учебного года. Вместе с тем, при переходе на старшие курсы наблюдается рост количества повторений данного упражнения (на втором курсе на 14,3%, на третьем курсе – на 11,4%) в сравнении с первым курсом.

Согласно исследованиям, проводимым в странах СНГ по данной проблеме, у современных студентов наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности. В работе [2] показано, что студенты-первокурсники 2013/2014 учебного года, проживающие в крупных городах, стали пробегать дистанцию 1000 м медленнее на 18%, а их сверстники из сельской местности – на 22,7% ($p < 0,05$) в сравнении с результатами, показанными студентами 1998/1999 учебного года. По данным Н. П. Батеевой [3], студенты первого и второго курса сдают контрольные нормативы по оценке выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости и силы в среднем на оценку «удовлетворительно», в целом же их физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего». Исследование [4] свидетельствует, несмотря на то, что основная масса тестируемых студентов имеет средний уровень развития физических качеств, количество лиц на первом курсе, имеющих уровень физической подготовленности «ниже среднего» к концу учебного года возрастает на 16,7%, а с низким уровнем – на 167%.

При оценке физических качеств у студентов ГрГМУ женского пола в 2013/2014 году нами были получены данные об удовлетворительном уровне физической подготовленности данного контингента [5].

Результаты настоящего исследования характеризуют у студентов ГрГМУ мужского пола крайне низкую степень общей выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей у испытуемых

находится на уровне средних значений, в то время как состояние силовых способностей однозначно охарактеризовать представляется затруднительным, так как по одному тесту (подтягивание на перекладине) развитие силы довольно низкое, а по другому (сгибание рук в упоре лежа) – высокое. Полученные результаты позволяют заключить следующее: либо в ГрГМУ поступают лица с изначально низким уровнем физической подготовленности, либо контрольные нормативы для учреждений высшего образования нефизкультурного профиля требуют некоторого уточнения, в связи с чем представляется необходимым проводить дальнейшие исследования по данной проблеме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коляго, П. В. К проблеме оптимизации состава тестов физической подготовленности студентов ВУЗов / П. В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 3. – С. 83-85.
2. Салеев, Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов-первокурсников / Э. Р. Салеев // Фундаментальные исследования (Москва). – 2014. – № 12. – С. 529-533.
3. Батеева, Н. П. Состояние физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств / Н. П. Батеева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6. – С. 11-14.
4. Ярошевич, И. Н. Анализ уровня физической подготовленности студентов квалификации «бакалавр» для студентов строительного профиля / И. Н. Ярошевич // Современные технологии и научно-технический прогресс (Ангарск). – 2013. – №1. – 55 с.
5. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины. В двух частях. Часть 1 : материалы ежегодной итоговой научно-практической конференции (27 января 2015 г.) / Отв. редактор В. А. Снежицкий – Гродно : ГрГМУ, 2015. – Ч. 1. – С. 230-232.

УДК 796.332+796.015.268

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зимницкая Р. Э., Тропникова Д. В., Камышкайло И. Е.

«Белорусский национальный технический университет»
г. Минск, Беларусь

Актуальность. Объективная оценка и интерпретация показателей функционального состояния организма спортсмена являются одним из необходимых условий обоснования научного подхода к управлению тренировочным процессом [1, 3].

Научные исследования, касающиеся установления зон энергообеспечения у спортсменов высокого класса, проводились ранее преимущественно с участием представителей циклических видов спорта [2].

Цель исследования – оценить компоненты функционального состояния и физической подготовленности футболисток группы спортивного совершенствования БГУФК.

Организация исследования. Для выявления параметров частоты сердечных сокращений, характерных для различных зон энергообеспечения мышечной деятельности футболисток, на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» нами было проведено эргоспирометрическое тестирование футболисток команды БГУФК. В исследовании приняли участие 15 спортсменок в возрасте от 19 до 23 лет. Среди них 12 кандидатов в мастера спорта и 3 футболистки, имеющие I разряд.

Таблица 1 – Эргометрические показатели футболисток, полученные в лабораторном эксперименте (n = 15)

№	Ам- пула	ЧСС _{max} , уд/мин	ЧСС АзП, уд/ми н	ЧСС АнП, уд/ми н	ЧСС МПК, уд/мин	МПК, мл/мин/кг	La, ммоль/л (максималь- ный уро- вень)
1	защ	205	138	179	202	49	12,0
2	защ	203	135	167	193	44	10,8
3	защ	200	130	152	181	42	10,5
4	защ	194	139	171	186	50	9,8
5	защ	212	149	175	203	50	12,8
6	защ	194	152	171	187	56	11,3
7	п/з	191	145	164	186	48	11,3
8	п/з	193	134	158	189	43	9,3
9	п/з	212	154	170	205	44	10,7
10	п/з	199	138	158	192	46	11,6
11	п/з	202	142	173	184	58	10,5
12	п/з	200	153	171	184	58	11,8
13	нап	203	130	149	185	43	10,3
14	нап	194	142	157	187	44	11,2
15	нап	186	145	165	177	51	7,9
X		200,20	142,60	166,90	190,20	48,10	10,50
±σ		6,80	8,70	9,30	7,00	5,20	1,40
S \bar{X}		1,38	1,78	1,9	1,43	1,06	0,28

В лабораторном обследовании экспериментальной группы футболисток, в котором они выполняли упражнение ступенчато возрастающей мощности на велоэргометре, начальная мощность работы составляла 25 Вт, далее мощность увеличивалась по 25 Вт каждые 2 мин, частота педалирования не изменялась – 75 об./мин. Задание выполнялось до произ-

вольного отказа. Во время теста регистрировалась частота сердечных сокращений и определялась скорость потребления кислорода. Измерение легочной вентиляции, а также показателей потребления кислорода и выделения углекислого газа проводили с использованием газоанализатора фирмы «Cortex». Взятие проб артериальной крови производилось из мочки уха, концентрация лактата в крови определялась с помощью прибора – «Akusport».

Результаты исследования. Согласно полученным результатам, порог аэробного обмена (уровень лактата 2 ммоль/л) у футболисток находился на уровне ЧСС, равном $142,60 \pm 8,70$ уд/мин, а уровень анаэробного порога (4 ммоль/л) достигался при ЧСС= $166,90 \pm 9,30$ уд/мин, максимальная частота сердечных сокращений у футболисток в тесте зарегистрирована в пределах $200,20 \pm 6,80$ уд/мин (таблица 1).

Полученные результаты позволили установить диапазоны частоты сердечных сокращений квалифицированных футболисток при выполнении физических нагрузок, различных по преимущественной физиологической направленности (таблица 2).

Таким образом, наши данные позволяют заключить, что пороговые величины частоты сердечных сокращений квалифицированных футболисток несколько ниже, чем у спортсменов-футболистов, что свидетельствует о более низком уровне аэробной производительности у женщин, занимающихся футболом. Этот факт согласуется с результатами ряда работ, где проведен сравнительный анализ физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в футболе, легкой атлетике, современном пятиборье, лыжных гонках [4].

Согласно результатам тестирования, максимальное потребление кислорода у наблюдаемой группы футболисток находится на уровне $48,1 \pm 5,2$ мл/мин/кг (таблица 1), тогда как у спортсменов, специализирующихся в циклических видах, этот показатель достигает 70-80 мл/мин/кг. В то же время в исследованиях, посвященных изучению аэробных показателей у женщин-футболисток, авторы отмечают, что игроки женского пола пробегают на поле меньшую дистанцию, чем мужчины, а значения МПК у женщин располагаются в диапазоне 38,6-57,6 мл/мин/кг.

Гликолитический механизм ресинтеза АТФ в скелетных мышцах заканчивается образованием молочной кислоты, которая затем поступает в кровь. Выход ее в кровь после прекращения работы происходит постепенно, достигая максимума на 3-7-й минуте после окончания работы. Таблица 2 – Диапазоны ЧСС футболистов при выполнении физических нагрузок различной направленности

Направленность	Показатели	
	Лак-	ЧСС, уд/мин

	тат, ммоль/л	По данным литературы	Футболи- сты- мужчины	Футбо- листки
Аэробная	2–4	130–150	150–173	143–166
Аэробно- анаэробная	4–8	150–180	175–182	167–190
Анаэробная гликолитическая	8 и более	180–190	184–191	191–200
Анаэробная алактатная	–	–	–	–

Содержание молочной кислоты в крови в норме в состоянии относительного покоя составляет 1,0-1,5 ммоль/л (15-30 мг %) и существенно возрастает при выполнении интенсивной физической работы. При этом накопление ее в крови совпадает с усиленным образованием в мышцах, которое существенно повышается после напряженной кратковременной нагрузки и может достичь до 30 ммоль/л массы при изнеможении. С увеличением мощности нагрузки содержание молочной кислоты в крови у тренированного человека может возрастать до 20 ммоль/л и выше. В аэробной зоне физических нагрузок лактат составляет 2-4 ммоль/л, в смешанной – 4-6 ммоль/л, в анаэробной – более 6 ммоль/л. Значительная концентрация молочной кислоты в крови после выполнения максимальной работы свидетельствует о более высоком уровне тренированности при хорошем спортивном результате или о большей метаболической емкости и мощности гликолиза, большей устойчивости его ферментов к смещению рН в кислую сторону. Таким образом, изменение концентрации молочной кислоты в крови после выполнения определенной физической нагрузки связано с состоянием тренированности спортсмена. По изменению ее содержания в крови определяют анаэробные гликолитические возможности организма, что важно при отборе спортсменов, развитии их двигательных качеств, контроле тренировочных нагрузок и хода процессов восстановления организма [3].

Средняя емкость анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения у экспериментальной группы футболисток составила 10,5 ммоль/л (таблица 1).

В рамках эргометрического исследования нам удалось определить пульсовые значения различных зон энергообеспечения футболисток в процессе выполнения тестового упражнения. Поскольку управление подготовкой спортсменов подразумевает дозирование физических нагрузок по педагогическим, а не физиологическим параметрам, возникла необходимость соотношения полученных данных с параметрами беговой специфической нагрузки, выполняемой футболистками в различных диапазонах скоростей.

С этой целью в тех же временных рамках с исследуемой группой в полевых условиях был проведен тест VAMEVAL (L. Leger, 1999) по определению максимальной аэробной скорости (скорости, достигаемой при МПК) [5]. Футболистки выполняли беговую нагрузку со ступенчато возрастающей скоростью, определяемой звуковыми сигналами. С помощью результатов, полученных при эргоспирометрическом исследовании, были определены пороговые скорости каждой футболистки (скорость бега на уровне АЭП, АНП и МПК).

Таблица 3 – Пороговые скорости бега футболисток, полученные в лабораторном эксперименте (n = 25)

Амплуа	Скорость на уровне АЭП, м/с	Скорость на уровне АНП, м/с	Скорость на уровне МПК, м/с
Защитники	2,02–2,63	2,52–3,20	3,77–4,00
Полузащитники	1,94–2,50	2,5–3,03	3,58–4,28
Нападающие	2,05–2,44	2,52–2,94	3,72–4,05

Скорость бега, при которой функционируют исключительно красные (окислительные) мышечные волокна, называется порогом аэробного обмена (АЭП). При этом концентрация молочной кислоты в крови близка к уровню покоя (2 ммоль/л), так как она не производится окислительными волокнами. Таким образом, из представленной таблицы следует, что скорость бега на уровне АЭП у футболисток составила 2-2,5 м/с (таблица 3).

В последние годы все большее распространение получает мнение, что интенсивность нагрузок, соответствующая анаэробному порогу (АНП), должна использоваться как основная в тренировке спортсменов, специализирующихся в командных спортивных играх [3]. Согласно нашим исследованиям, у футболисток порог анаэробного обмена соответствует величине сердечных сокращений на уровне 167 уд/мин, что соответствует скорости бега 2,5-3 м/с. Этот режим скоростной работы является основным скоростным режимом соревновательной деятельности и, по-видимому, должен быть главным в тренировочных занятиях межигровых циклов соревновательного периода.

Уровень, когда включились все доступные окислительные волокна и организм вышел на предельную мощность окислительных процессов, называется уровнем максимального потребления кислорода (МПК), или максимальной аэробной скоростью, у испытуемых спортсменок она составила – 3,5-4,3 м/с.

Таким образом, полученные на данном этапе лабораторного эксперимента результаты явились основой для определения параметров физических нагрузок, направленных на повышение выносливости в различных зонах интенсивности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.: ил.
2. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова. – М. : Terra-Спорт, 2000 – 71 с.
3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Текст] : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.: ил.
4. Городецкий, В. В. Соотношение понятий «интенсивность физической нагрузки» и «функционального состояния организма» / В. В. Городецкий // Теоретико-методические вопросы понятийного аппарата в сфере ФВиС : сб. науч. ст. / Моск. госуд. акад. физ. культуры; под науч. ред. В.А. Никина. – Малаховка, 1991. – С. 40-41.
5. Cazorla, G. Comment evaluer et developper vos capacites aerobies / G. Cazorla, L. Leger. – Association Recherche et Evaluation en Activite Physique et en Sport – Bordeaux, 1993. – 73 p.

УДК 378.147.091.33:796(476)

НЕОБХОДИМОСТЬ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Золотухина Т. В.¹, Гаврилович Н. Н.²

¹–УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

²–УО «Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Вопросы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности учащихся на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Одним из принципов физического воспитания является оздоровительная направленность. Основной его смысл заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой.

Комплексная программа по физическому воспитанию предусматривает решение оздоровительных задач наряду с образовательными и воспитательными. Чтобы успешно решать оздоровительные задачи, организация и методическое обеспечение физического воспитания в современных условиях должны эффективно функционировать при обязательном взаимопонимании и сотрудничестве между образовательным и медицинским учреждениями. Современное же обеспечение врачебного контроля медицинскими работниками образовательного учреждения сводится лишь к тому, что они только контролируют процесс ведения и заполнения имеющихся медицинских карт обучающихся и их организацию для проведения профилактических мероприятий в форме прививок.

Существующая система оказания амбулаторно-поликлинической и профилактической помощи учащимся в учреждениях образования активизируется только при проведении профилактических осмотров (диспансеризация) и определении медицинских групп для занятий физической культурой и спортом. В целом эта система не удовлетворяет потребности современного социума, ибо в других направлениях данная работа не ведётся.

При осуществлении профилактических осмотров не всегда достоверно оцениваются состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности учащихся и воспитанников, так как не используются функциональные методы исследования и все привычно полагаются только на визуальный осмотр и опыт врача-специалиста. Порой медицинские учреждения игнорируют запросы и пожелания образовательных учреждений, а также не проявляют стремления к сотрудничеству при решении вопросов оздоровления учащихся в условиях образовательного процесса. Из-за недостаточной подготовленности среднего медицинского персонала, курирующего образовательные учреждения по вопросам организации профилактической и оздоровительной работы, не ведётся динамическое наблюдение за состоянием здоровья студентов вообще и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в частности.

Физическая культура в образовательном процессе должна содействовать формированию и развитию способностей личности, позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания по физической культуре в жизненной практике. Рекомендуется, наряду с решением традиционных задач физического воспитания, больше внимания уделять воспитанию у студентов ценностной ориентации на роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, на формирование потребностей и мотивов в регулярных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Поэтому врачебно-педагогический контроль является действенной формой взаимодействия медицинского работника и специалиста, проводящего занятия по физическому воспитанию. Он также включает комплексную программу наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, с целью наиболее эффективного применения средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижения высоких спортивных результатов.

Научно-технический прогресс не может не изменять характера требований к двигательной подготовленности человека, поэтому предъявляют-

ся новые, современные требования к физическому совершенствованию организма. Чтобы физическое воспитание могло целесообразно выполнять свою функцию, необходимы более глубокие знания о структуре моторики человека, начиная уже с ранних этапов его онтогенеза. Тем более в настоящее время отмечается тенденция к ускорению как физического, так и интеллектуального развития подрастающего поколения на фоне значительного снижения двигательной активности.

Врачебно-педагогический контроль является одним из обязательных видов контроля на занятиях по физическому воспитанию, проводимым совместно врачом и педагогом для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося тренировочные нагрузки, с целью предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям [1].

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный (изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений – в ближайший период отдыха), отставленный (изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни) и кумулятивный (изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки) тренировочные эффекты.

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физическими упражнениями. Полноценный контроль требует от педагога специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы.

В процессе занятий физической культурой широко распространены видами педагогического контроля являются: хронометрирование деятельности на занятии; определение физической нагрузки во время занятия; контрольное тестирование; педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Чтобы определить педагогическую ценность урока физической культуры, следует выявить, насколько достаточно насыщен урок физической работой.

Если считать, что высокой плотностью (действительная работа учащихся на занятиях) считается величина, превышающая 60-70%, то при такой нагрузке обязателен контроль ЧСС (частота сердечных сокращений) [2].

Чем больше данный показатель, тем более интенсивным будет и физиологический эффект занятия (двигательная и общая плотность).

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности занятия.

Двигательной (моторной) плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность занимающихся во время занятия к его общей продолжительности. Усилия, которые преподаватель затрачивает на все виды педагогической деятельности, его задания и педагогические приемы могут быть полностью или частично целесообразными.

Такой вид наблюдения можно использовать и в детальных измерениях ЧСС после выполнения каждого упражнения или групп упражнений, наиболее значимых по физиологическому эффекту.

Ответная реакция на физическую нагрузку оценивается по трем степеням:

- умеренная, адекватная реакция, при которой учащийся не предъявляет жалоб, ЧСС возвращается к исходному значению в восстановительный период;

- выраженная реакция – занимающийся выполняет работу с напряжением, но без жалоб, ЧСС увеличивается до субмаксимальных величин, высокие показатели артериального давления (АД), затем ЧСС и АД возвращаются к исходным;

- резко выраженная – неадекватная реакция выявляет признаки утомления учащегося, иногда он не выполняет упражнение до конца или замедляет темп, ЧСС и АД, как правило, не восстанавливаются за 5 минут [2].

В целях контроля результативности педагогического процесса проводится проверка физической подготовленности. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепление здоровья и совершенствования физического развития.

Гигиеническое воспитание направлено на пропаганду здорового образа жизни. Врач в своей профессиональной деятельности способствует развитию физической культуры, разъясняя роль рационального режима дня, включающего регулярные занятия физкультурой и спортом, а также элементы закаливания.

Целью образования в области физической культуры является формирование у молодежи устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психиче-

ских качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 315 с.
2. Физическая культура в образовательном процессе вуза: учебн.пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: изд-во СГУ, 2004 – 224 с.

УДК 796 (476)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Летяго А. М.¹, Хонякова А. А.², Хонякова Т. В.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Ежегодно число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), прогрессирует. Анализ показывает, что наиболее частыми отклонениями в соответствии здоровья являются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), органов зрения, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта [2]. Это учитывается кафедрой физического воспитания и спорта «Гродненского государственного медицинского университета» в процессе организации занятий физического воспитания.

Сегодняшний студент потерял интерес к обыденной физической культуре, он рассматривает ее как устаревшую систему, требующую больших изменений. На сегодняшний день в Республике Беларусь есть огромное количество спортивно-оздоровительных клубов, способных предложить большой выбор направлений для поддержания общего здоровья людей. Но есть небольшой минус. Занятия проводятся на платной основе, что проблематично для студентов, учитывая их финансовые трудности. Почему бы все направления, которые интересуют наших студентов, не использовать в проведении занятий физической культурой в высших учебных заведениях?

В связи с этим возникает необходимость внедрения и использования новых физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечения их к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Цель нашего исследования – изучить и внедрить современные технологии в физическое воспитание студентов.

Основными задачами исследования являются: изучение всех современных направлений мировых стандартов в оздоровительной системе и выявление оздоровительных направлений, которые подходят для СМГ.

Одним из масштабных направлений оздоровительной системы является Wellnes, который входит в мировой стандарт, популярен во многих странах мира и затрагивает многие аспекты современной жизнедеятельности человека. Wellnes – это оздоровительная система, направленная на достижение наилучшего здоровья, профилактику нарушений здоровья и баланс между физической, социальной, психологической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной жизни человека, которая привлекает людей к здоровому образу жизни [1].

Так как Wellnes является большой сферой направлений здоровья и благополучия человека, то мы выявили наиболее подходящие оздоровительные системы для реализации на занятиях по физической культуре для СМГ:

1. Аэробика (от греч. «аэро» – воздух, «биос» – жизнь). Оздоровительная система упражнений, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50% функционального резерва.

3. Шейпинг (от лат. Shaping – придавать форму, формировать). Это направление коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма.

4. Калланетика – это программа из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

5. Пилатес – это система физических упражнений, которыми могут заниматься как на занятиях, так и самостоятельно дома, направленная на снижение стресса, укрепление мышц разных групп, а особенно мышц пресса, на укрепление внутренних органов и улучшение баланса и координации с помощью взаимодействия разума и тела при выполнении упражнений.

6. Дыхательная гимнастика – это регулирование процессов дыхания.

7. Релаксационная гимнастика – это физические упражнения с расслаблением.

8. Корректирующая гимнастика – это специальные комплексы лечебных упражнений, выполняемые в рамках учебного занятия, так и самостоятельно.

Таким образом, Wellnes – это не только физическая нагрузка, но и здоровый образ жизни в целом, который включает в себя правильное питание, культуру физической, эстетической и духовной красоты. На сегодняшний день Wellnes является популярным способом привлечения и агитации молодежи к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маляренко, Т. Н. Wellnes как наилучшая система формирования здоровья (реальность или стремление к идеальному?) / Т. Н.Маляренко, А. Т.Быков, Ю. Е.Маляренко // Медицинский журнал : научно-практический рецензируемый журнал / учредитель – Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», 2010. - №4. – С. 133-138.
2. Бондаренко, И. Б. особенности использования фитнес- и велнес-технологий в физическом воспитании студентов / И. Б. Бондаренко, В. В. Билецкая // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: VI регіональна науково-методична конференція, 23-24 червня, 2011 р. – К.:Нау, 2011. – С. 30-32.

УДК 378.091.212:796(476)

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГрГУ ИМ. Я. КУПАЛЫ

Николаичева А. С.¹, Маклаков В. А.²

¹–УО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,

г. Смоленск, Российская Федерация

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Республики Беларусь [1].

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема снижения показателей здоровья студенческой молодежи [2].

Причину роста заболеваемости среди молодежи можно объяснить постоянным увеличением дефицита двигательной активности на протяжении всего обучения, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, здоровье и функциональном состоянии [3].

Однако, как показывает многолетний опыт работы и результаты научных исследований (А. В. Лотоненко, 1998; В. Г.Никитушкин, 2001; В. И.

Ильинич, 2003; В. В. Феофилактов, 2005; О. В. Борисова, 2006), у определенной части студентов на всем протяжении обучения в вузе фиксируется недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Это приводит к снижению у них показателей здоровья и учебно-профессиональной работоспособности.

Многokrатно доказано, что существующая организация и инфраструктура физического воспитания студентов вузов на сегодняшний день не обеспечивают в полной мере решение комплекса воспитательных и оздоровительных задач с позиции реализации осознанной обязательной двигательной деятельности и личностных потребностей для всестороннего развития личности будущего специалиста (Н. В. Пешкова, 2003; В. В. Бянкина, 2004; Н. Е. Артемьева, 2005; В. А. Баранов, 2007).

Исходя из вышеизложенного, с целью разработки новых технологий, способствующих повышению уровню физического развития и работоспособности, во время обучения был проведен мониторинг уровня физического развития и функционального состояния студенток 1-3-х курсов педагогического факультета ГрГУ им. Янки Купалы в количестве 210 человек (61 человек – 1-й курс обучения, 84 – 2-й курс, 65 – 3-й курс обучения), занимающихся в соответствии с предусмотренной типовой учебной программой для высших учебных заведений Республики Беларусь по дисциплине «Физическая культура» в основной и подготовительной группах.

Для достижения поставленной цели исследования были использованы педагогическое тестирование, методы индексов и методы математической статистики.

Для оценки физического развития и функционального состояния определялись такие соматические и функциональные показатели, как длина и масса тела, динамометрия (определение силы мышц кисти) и силовой индекс (отношение силы кисти более сильной руки к массе тела), весоростовой индекс Кетле, индекс Эрисмана, Индекс Пинье, жизненная легкость легких, ортостатическая проба, проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), проба Генчи и проба Штанге.

В результате полученных данных об уровне физического развития и функционального состояния студенток 1-3-х курсов было установлено, что средний показатель массы и длины тела у студенток 1-го, 2-го и 3-го курсов соответствует норме.

Средний показатель силы мышц кисти у всего обследуемого контингента гораздо ниже установленной нормы (25-33 и 23-30 кг левой и правой кистью соответственно), что говорит о слабости связочного аппарата пястно-фалангового, лучезапястного и пястно-запястного суставов кисти, а также недостаточном развитии ее мышц. Вместе с тем, силовой индекс, отражающий процентное отношение мышечной силы кисти к массе тела у

девушек, обучающихся на 1-м курсе также ниже нормы, а у студенток 2-го и 3-го курсов приближается к нижней границе нормы. В норме силовой индекс для девушек 17-20 лет колеблется в пределах 45-50%.

Оценивая результаты жизненной емкости легких (ЖЕЛ), как одного из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания человека, можно констатировать, что дыхательная мускулатура у студенток педагогического факультета развита слабо, так как при норме ЖЕЛ у женщин 3000-3500 мл, средняя величина у испытуемых ей не соответствует.

Результаты проведенной пробы Генчи (задержки дыхания на выдохе) и пробы Штанге (задержки дыхания на вдохе) свидетельствуют о хорошей способности противостоять недостатку кислорода в организме испытуемых за счет волевых усилий, а также об устойчивости организма к избытку углекислого газа по длительности задержки дыхания на вдохе.

По результатам пробы Мартине-Кушелевского испытуемые имеют удовлетворительный показатель качества реакции на предложенную нагрузку.

Аналогичные показатели были получены и после проведения ортостатической пробы, позволяющей оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы до и после перехода испытуемого из горизонтального положения в вертикальное. При подсчете пульса после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя оценка реакции на нагрузку являлась «удовлетворительной», т. е. частота сердечных сокращений увеличивалась в среднем у девушек 1-3-х курсов на 13-16 уд/мин.).

Средний показатель индекса Кеттле у девушек педагогического факультета соответствует норме и колеблется в пределах 329-340 г/см, что говорит о соответствии массы тела девушек их росту. Вместе с тем, результаты индекса Пинье, позволяющие оценить крепость телосложения у обследуемого контингента, варьируются в диапазоне 21-24 и указывают на среднюю комплекцию тела студенток. Средний показатель пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) свидетельствует также о хорошем ее развитии (таблица).

В результате проведенного мониторингового исследования физического состояния студенток педагогического факультета 1-3-х курсов обучения установлены значительные отклонения по некоторым показателям физического развития и функциональной подготовленности (динамометрия, силовой индекс, ЖЕЛ) у студенток от должных величин. Относительные величины показателей остальных тестов у студенток значительно меньше необходимой должной нормы и соответствуют среднему уровню функциональной подготовленности.

Таблица 1 – Показатели физического развития и функционального состояния девушек 1-3-х курсов педагогического факультета ($M \pm m$)

№	Тесты	$M \pm m$			
		1 курс (61 чел)	2 курс (84 чел)	3 курс (65 чел)	
1	Проба Генчи, с	21,52±0,61	20,86±0,46	20,53±0,51	
2	Проба Штанге, с	43,63±0,99	42,95±0,93	40,23±0,95	
3	Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), %	57,47±1,80	57,76±1,64	59,23±1,69	
4	Ортостатическая проба, %	13,85±0,48	14,64±0,43	16,03±0,38	
5	Длина тела, см	167,19±0,68	166,02±0,65	166,23±0,75	
6	Масса тела, кг	55,06±0,72	54,60±0,68	57,6±1,14	
7	Весоростовой индекс Кетле	329,04±3,72	328,35±3,34	340,77±6,76	
8	Индекс Эрисмана	4,34±0,55	5,30±0,50	4,88±0,84	
9	Индекс Пинье	24,11±0,98	23,27±0,74	21,92±1,63	
10	ЖЕЛ, см ³	2849,18±69,76	2859,52±62,92	2843,07±62,36	
11	Антропометрия	Пр. рука, кг	15,49±0,63	18,5±0,42	19,18±0,35
		Лев.рука, кг	11,68±0,57	13,84±0,40	14,55±0,41
		Силовой индекс	28,63±1,32	34,33±0,93	34,14±0,97

Таким образом, физическое состояние обследуемых студенток младших курсов можно считать лишь удовлетворительным.

Для решения существующей проблемы в физическом воспитании студентов в настоящее время существует необходимость создания оптимальных условий для повышения уровня физического состояния с учетом индивидуальных особенностей организма и интересов студентов.

При организации учебных занятий на основе различных видов спорта особое положение занимает баскетбол, один из популярных и доступных для учащейся молодежи видов спорта. Следует отметить, что отношение студентов к различным игровым видам спорта характеризуется положительной мотивацией, заметно растёт интерес к занятиям, удовлетворённость ими. Эту особенность учебного процесса подчёркивают многие авторы (Ляликова Н. Н., 2003; Козлов В. И., 2005; Меркулова И. В., 2009).

Однако, несмотря на ряд исследований в области различных игровых видов спорта, на современном этапе требуется поиск новых методик, дальнейшее развитие и расширение научно-исследовательских программ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов, Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Р. Авсарагов. - Набережные Челны, 2010. - 24 с.
2. Кондратьева, М. Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов

младших курсов, обучающихся в медицинском вузе: автореф. дис. ... канд.биол.наук / М. Н. Кондратьева. – Петрозаводск, 2011. – 22 с.

3. Сулий, В. Ю. Сравнительный анализ адаптационного потенциала системы кровообращения и уровня «здоровья студентов» младших курсов Воронежского университета / В. Ю. Сулий, В. А. Шерстяных // Валеология, 2001. - № 3. - С. 47-50.

УДК 378.146:796(476)

КРИТЕРИИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Сергейчик Н. А.¹, Торба Т. Ф.²

¹–УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

г. Гомель, Республика Беларусь

²– «Белорусский государственный университет»

г. Минск, Республика Беларусь

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии эффективности образовательного процесса студентов. Объективная оценка деятельности создает основу для совершенствования учебного процесса, повышения интереса и мотивации к занятиям физической культурой. Критерии успеваемости и оценка знаний, умений и навыков студентов по дисциплине «физическая культура», являются диагностическим инструментарием в учебно-методической и научно-исследовательской деятельности.

На практике определение критериев успеваемости по предмету физическая культура и оценка учебной деятельности студентов зачастую проводится посредством приема контрольных нормативов по физической подготовленности, при таком варианте устраняется теоретический, методический и во многом ограничивается практический компоненты результативности учебного процесса [4, 6, 7].

Целью нашего исследования является анализ, сравнительная характеристика и разработка критериев успеваемости по предмету «Физическая культура» в вузе. Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы, нормативных и регламентирующих документов.

При освоении содержания образовательных программ высшего образования обучающиеся проходят аттестацию в соответствии с правилами, утвержденными Министерством образования Республики Беларусь.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является проведение зачета в устной и практической формах с выявлением отметки «зачтено» либо «не зачтено» (п. 3 ст. 214 Кодекс Республики Бела-

реть об образовании). Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства Республики Беларусь № 130 от 21.12.2006 г [1, 4, 5, 7].

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений и нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов, разработанные методической комиссией УВО согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся на каждом курсе, факультете.

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» и подведение итогов выполняется в соответствии с критериями успеваемости и в результате прохождения всех разделов учебной программы, носит комплексный характер и в своей структуре содержит организационный, теоретический, методический и практический разделы, которые составляют основу учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является: выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения. Регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма. Прохождение уровня тестирования физической подготовленности студентов с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ двигательной активности и использование наиболее эффективных средств физического воспитания, а также формирование умений и навыков [5, 7].

Основой аттестации обучающихся при проведении зачета в практическом разделе является десятибалльная шкала оценки контрольных нормативов физической подготовленности. При выполнении тестовых упражнений за каждый из них выставляется цифровая оценка. Для определения итоговой отметки уровня физической подготовленности все отметки за выполненные контрольные нормативы суммируются, высчитывается их среднее значение в баллах. Положительной является отметка не ниже 4 (четырёх) баллов.

Одним из основных факторов аттестации обучающегося по практическому разделу учебной программы является положительная динамика показателей как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

При выполнении вышеперечисленных требований обязательным условием положительной аттестации и выставления общей оценки успеваемости обучающихся является получение зачетов по всем разделам учебной программы.

Для обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, могут быть организованы дополнительные учебные занятия, которые проводятся преподавателями кафедры в пределах максимально допустимой индивидуальной нагрузки обучающихся.

Обучающемуся по его заявлению и согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой физического воспитания и спорта может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Студенты, курсанты и слушатели, занимающиеся в учебных группах спортивного отделения, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта среди инвалидов», «Мастер спорта международного класса среди инвалидов», почетное звание «Заслуженный мастер спорта» могут быть освобождены от сдачи дифференцированного зачета (теоретический и практический разделы) по учебной дисциплине «Физическая культура» [8].

Анализ литературных источников и нормативных документов позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время для контроля и оценки за комплексным развитием двигательных способностей применяется более шестидесяти контрольных проб и отсутствует единый методический подход к использованию тестов. Для решения научных и практических задач применяют тесты, различающиеся по своему значению, информативности, доступности.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности студентов многие современные авторы используют рейтинговые, кредитно-модульные системы, некоторые внедряют в практику электронные дневники успеваемости и контроля, другие модернизируют и внедряют паспорта физического развития и физической подготовленности [1, 2, 3, 4].

По мнению ряда ученых, одной из современных форм реализации модели обучения является рейтинговая система с модульным строением учебного процесса, позволяющая по каждому модулю давать студентам индивидуальные задания различной степени сложности. Рейтинг, как одна из форм обучения и контроля, является наиболее эффективным, способствующим объективизации и активизации учебной деятельности студентов. Слово рейтинг в переводе с английского означает «оценка», «класс», «разряд». Рейтинг – термин, обозначающий субъективную оценку какого-либо явления по заданной шкале, которая имеет целью дать объективную резервную оценку знаний и умений, стимулирующая к деятельности. Рейтинг – это не только количественная оценка обучения студентов, не разо-

вая, а накопительная (суммарная) оценка студентов как за семестр и учебный год, так и за весь период обучения.

В «Белорусском торгово-экономическом университете потребительской кооперации» в качестве критериев успеваемости по дисциплине «Физическая культура» и контроля оценочной деятельности студентов используется инновационная «Модульно-рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков». Являясь одной из современных форм реализации, рейтинговая система обучения с модульным построением учебного процесса позволяет по каждому модулю давать студентам индивидуальные задания различной степени сложности и на качественном уровне оценивать выполненные действия. Данная система имеет цель дать объективную резервную оценку знаний, умений и навыков в виде его индивидуального рейтинга, выставляемого преподавателями в ходе занятий.

Данная система разработана на основе типовой учебной программы по физической культуре, в которой рекомендовано для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной деятельности и исследовательской деятельности студентов [1, 5, 7].

Компонентный состав модуля предполагает системное освоение учебного материала, а целью разработки модулей является дифференцирование содержания учебного процесса на отдельные составляющие. Основной чертой данной образовательной технологии является поэтапность содержания и чередования познавательных и учебно-практических частей (модулей), а также системность контроля. Данная образовательная технология подразделяется на несколько модулей, где общая интегральная оценка по дисциплине «Физическая культура» выставляется преподавателем на основе выполнения критериев успеваемости и получения зачетов по всем разделам (модулям) образовательной программы, используется десятибалльная система цифровой оценки. В соответствии с критериями успеваемости определяется среднее значение каждого отдельного модуля в баллах, далее оценки суммируются, определяется зачетная сумма баллов и выставляется дифференцированная оценка. Одним из основных факторов аттестации является положительная динамика показателей, как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой суммарной отметки.

Термин «модуль» пришел в педагогику из информатики, где им обозначают конструкцию, применяемую к различным информационным системам и структурам и обеспечивающую их гибкость, перестроение. Модульный подход обычно трактуется как оформление учебного материала и процедур в виде законченных единиц с учетом атрибутивных характеристик.

Модульно-рейтинговая система является одной из прогрессивных образовательных технологий, используемых в системе высшего образования, и включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов. Основной чертой данной системы обучения является системность содержания и чередования познавательных и учебно-практических частей (модулей), а также системность контроля.

Системообразующей единицей образовательного процесса по физической культуре в данной технологии выступает модуль – гибкий к определенным условиям образовательной среды, ориентированный на реализацию конкретного педагогического результата, способный мобильно адаптироваться к вариативности учебной деятельности, которая определяется как интеграция компонентов образовательной технологии [1, 2, 5].

Модуль – организационная форма физической культуры, наполненная своим оригинальным содержанием и подкрепленная теоретическим обоснованием, что дает право позиционироваться в рамках новой, оригинальной технологии. Модуль является дополнением, который скрепляет конструкцию в «мощный единый блок» и в то же время дает возможность вариативности распределения и содержания учебного материала.

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

Целью разработки модулей является дифференцирование содержания учебного процесса на компоненты в соответствии целями, задачами физического воспитания и учебной программой по «Физической культуре».

Данная образовательная технология подразделяется на несколько модулей, где общая интегральная оценка по дисциплине «Физическая культура» выставляется преподавателем на основе выполнения критериев успеваемости и получения зачетов по всем разделам (модулям) образовательной программы: организационному, теоретическому, методическому и практическому.

Организационный модуль – оценивается посещаемость занятий, участие студента в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и др. виды работы.

Общеобразовательный модуль – учитывается усвоение теоретических знаний в области теории и методики физической культуры. В образова-

тельном модуле студенты должны получать теоретические и практические знания на уровне современных научных достижений по предмету физическая культура, с учетом профессионально-прикладной подготовки.

Практический модуль – выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности в виде тестирования, уровень физической подготовленности студентов оценивается по пяти основным контрольным тестам, которые в итоге суммируются, и определяется интегральный уровень физической подготовленности.

Методический модуль – индивидуальное овладение техническими приемами, двигательными умениями и навыками, знание методов контроля и самоконтроля, овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре.

В практическом модуле должна осуществляться реализация (под руководством преподавателя) личностно-ориентированных программ двигательной активности. Реализация данного модуля на практике возможна с помощью ряда методических и педагогических приемов: выявление потребностей и интересов студентов; определение и постановка цели и задач; совершенствование форм организации и содержания занятий по физическому воспитанию; стимулирование проявления активности и инициативности; обеспечение положительного эмоционального фона; формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Модуль рейтинг-контроля определяет среднее значение каждого отдельного модуля в баллах, основой является десятибалльная система. Далее оценки суммируются, определяется зачетная сумма баллов и дифференцированная оценка.

Модульно-рейтинговая система имеет целью дать объективную резервную оценку знаний и умений (подготовленности студентов) в виде его индивидуального рейтинга, выставляемого преподавателями в ходе занятий. Рейтинговая система оценки знаний позволяет преподавателю более объективно оценивать знания и умения студентов, стимулировать их к выполнению самостоятельному выполнению физических упражнений. Основные отличия модульно-рейтинговой системы оценки:

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

Рейтинг-контроль позволит преподавателю более объективно оценить способности студентов и стимулировать их к самостоятельной работе. Рейтинг как форма контроля эффективен, если он проводится систематически. Он дает возможность оперативно варьировать различными стимулами в обучении, максимально мотивировать творческую деятельность студентов.

Данный принцип построения учебного процесса – подбирать необходимый объем оздоровительно-развивающих мероприятий в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, своевременно вносить коррективы, варьировать учебную деятельность.

Рейтинг – система контроля, позволяющая получать достоверную информацию по семестрам. Студент будет иметь возможность сам контролировать изменения своих результатов, наличие или отсутствие положительной динамики, прогнозировать те или иные изменения. Кроме того, набранное количество баллов по общей сумме всех критериев и присуждение рейтинга позволяет выделить студента из общей массы и характеризовать его успешность в конкретной группе людей в данном виде учебной деятельности. Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных способностей.

Данная педагогическая технология является прогрессивной и перспективной, она учитывает современные требования к организации учебного процесса по физическому воспитанию в специальном учебном отделении. Способствует более эффективному формированию у студентов компетенций, приобретению опыта самостоятельного решения задач, обеспечивает вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями. Является средством информационного обеспечения не только учебного процесса, но и управления как на педагогическом, так и административном уровнях. Позволит проводить оперативный анализ информации, объективно и всесторонне оценивать исходные и полученные результаты, на основании которых можно делать выводы, разрабатывать и реализовывать меры, корректирующие деятельность студентов, способствовать управлению образовательным процессом. Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Аванесов, В. С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе. - М.: Высш. шк., 1989. - 267 с.
- 2 Бабинский, Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: дидактический аспект / Ю. К. Бабинский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.

- 3 Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Высш. шк., 1989. – 192 с.
- 4 Колос В. М., Шестакова Т. Н. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. – Минск: МРТИ, 1992. – 42 с.
- 5 Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.
- 6 Мясоедов, А. Н. Рейтинговая система опроса учащихся // Специалист. - 1992. - № 10-12. - С. 19-20.
- 7 Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа, Е. К. Куликович, И. И. Лосева [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.
- 8 Инструктивно-методическое письмо «Об организации в 2014/2015 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования)»/ В. А. Богуш, 2014. – 16 с.

УДК 796.92.015:/376.6:378.14/+612

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Тимофеев А. А., Куликов В. М.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Управление учебно-тренировочным процессом физического воспитания студентов подразумевает оценку тренирующих воздействий на организм занимающихся путем динамического контроля над функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС). И это вполне понятно. Роль системы кровообращения в самых разнообразных реакциях сложно организованных биологических систем очень велика. Система кровообращения обеспечивает снабжение органов и тканей кислородом и питательными веществами, выводит продукты их обмена. Широкий диапазон приспособительных реакций этой системы к изменяющимся условиям внешней среды обеспечивается совершенной и гибкой регуляцией со стороны центральной и вегетативной нервной систем, гуморальными механизмами. Тесная связь кровообращения с другими функциями организма обуславливает возможность исследования реакций сердца и сосудов не как локальных, а как существенного компонента общих ответов организма. Нарушение общих или локальных механизмов гемодинамики наблюдается при переутомлении и физическом перенапряжении, а также при неадекватности используемых нагрузок возможностям организма. Самым информативным показателем ССС является частота сердечных сокращений (ЧСС). Контроль над ее изменением может использоваться не только для классификации нагрузок, но и для оценки качества приспособления к ним. Информативность этого показателя возрастает при удлинении времени наблюдения и последующего математического анализа экспериментальных данных. В данном случае исследовалась возможность использования статистического анализа сердечного ритма методами вариационной пульсометрии (ВП) и корреляционной ритмографии (КРГ) для педагогического контроля и оценки функционального состояния студентов. Основным моментом явилось создание «биологической платы» (не имеющей до этого аналогов в практике), совместимой с любым компьютером и разработанное программное обеспечение, позволившее полностью автоматизировать процесс тестирования. Анализ результатов исследований показал, что ВП позволяет удовлетворительно разделить разные уровни функционального состояния ССС, определить угрожающие состояния и нарушения ритма. Ошибка в оценке угрожающих состояний со-

ставляет не более 8%, что допустимо в физиологических экспериментах. Следовательно, заключение о функциональном состоянии, основанное на статистическом анализе 100 интервалов R-R ЭКГ, может считаться достаточно надежным. Было установлено, что наиболее информативным параметром является разброс сердечного ритма ($\Delta R-R$), определяемый по разнице продолжительности наибольшего и наименьшего значений R-R. Затем по степени значимости расположились: величина наиболее часто встречающихся интервалов R-R ($R-R_{mo}$), ее амплитуда ($A_{mo}\%$), вегетативный показатель ритма (ВПП), расположении и форма ВП. Среднее значение $\Delta R-R$ у здоровых студентов 18-25 лет, не занимающихся спортом составило – 0,28с, у спортсменов массовых разрядов – 0,32с. Как видно, здоровым студентам 18-25 лет в условиях физиологического покоя свойственна нестабильность сердечного ритма, т.е. синусовая аритмия, которая увеличивается с ростом тренированности к физическим нагрузкам. При этом индивидуальные величины разброса сердечного ритма у спортсменов во многом определяются направленностью тренировочного процесса: он значительно больше у спортсменов циклических видов. При ухудшении функционального состояния ССС у студентов 18-25 лет этот показатель становится либо меньше 0,18с, либо больше 0,45с. По совокупности статистических характеристик выделены критерии нормального функционального состояния и сниженного сопряженного с чрезмерной ваготонией или симпатикотонией. Так, при нормальном функциональном состоянии ССС и ее регуляторных механизмов у здоровых молодых людей 18-25 лет отмечаются следующие параметры сердечного ритма: $\Delta R-R-0,18-0,45с$; $R-R_{mo}-0,66-1,2с$; $A_{mo}\%-15-40$; ВПП - 51-400; ВП в зоне 0,66-1,2с с основанием в пределах 0,18-0,45с. Перечисленные статистические характеристики сердечного ритма могут рассматриваться в качестве модельных для студентов специального учебного отделения. В случае правильно организованного учебного процесса именно эти значения ритма должны появляться у студентов с отклонениями в состоянии здоровья в конце учебного года.

О ваготонии свидетельствуют: $\Delta R-R > 0,45с$; $R-R_{mo} < 1.2с$; $A_{mo}\% < 15$; ВП смещенная вправо от зоны 0,66-1,2с с основанием $> 0,45с$. Эти показатели могут являться модельными для студентов спортивного учебного отделения, специализирующихся в циклических видах спорта. По мере роста тренированности, по мере улучшения функционального состояния у здоровых студентов нарастает ваготония. Резко выраженная симпатикотония: $\Delta R-R < 0,18с$; $R-R_{mo} < 0,66с$; $A_{mo}\% > 40$; ВПП > 400 , ВП острровершинная или в виде линии, в условиях покоя, должна рассматриваться как свидетельство чрезмерно-напряженного функционирования ССС и ее регуляторных механизмов. В этом случае необходимо уточнить

причину, вызвавшую указанное состояние. Ею может быть большая умственная нагрузка, острое заболевание, психоэмоциональный срыв или неадекватность применяемых мышечных напряжений. Метод ВП наилучшим образом характеризует состояние ССС. И это понятно, поскольку с одной стороны, нормальное функционирование этой системы зависит от качества регулирующих влияний, а с другой – нормальное состояние механизмов регуляции возможно лишь при полноценной функции сердца и сосудов. В противном случае неполноценность одного из звеньев ССС вызвала бы компенсаторное напряжение других ее отделов для обеспечения нормального функционирования системы в целом. С этой точки зрения нарастание ваготонии под влиянием физических нагрузок свидетельствует о целесообразности применяемых мышечных напряжений, об улучшении экстракардиальных влияний на сердце, о расширении функциональных возможностей ССС.

Анализ сердечного ритма методом ВП непосредственно во время мышечной работы выявляет симпатикотонию, которая выражена тем больше, чем больше интенсивность нагрузки и чем меньше адаптация к ней. Справедливость сказанного подтверждена динамическими наблюдениями за одними и теми же лицами в процессе систематических занятий физическими упражнениями. По мере роста адаптации к мышечному напряжению, т.е. по мере роста тренированности здорового человека в однозначных нагрузках выраженная симпатикотония сменяется умеренной, а умеренная – нормотонией. Это дает основание считать, что анализ сердечного ритма в нагрузках методом ВП может использоваться, во-первых, для контроля над уровнем тренированности, т. е. за качеством влияния учебно-тренировочных нагрузок на организм студентов, и, во-вторых, для классификации физических нагрузок по степени вызываемого ими возмущения в динамической системе «синусовый узел – вегетативная нервная система».

Анализ сердечного ритма с помощью попарного распределения интервалов R-R ЭКГ или методе корреляционной ритмографии (КРГ) проводится, как правило, одновременно с ВП. Анализ сердечного ритма методом КРГ способствует эффективному выявлению экстрасистол и выраженной синусовой аритмии и тем самым позволяет на основании минимального объема информации получать представление о функциональном состоянии ССС. При физиологической синусовой аритмии ($\Delta R-R = 0,28 \pm 0,10c$) площадь попарного распределения точек имеет вид эллипса, расположенного вдоль биссектрисы координатного угла в зоне нормальных частот.

При психоэмоциональном напряжении, утомлении и в период инфекционных заболеваний увеличивается ЧСС, уменьшается дисперсия интер-

валов R-R, зона максимальной плотности расположения точек смещается к нулевой точке системы координат и уменьшается по площади. По мере адаптации ССС и организма в целом к физическим напряжениям нарастает нестабильность сердечного ритма, следовательно, увеличивается степень синусовой аритмии. Площадь точек попарного распределения принимает форму шара, смещается вправо. Надо полагать, что усиление тонуса парасимпатической нервной системы не может быть беспредельным, ибо чрезмерное его повышение, угнетая и даже подавляя деятельность синусового узла, способствует возникновению серьезных нарушений ритма. Так, при резко выраженной брадикардии с $\Delta R-R > 0,48c$ метод попарного распределения выявляет множественные суправентрикулярные экстрасистолы в виде дополнительных зон плотности точек. При клиническом анализе электрокардиограммы такие экстрасистолы обнаружить практически невозможно. Между тем это имеет принципиальное значение, поскольку при таком нарушении ритма спортивная работоспособность невелика.

Положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм студентов во многом зависит от правильной дозировки физической нагрузки, что подразумевает соблюдение принципа постепенности и последовательности увеличения однократной дозы воздействия, от систематичности этого воздействия и индивидуального подхода к выбору нагрузок. С нашей точки зрения, в наилучшей степени обеспечению правильной дозировки тренировочных воздействий способствует изложенная выше методика контроля над влиянием этих нагрузок на организм занимающихся. В этом случае представляется возможным диагностировать функциональное состояние и индивидуальную приспособляемость конкретно каждого студента к различного рода мышечной деятельности, а также выбрать наиболее разумную величину для последующего тренировочного воздействия. Известно, что одним из важнейших структурных элементов управления учебно-тренировочным процессом является контроль. Осуществляя функцию обратной связи, он позволяет вносить коррективы в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать физические нагрузки и тем самым способствовать повышению эффективности занятий. Как правило, контроль над состоянием занимающихся является комплексным. Это подразумевает оценку деятельности спортсменов методами педагогики, а реакцию организма на эту работу определяют медико-биологическими методами. Это позволяет наиболее точно определить реакцию организма на физические нагрузки, а значит, дозировать адекватные физические воздействия, не оказывая вред здоровью и способствуя успешному росту спортивного мастерства.

Использование статистического анализа сердечного ритма в целях диагностики функционального состояния дало возможность вместо одного традиционного показателя – ЧСС получать большое число параметров, характеризующих состояние системы кровообращения и ее регуляторных механизмов. Это позволило с высокой степенью достоверности осуществлять контроль над функциональным состоянием студентов в процессе учебно-тренировочных занятий. Специалисты в области спортивной педагогики основные трудности применения результатов текущего контроля видят в сложности его получения. В данном случае, указанные затруднения были решены путем создания эффективной методики с использованием компьютерных технологий.

УДК 378.663.147.091.3:796(476.6)

**ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗАЩИТЫ
РАСТЕНИЙ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Томашев Г. К.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Стремительное развитие науки, технический прогресс и возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студентов всё более интенсивным и напряженным. Соответственно возрастает роль и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе [3].

В то же время у выпускников средних общеобразовательных школ отмечается ухудшение состояния здоровья, снижение показателей физического развития и низкий уровень развития физических качеств, несоответствие их физической подготовленности требованиям, предъявляемым программным материалам по предмету «Физическая культура» [6].

В связи с этим мониторинг физической подготовленности студентов первых курсов факультета защиты растений ГГАУ, занимающихся физической культурой (в основном и подготовительном отделении), представляется актуальным.

Подобные исследования, которые не проводились в аграрном университете уже 10 лет, позволяют, на наш взгляд, получить достоверную информацию о степени физической подготовленности студентов первых

курсов факультета защиты растений. Что, в свою очередь, позволит либо подтвердить, либо опровергнуть мнение ученых и наше предположение о снижении показателей физической подготовленности студентов первых курсов. Кроме того, позволит акцентировать внимание на развитие тех физических качеств, которые в большей степени нуждаются в этом.

Цель исследования – изучить многолетнюю динамику показателей физической подготовленности студентов первого курса факультета защиты растений в период с 2005 по 2014 гг.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы подтвердил, что в последнее время около 20% юношей и девушек, поступивших на первый курс, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на старших курсах эта цифра снижается. Также следует отметить, что во многих вузах не отлажена система постоянного динамичного наблюдения за физической подготовленностью студентов, что снижает возможность выявления ее слабых компонентов [2].

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью определения уровня физической подготовленности [1]:

- прыжок в длину с места, см – скоростно-силовые способности;
- наклон вперед из положения сидя на полу, см – гибкость;
- челночный бег 4х9 м, с – координационные способности;
- подтягивание в висе (юноши) и сгибание-разгибание туловища из положения лежа (девушки), кол-во раз – силовые способности;
- бег на 30 м с высокого старта, с – скоростные способности;
- бег на 1500 м (ю) и 1100 м (д), мин, с – общая выносливость.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [5].

Настоящее исследование было проведено на базе ГГАУ. Анализировались данные тестирований, проведенных в период с 2005 г. по 2014 г. (исходный уровень физической подготовленности перед началом систематических занятий физической культурой).

Данные сроки были определены для получения информации о том, с каким уровнем физической подготовленности студенты приходят в аграрный университет. В исследовании приняли участие 416 студентов основного и подготовительного отделения факультета защиты растений (289 девушек и 127 юношей).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного нами анализа изучалась динамика показателей физической подготовленности студентов первого курса факультета защиты растений ГГАУ. Кроме того, было проведено сравнительное исследование соответствия показателей результатов тестирования с нормативными требованиями.

По результатам контрольного норматива прыжок в длину с места оценивалось развитие скоростно-силовых способностей студентов. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых, наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений [4]. Проанализировав данные результатов тестирования юношей, следует отметить, что динамика в целом оказалась положительной за исключением спада в 2007 (ср. знач. 210,94 см) и 2010 (ср. знач. 211 см) гг. В 2014 г. средний результат был равен 238,89 см. (что соответствует уровню оценки результата – выше среднего). Девушки показали практически стабильность результата. Только в 2008 г. наблюдался спад результата в прыжках в длину с места, среднее значение было равно 161,25 см, что соответствует уровню оценки результата – ниже среднего.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой [4]. За время наблюдения с 2005 г. по 2014 г. средние значения результатов теста «наклон вперед сидя на полу» у девушек было выше, чем у юношей, но при этом ни разу этот показатель не соответствовал среднему уровню оценки. Средние значения результатов теста юношей с 2005 г. по 2008 г. и в 2010 г. соответствовали уровню оценки – средний; в 2009 г. и с 2011 г. по 2014 г. – ниже среднего.

Координационные способности понимаются как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи [4]. Уровень развития координационных способностей в нашем исследовании определялся результатом теста челночный бег 4х9 м. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что уровень развития координационных способностей у юношей выше, чем у девушек (многие авторы отмечают, что у юношей уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девушек). У юношей в период исследования средние значения результатов теста соответствовали уровню оценки результатов – высокий в 2005 г. (9,09 с), 2009 г. (8,08 с); выше среднего – в 2006 г. (9,3 с), 2007 г. (9,38 с), 2008 г. (9,37 с), 2011 г. (9,44 с), 2012 г. (9,15 с), 2013 г. (9,38 с); средний в 2014 г. (9,61 с); ниже среднего в 2010 г. (9,88 с). В период исследования средние значения результатов теста девушек соответствовали уровню оценки результатов – высокий в 2010 г. (10,25 с); выше среднего – в 2009 г. (10,46 с); средний в 2006 г. (10,66 с), 2007 г. (10,57 с), 2011 г. (10,51 с), 2013

(10,64 с), 2014 г. (10,51с); ниже среднего в 2005 г. (11,41 с), 2008 г. (10,9 с), 2012 (10,79 с).

Силовые способности представляют собой комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [4]. Развитие силовых способностей в нашем исследовании мы определяли по результатам контрольных нормативов: у девушек – сгибание и разгибание туловища; у юношей – подтягивание в висе. Уровень развития силовых способностей у девушек (за весь период исследования) соответствовал уровню оценки: высокий в 2005 г., 2006 г., 2011 г., 2012 г., 2014 г.; выше среднего в 2010 г., 2013 г.; средний в 2007 г., 2009 г.; ниже среднего в 2008 г. Уровень развития силовых способностей у юношей (за весь период исследования) соответствовал уровню оценки: выше среднего в 2009 г.; средний в 2005 г., 2006 г., 2011 г.; ниже среднего в 2008 г., 2010 г., 2012 г., 2013 г., 2014 г.; низкий в 2007 г.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий, а не элементарные формы ее проявления. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики лишь до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий [4]. Что мы и наблюдали в нашем исследовании. Уровень развития скоростных способностей у юношей (за весь период исследования) соответствовал уровню оценки: высокий в 2008 г. (4,49 с); выше среднего в 2005 г. (4,5 с), 2006 г. (4,51 с), 2011 г. (4,66 с), 2012 г. (4,61 с), 2013 г. (4,62 с), 2014 г. (4,57 с); средний в 2007 г. (4,79 с); ниже среднего в 2009 г. (4,92 с); низкий в 2010 г. (5,58 с). Уровень развития скоростных способностей у девушек (за весь период исследования) соответствовал уровню оценки: выше среднего в 2005 г. (5,44 с), 2010 г. (5,36 с); средний в 2006 г. (5,66 с), 2007 г. (5,64 с), 2008 г. (5,68 с), 2011 г. (5,61 с), 2012 г. (5,63 с), 2014 г. (5,51 с); ниже среднего в 2009 г. (5,71 с), 2013 г. (5,79 с).

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет [4]. Анализируя полученные данные результатов в беге на 1500 м (ю) и 1100 м (д) следует отметить низкий уровень развития выносливо-

сти как у девушек, так и у юношей за весь период исследования. Уровень развития выносливости у юношей соответствовал уровню оценки: выше среднего в 2006 г. (5,55 мин., с), 2008 г. (6,03 мин., с), 2010 г. (5,59 мин., с), 2011 г. (6,04 мин., с); средний в 2005 г. (6,07 мин., с), 2013 г. (6,10 мин., с); низкий в 2007 г. (6,54 мин., с), 2009 г. (6,25 мин., с), 2012 г. (6,27 мин., с), 2014 г. (6,35 мин., с). Уровень развития выносливости у девушек соответствовал уровню оценки: средний в 2005 г. (5,41 мин., с), 2008 г. (5,48 мин., с), 2009 г. (5,48 мин., с); ниже среднего в 2007 г. (6,10 мин., с), 2010 г. (6,08 мин., с), 2011 г. (6,06 мин., с), 2012 г. (6,02 мин., с), 2014 г. (5,53 мин., с); низкий в 2006 г. (6,25 мин., с), 2013 г. (6,18 мин., с).

В целом было обнаружено, что уровень общей физической подготовленности соответствовал среднему уровню в соответствии с программными требованиями, предъявляемыми студентам ГГАУ, что отображено на следующем рисунке.

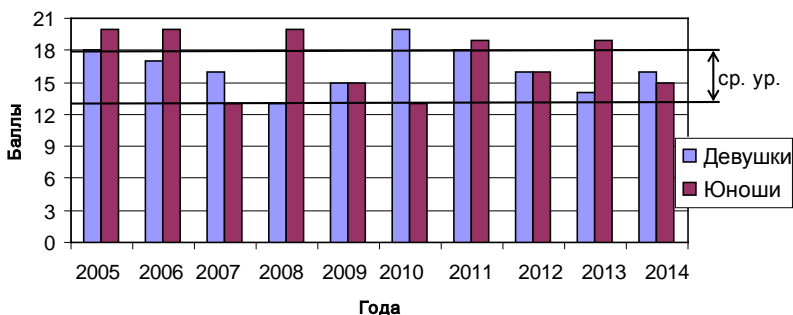


Рисунок. Уровень общей физической подготовленности

Примечание: На рисунке отмечен диапазон среднего уровня общей физической подготовки в соответствии с программными требованиями.

Заключение. Итоговые результаты проведенного исследования не подтвердили мнение исследователей о том, что физическая подготовленность студентов имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Количество исследуемых параметров, соответствующих нормативным требованиям, за отчетный период у девушек в среднем равно 3 из 6, а у юношей 4 из 6.

Общий уровень физической подготовленности у девушек за отчетный период оценивается как средний, а в 2010 г. был выше среднего; у юношей в 2005, 2006, 2008, 2011 и 2013 гг. оценивался как выше среднего. В 2007, 2009, 2010, 2012 и 2014 гг. как средний. Отрицательная динамика исследуемых показателей (как у юношей, так и у девушек) наблюдалась

только в тесте «наклон вперед сидя на полу». По другим тестам отмечается небольшой положительный сдвиг.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
2. Иванова, Н. Г. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / Иванова Н. Г., Лейбовский А. Ю. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012 – № 3.
3. Особенности силовой подготовки студентов I курса БГУИР: метод. рекомендации для преп. и студ./сост. В. Н. Царун [и др.]. – Минск: БГУИР, 2012.–25 с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
5. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
6. Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. на соис. ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Шукан – Минск, 2012. – 25 с.

УДК 378.147.091.3:796 (476)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Федоров В.В., Пертище В.К.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

В ГГАУ на кафедре физвоспитания и спорта проводится мониторинг данных контингента, занимающихся по предмету «Физическая культура». Отслеживается количество студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп, а также студентов, освобожденных от занятий по предмету, и групп ПСМ (повышения спортивного мастерства).

Проводятся медицинские обследования, включающие в себя антропометрические данные (рост, вес, объем грудной клетки), проба Руфье, кистевую динамометрию. Анализируются статистические данные, отслеживается динамика показателей в каждом семестре с первого по четвертый курс.

Всего студентов на дневном отд.	I	II	III	IV
---------------------------------	---	----	-----	----

			531	602	671	803
в том числе		муж	226	257	267	306
		жен	305	345	403	497
занимающихся в учебных отделениях	основное	муж	138	167	160	209
		жен	198	199	254	293
	спортов.	муж	29	37	52	37
		жен	8	20	11	35
	спец.мед.	муж	24	35	38	40
		жен	54	80	97	91
освобождено от занятий врачом		муж	4	3	5	8
		жен	7	2	12	11

Проанализировав статистику о количестве студентов специальной медицинской группы с 2007 г., видно, что количество их стабильно больше по отношению к общему числу студентов.

Год	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Кол-во студент.	390	423	515	490	496	499	445	340

На примере 2014-2015 учебного года общее число студентов 2555, из них в специальной медицинской группе – 340, что составляет 13,3%, а на примере 2009-2010 учебного года – общее количество студентов 2700, из них в специальной медицинской группе – 515, что составляет 19%.

Студенты специальной медицинской группы распределены на 8 подгрупп, согласно медицинским диагнозам:

1. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
2. Заболевания нервной системы.
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
4. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
5. Заболевания мочеполовой системы.
6. Заболевания дыхательной системы.
7. Реабилитация после оперативного вмешательства.
8. При нарушении обмена веществ.

Для всех групп на кафедре физвоспитания и спорта разработаны комплексы физических упражнений.

В связи с тем, что количество студентов специальной медицинской группы занимает не малый процент от общего количества студентов, назрела необходимость разработки УМК для данного контингента с применением современных информационных технологий. Необходимо также организовывать курсы повышения квалификации для преподавателей физической культуры. Проводить семинары с врачами диспансера спортивной медицины, специалистами ЛФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вальчук, Э. А. Основы организационно-методической службы и статистического анализа в здравоохранении / Э. А. Вальчук, Н. И. Гулицкая, Ф. П. Царук. – Минск: БелМАПО, 2007. – 480 с.
2. Государственная программа инновационного развития Республики Беларусь на 2007-2010 годы, утверждения Указом Президента Республики Беларусь от 26.03.2007 №136.
3. Дженнингс, Р. Использование Microsoft Access 2000. Специальное издание / Р. Дженнингс. – М.: Вильямс, 2000. – 1152 с.
4. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. – Минск: ГЭОТАР-Мед, 2002. – 517 с.
5. Михалевич, П. Н. Методические подходы к организации и проведению оперативно-управленческих исследований: метод. рекомендации / П. Н. Михалевич. – Минск.: БелМАПО, 2001. – 65 с.
6. Мустафина, Т. К. Врачебно-педагогические наблюдения при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Т. К. Мустафина [и др.]; Казах. ин-т физкультуры. – Алма-Ата, 1990. – 71 с.
7. Томашев, Г. К. Датьковская, Т. В. Марчук, А. Н. Лапко, Ю. А. Методика проведения тестирования показателей физического состояния студентов «ГГАУ»: методические рекомендации / Томашев, Г. К. [и др.]; ГГАУ, 2014. – 24 с.

УДК 796:614.8.01

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Хижевский О. В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Травма – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Занятие по физической культуре в вузах Республики Беларусь приравниваются к занятиям спортом, тем более многие студенты посещают различные спортивные секции, где успешно занимаются любимым видом спорта.

Число травм при занятиях физической культурой и спортом должно быть сведено до минимума. В профилактике травматизма должны активно участвовать не только врачи, но и каждый преподаватель, тренер, студент. Для этого необходимо хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. Эти знания необходимо знать всем занимающимся физической культурой и спортом.

В этиологии травм, как и любой другой формы патологии, тесно переплетаются внешние и внутренние факторы, каждый из которых может

быть в одних случаях причиной повреждения, в других – условием его возникновения. Нередко внешние факторы, вызывая те или иные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме.

Недочеты и ошибки в методике проведения занятий являются причиной травм в 30-60% случаев. Они связаны с нарушением руководителем занятия и студентом основных дидактических принципов обучения и тренировки: регулярности занятий, постепенности увеличения и усложнения нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Основами профилактики травм, вызываемых этими причинами, являются:

- строжайшее выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями;

- составление планов и выбор методики занятий в соответствии не только с программами, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и тренированности занимающихся;

- строгая последовательность расположения материала в тренировочных планах, обеспечивающая подготовку занимающихся к выполнению технически сложных упражнений и нормативов; широкое использование подводящих упражнений;

- обеспечение полноценной разминки, сохранение оптимальных перерывов между упражнениями;

- разработка рациональной системы подводящих упражнений и упражнений самостраховки (в борьбе, спортивной гимнастике, прыжках на лыжах и других технически сложных видах спорта);

- строгая индивидуализация в подборе и дозировке упражнений для отстающих занимающихся, возобновивших занятия после травм или болезни;

- обеспечение страховки, взаимостраховки и самостраховки;

Недостатки в организации занятий и соревнований – нарушение инструкций и положений по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, несоблюдение правил безопасности их проведения, неправильное составление программ соревнований – приводят к травмам в 4-8%.

Причинами травм могут быть: проведение занятий в отсутствие тренера или преподавателя; большое количество одновременно занимающихся у одного тренера или преподавателя; неправильное размещение занимающихся, большое скопление спортсменов или зрителей на местах занятий (например, одновременное проведение на одном спортивном поле метаний и игры в футбол, в бассейне – плавания и прыжков в воду и др.); неор-

ганизованная или неправильно организованная смена групп занимающихся (например, переход по участку поля, где в это время тренируются в метании и др.).

Основными профилактическими мероприятиями в связи с этими причинами травм являются:

- правильное размещение занимающихся в спортивном зале, на площадке, стадионе и др.;

- недопущение скученности;

- правильное чередование занимающихся при поочередном выполнении упражнений, четкий порядок смены групп при перемещении из одного сектора стадиона (зала) в другой;

- организованный уход занимающихся с мест занятий (ответственный за занятие уходит из зала последним);

- обязательное присутствие на занятиях ответственного лица (преподавателя, тренера и др.) с того момента, когда начинают собираться занимающиеся;

- строгий порядок самостоятельного проведения занятий и тренировок, а также упражнений перед занятиями и тренировками и после них (при наблюдении ответственного лица);

- строгое выполнение инструкций и правил безопасности.

С особенностями техники выполнения упражнения связаны травмы в 15-23% случаев. Они сводятся к нанесению ударов, обусловленных сущностью силовых упражнений (при занятиях боксом, фехтованием, футболом), к «силовой борьбе» как элементу спортивной техники (при игре в хоккей, футбол), падениям при выполнении упражнений (в единоборствах, акробатике, прыжках, спортивных играх и пр.). Кроме того, травматично выполнение упражнений, амплитуда которых превышает пределы активной подвижности в тех или иных суставах, а также упражнений, требующих предельной быстроты.

Профилактика повреждений из-за этих причин следующая:

- специальная подготовка мышечного и связочного аппаратов к выполнению физических (спортивных) движений, подготовка определенных участков кожи к необычным воздействиям (сильного трения, удара) и т. д.;

- обучение «опасным» упражнениям с использованием необходимого числа подводящих упражнений, обучение технике самостраховки, умению падать;

- применение «опасных» упражнений в форме учебных схваток, игр; допуск к соревнованиям только при достаточном освоении этих упражнений;

- строгое распределение занимающихся на группы по степени подго-

товленности и весовым категориям;

- тщательное выполнение полноценной разминки;
- безоговорочное выполнение требований, касающихся применения защитных приспособлений; высокое качество защитных действий (в боксе);
- бескомпромиссная борьба с любым проявлением грубости в единоборствах и спортивных играх.

Неполноценное материально-техническое обеспечение занятий ведет к травмам в 15-25% случаев. При этом имеется в виду низкое качество оборудования, спортивных сооружений и снаряжения занимающихся (одежды, обуви, защитных приспособлений), плохая подготовка к занятиям и соревнованиям снарядов, площадок, залов, стадионов и т. п., нарушение требований и правил их использования. Причиной травм нередко является неровная поверхность футбольного поля, игровой площадки или беговой дорожки (легкоатлетической, конькобежной), жесткий грунт в местах тренировки в беге и прыжках, неисправный или скользкий пол гимнастического зала, низкое качество гимнастических матов.

К нарушению правил использования спортивного снаряжения и оборудования относятся: применение снарядов, размеры и вес которых отличаются от принятых (например, игра в волейбол футбольным мячом); проведение занятий и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений и др.

Причиной травмы может быть несоответствие одежды и обуви занимающегося особенностям данного вида спорта и метеорологическим условиям занятий. Например, тесная, неразношенная обувь ведет к потертостям, а в зимних условиях создает опасность отморожений.

Профилактические мероприятия в отношении повреждений, обусловленных неполноценным материально-техническим обеспечением занятий, предполагают:

- контроль за состоянием и строительством спортивных сооружений и других мест занятий;
- систематический контроль за спортивным оборудованием, снаряжением, одеждой;
- установление формы спортивной одежды в зависимости от климатических условий, состояния тренированности и закаленности занимающихся;
- разработка и строгое выполнение правил использования, установки, уборки и хранения спортивного оборудования, снаряжения и защитных приспособлений; систематическое проведение инструктажа работников спортивных сооружений и занимающихся.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причиной травм в 2-6% случаев. Сюда относятся неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм освещения, вентиляции, температуры воздуха или воды, повышенная влажность воздуха, очень низкая или очень высокая температура воздуха, снег, туман, оттепель, ослепляющие лучи солнца, сильный ветер и др.

Профилактика травм, связанных с этими причинами, сводится к тщательному соблюдению нормативов, предусмотренных гигиеной физических упражнений и спорта. Они должны касаться климатических факторов (температура, влажность, ветер и т. д.), режима (часы занятий и соревнований, отдыха, приема пищи) питания, одежды, ухода за телом и т. д., а также закаливания занимающихся.

Неправильное поведение занимающихся приводит к травмам в 5-15% случаев. К ним относятся поспешность в действиях, недостаточные внимательность и дисциплинированность, что приводит к нечеткому, несвоевременному выполнению физического упражнения и создает тем самым условия для срыва, перенапряжения, невозможности оказать помощь. К этой же группе причин относятся умышленная грубость или другие недопустимые проявления (особенно в спортивных играх и единоборствах), являющиеся следствием недостаточной воспитательной работы.

Возникновению травм способствует также недостаточная квалификация и подчас либерализм руководителей занятий, не пересекающих проявлений неправильного поведения занимающихся физической культурой и спортом.

Профилактика травм должна, прежде всего, осуществляться за счет хорошо поставленной воспитательной работы, борьбы с грубостью, недисциплинированностью. Особенно большое внимание необходимо уделять азартным, легко возбудимым студентам и спортсменам. Случаи умышленной грубости должны в обязательном порядке обсуждаться в коллективе, а на соревнованиях немедленно наказываться судьями дисквалификацией.

Нарушение врачебных требований к организации процесса занятий и тренировок ведет к травмам в 2-10% случаев. Это допуск к занятиям без врачебного осмотра, невыполнение руководителем занятия, тренером, занимающимся физической культурой и спортсменом врачебных рекомендаций, касающихся сроков возобновления занятий или тренировок после травм и заболеваний, рекомендаций, связанных с состоянием здоровья, неправильное зачисление занимающихся в ту или иную медицинскую группу, невыполнение советов врача по применению восстановительных средств.

Профилактика повреждений в связи с этой группой причин – строгое выполнение врачебных рекомендаций, повышение уровня медицинской грамотности преподавателей, тренеров, студентов и спортсменов, хороший контакт в их работе с врачом.

В отдельных случаях причиной разрыва мышц может быть нарушение процесса расслабления.

Вследствие утомления или переутомления могут происходить изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, особенно у недостаточно тренированных лиц. В результате неодинакового изменения этих характеристик нарушается правильное выполнение движения, что может вызвать травму:

— изменения функционального состояния отдельных систем организма, вызванные перерывом в занятиях в связи с заболеванием или другими причинами, могут привести к травмам. Прекращение систематических занятий или тренировок на длительный срок вызывает снижение силы мышц, выносливости, быстроты сокращения и расслабления мышц, что затрудняет выполнение упражнений, требующих значительных усилий и координированных движений. Перерыв в занятиях ведет к «стиранию» установившегося динамического стереотипа, что также может вызвать травму вследствие нарушения координации движений. Поэтому руководитель занятия, преподаватель и тренер должны строго выдерживать установленные врачом сроки допуска к занятиям или тренировкам, постепенно увеличивать и усложнять нагрузку;

— недостаточная физическая подготовленность занимающегося к выполнению напряженных или сложно-координационных упражнений.

Профилактика травматизма не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван готовить студентов, спортсменов и обеспечивать нормальные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: руководителей занятий, преподавателей, тренеров, врачей, судей, технического персонала, проектировщиков и строителей спортивных сооружений, представителей спортивной науки, прессы. Определенный интерес представляет процентное соотношение различных травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата (вызванных микротравмами), требующих длительного стационарного или амбулаторного лечения. Среди острых травм наибольший процент составляют повреждения менисков коленного сустава и капсульно-связочного аппарата суставов.

Профилактика травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Постоянное повы-

шение квалификации тренерско-преподавательского состава, неукоснительное соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов подготовки студентов и спортсменов, обеспечение планомерного повышения уровня их физической и технико-тактической подготовленности, моральных и волевых качеств, укрепления здоровья.

Другими словами, профилактика травматизма – это постоянное совершенствование организационно-методических принципов многолетней подготовки студентов и спортсменов. Поэтому необходимо детально изучать причины травм и обстоятельства, их вызывающие. Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, преподавателем, тренером и самим пострадавшим с тем, чтобы своевременно устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: Учебник: М.: Гардарики, 2001.
2. Гурова А. И., Горлова О. Е. Практикум по общей гигиене. — М.: Изд-во Ун-та дружбы народов, 1991.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 14с.
4. Дешин Д. Ф. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М. Медгиз. 1983.
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура. - Ростов на Д. /: Феникс, 2004.
6. Кучкин С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: Учебное пособие, Волгоград, 2002.
7. Медицинский справочник тренера (Составитель: В. А. Геселевич) М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. Хижевский О. В., Хижевская В. А. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца. Учебно-методическое пособие, Минск: БГУ, 2001.
9. Чаговадзе А. В. Здоровье студентов и актуальные вопросы физического воспитания /Спорт - наука, наука - спорту: Мат. межд.науч.-практ.конф Новосибирск, 1984.
10. Черный В. Г. Спорт без травм. ФиС. М. Большаков А. М., Новикова И. М. Общая гигиена. – М. Медицина. 1985.

УДК 796.015.68-055.2

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ

Шеренда С. В., Молчанов В. С., Нарский А. Г.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Состав тела в спорте является одним из важнейших факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Одним из самых простых и распространённых методов оценки показателей состава тела является биоимпедансный анализ. Основное преимущество биоимпеданс-

ного анализа перед другими методами оценки состава тела в спортивной медицине заключается в возможности оперативного обследования спортсменов в динамике тренировочного цикла силами штатного персонала спортклубов и школ. Это позволяет проводить мониторинг спортивной подготовленности на всех этапах тренировочного цикла.

Благодаря применению биоимпедансного анализа состава тела, становится возможным сбалансировать соотношение жировой и тощей масс организма, регулировать количество жидкости в организме в процессе тренировок и в период восстановления после травм.

Биоимпедансный анализ позволяет предупредить или выявить риск возникновения определённых заболеваний, оптимально использовать резервные силы организма, проводить коррекцию веса, питания, физической нагрузки с максимальной эффективностью, исключив вред для здоровья.

Целью исследования явилось изучение показателей состава тела у спортсменов различных спортивных квалификаций. В категорию спортсменов высокой квалификации мы отнесли спортсменов со званиями мастер спорта и мастер спорта международного класса, а в категорию спортсменов-разрядников – спортсменов первого взрослого разрядов и кандидатов в мастера спорта.

Измерения проводились в предсоревновательный период.

В исследовании принимали участие спортсменки в следующих видах спорта: академическая гребля, биатлон, плавание. Во всех этих видах спорта существуют определенные требования к физическим качествам спортсменов и показателям состава тела, исходящих из специфики спортивной деятельности. Для оценки состава тела спортсменок различных квалификаций мы взяли следующие показатели: жировая масса тела, активная клеточная масса тела, фазовый угол и скелетно-мышечную массу тела.

Основным физиологическим значением жировой ткани является предохранение организма от потери тепла и выполнение функции энергетического депо.

Человек рождается и живёт с постоянным количеством жировых клеток. Их количество задано генетически, и мы не можем изменить его без хирургического вмешательства. Мы лишь увеличиваем или уменьшаем их объём. В местах излишних жировых отложений нарушается лимфообращение и кровообращение, жировые клетки разрастаются, сдавливая сосуды, перекрывая доступ питательным веществам и препятствуя выводу токсинов и продуктов обмена из организма.

Физическая активность и тренировки ведут к снижению жировой и увеличению тощей массы тела. Интенсивность и выраженность изменений состава тела зависят от вида спорта, спортивной специализации, ча-

стоты и длительности тренировочных нагрузок. Минимально допустимое процентное содержание жира в теле от 12% до 14% для женщин. Нижняя граница % ЖМТ у женщин-спортсменок составляет 12-16% в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей организма.

Плавание – это вид спорта, характерной особенностью которого является взаимодействие спортсмена с водной средой, поэтому у пловцов наблюдается несколько повышенный процент жировой массы. Оптимальный процент жировой массы у женщин составляет 19-21%. У пловчих высокой квалификации этот показатель составляет 20%, а у спортсменок-разрядниц 18%., что совпадает с оптимальными показателями.

В академической гребле нормой для женщин является показатель 15-20% жировой массы. В нашем исследовании показатель жировой массы у спортсменок высокой квалификации составляет 29% и у спортсменок-разрядниц 28%, что превышает оптимальные показатели для данного вида спорта.

В биатлоне показатель жировой массы составил 18% у женщин, а у представительниц высокой квалификации и 17%, что является хорошим показателем для этого вида спорта (оптимальный процент жировой массы составляет 16-22%).

Активная клеточная масса является частью массы тела без жира. Она состоит из мышц, органов, мозга и нервных клеток. Важно при снижении веса делать это за счет уменьшения массы жировой ткани с неизменными показателями активной клеточной массы.

Процентная доля является частью участвующих в обмене веществ АКМ клеток в тощей массе. В норме она составляет для женщин свыше 50%. У тренированных спортсменов этот показатель будет несколько выше.

В нашем исследовании у высококвалифицированных спортсменок в плавании наблюдается показатель активной клеточной массы – 61%, разница со спортсменками-разрядницами составляет 8%.

В академической гребле и биатлоне показатели активной клеточной массы меньше, чем у представительниц плавания, и составляют 58% и 57% соответственно. У спортсменок-разрядниц в академической гребле этот показатель составляет 57%, в биатлоне в 55%.

Фазовый угол напрямую зависит от пола и возраста человека, а также от его состояния здоровья. Фазовый угол можно рассматривать как количественный показатель состояния и работоспособности мышечной ткани человека и уровня обмена веществ. У здоровых людей показатели фазового угла находятся в верхней части интервала допустимых значений. Высокие значения у здоровых людей указывают на хорошее состояние кле-

точных мембран, а также высокое содержание и активность скелетных мышц.

Значения фазового угла в диапазоне 5,4-7,8 градусов классифицированы как нормальные, в диапазоне 4,4-5,4 градусов – как пониженные, и менее 4 градусов – как низкие. Значения фазового угла, превышающие 7,8 градусов, были определены как повышенные. Нормальные и повышенные значения могут считаться благоприятным прогностическим признаком.

В проведенном исследовании средние показатели фазового угла составляют у спортсменок высокой квалификации 7,7 градусов в плавании, 7 – в академической гребле и 6,6 – в биатлоне. У спортсменок-разрядниц – 6,2 градуса в плавании, 6,9 – в академической гребле и 6,3 – в биатлоне.

Скелетно-мышечная масса – важная составляющая компонента тела, которая служит мерой адаптационного резерва организма и составляет в среднем 30-40% веса. Масса скелетных мышц зависит от уровня физической подготовки и пищевого фактора. По увеличению процента скелетно-мышечной массы и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности тренировочного процесса. Занятия спортом в известной степени ликвидируют возможные диспропорции в увеличении мышечной массы. В то же время чрезмерные мышечные усилия приводят к стремительной гипертрофии мышечных волокон. С увеличением мышечной массы возрастает и мышечная сила. По данным многочисленных исследований, в развитии силы отдельных мышечных групп имеют место как возрастные, так и половые различия.

У женщин в плавании наблюдается показатель скелетно-мышечной массы 53% у спортсменок высокой квалификации и 50% у спортсменок-разрядниц, что соответствует оптимальным показателям.

В академической гребле у спортсменок высокой квалификации показатель скелетно-мышечной массы составляет 51%, а у спортсменок-разрядниц 49% .

В биатлоне показатель скелетно-мышечной массы у спортсменок высокой квалификации составляет 54%, а у спортсменок-разрядниц 51%.

По результатам проведенных исследований мы можем сделать выводы о характерных особенностях показателей состава тела у спортсменов различных спортивных квалификаций:

- показатели жировой массы у спортсменок высокой квалификации и у спортсменок-разрядниц находятся в рамках оптимального уровня для их вида спорта в биатлоне и плавании. В академической гребле показатели жировой массы несколько выше оптимального уровня.

- показатели активной клеточной массы у спортсменок высокой квалификации находятся на высоком уровне, характерном для тренированных спортсменов.

У спортсменок-разрядниц показатели активной клеточной массы несколько снижены по отношению к высококвалифицированным спортсменкам.

- показатели фазового угла, определяющего работоспособность спортсменов, у спортсменок высокой квалификации выше, чем у спортсменок-разрядниц.

- показатели скелетно-мышечной массы находятся на оптимальном уровне, как у спортсменок высокой квалификации, так и у спортсменок-разрядниц.

РАЗДЕЛ 6. РЕКРЕАЦИОННО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

УДК 796.4:612.2:796.012.62:796.035

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППАХ ЛФК

Бусел Т. А., Курзова Е.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель. Республика Беларусь

Бронхиальная астма представляет глобальную проблему здравоохранения – в мире живет около 300 млн. больных бронхиальной астмой (БА). Несмотря на большое количество сообщений о распространенности БА в различных популяциях, отсутствие точного и повсеместно принятого определения заболевания препятствует адекватному сопоставлению данных о распространенности БА, полученных в разных странах. Тем не менее, опираясь на стандартизованные методы оценки распространенности БА и заболеваний, сопровождающихся свистящими хрипами у детей и взрослых, можно утверждать, что распространенность БА в разных странах мира колеблется от 1 до 18% [1].

Цель нашей работы – определить влияние дыхательных упражнений при лечении бронхиальной астмы.

Бронхиальная астма – заболевание, проявляющееся приступами удушья, вызываемыми спазмами мелких и средних бронхов и набуханием их слизистой оболочки, когда просвет бронхов резко суживается, дыхание (особенно выдох) становится затрудненным [2].

В разных странах БА болеют от 4 до 35% населения. В последние годы во всем мире отмечается рост заболеваемости БА и тенденция к её более тяжкому течению. БА чаще страдает городское население, проживающее в индустриальных районах. В половине случаев БА начинается в детстве и в 60-80 % случаев продолжается в зрелом возрасте [3].

Астма, возникшая в детские годы и имеющая склонность к рецидивирующему течению, может привести к деформации грудной клетки, искривлению позвоночника. У больных в пожилом возрасте БА часто сочетается с ишемической болезнью сердца. Такое сочетание раньше считалось редким, так как полагали, что при легочных заболеваниях атеросклероз развивается медленно, теперь эта сочетанная патология наблюдается часто и представляет определённые трудности в подборе терапии. Для

старших возрастных групп характерно и более частое сочетание БА с артериальной гипертонией [4].

Различают две самые распространенные формы бронхиальной астмы: инфекционно-аллергическую и неинфекционно-аллергическую [5]. БА нередко возникает и в результате постоянного раздражения, в стрессовых ситуациях и т.п. Надо сказать, что роль нервной системы в развитии любого заболевания огромна, в том числе и при БА. Также на возникновение болезни оказывают сбой в работе эндокринной системы: нарушения работы щитовидной железы, пороки гипофизарно-надпочечниковой системы, дисфункции мочеполовой системы как у женщин, так и у мужчин [6].

Врачам-пульмонологам хорошо известно, что БА при качественном лечении и правильно подобранных оздоровительных дыхательных методиках не только не является фатальной, но и не способна отрицательно влиять на продолжительность жизни. Доступны и периоды ремиссии до 10 лет, и полноценная жизнь [5].

Дыхательные упражнения обычно выполняются в комплексе со звуковой гимнастикой. Количество упражнений будет зависеть от самочувствия больного и в среднем должно составлять 6-12 упражнений с учетом звуковой гимнастики и специальных дыхательных упражнений.

Звуковые упражнения следует выполнять на произнесение различных гласных и согласных звуков. На начальном этапе тренировок можно произносить гласные у, и, е, о. В дальнейшем следует постепенно использовать такие согласные, как ж, з, р, с, уже натренированным пациентам можно использовать в гимнастике ш и щ. В принципе, выбор звуков в большинстве случаев остается за самим человеком, и это скорее дело вкуса, чем обязательная норма. На выдохе можно произносить м-м-м, п-ф-ф. Произнесение этих звуков вызывает вибрацию голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие, грудную клетку. Это хорошо помогает для расслабления спазмированных бронхов и бронхиол. При звуках п, т, к, ф развивается наибольшая сила воздушной струи; при звуках б, г, д, в, з – средняя; при звуках м, к, л, р – наименьшая. На выдохе рекомендуют произносить рычащий звук р-р-р-р продолжительностью от 5-7 секунд вначале и до 25-30 секунд после длительной тренировки. Затем на выдохе можно использовать и такие звуки: бух, бах, бррох, бррух, бррфх, дррох, дррфх и пр.

Между дыхательными упражнениями с проговариванием звука нужно обязательно делать небольшую паузу в 20-30 секунд [6].

Обучение различным типам дыхания, укрепление дыхательных мышц и произвольное удлинение выдоха позволяют больному управлять своим дыханием и предупреждать или облегчать приступы [2].

При хорошей подготовленности во время проведения дыхательных упражнений целесообразно использовать также и ходьбу, задействуя тем самым нижние конечности. Упражнения для верхних конечностей обязательно надо координировать с дыханием, стараясь уделять особое внимание упражнению на полный выдох.

Большое значение для хороших результатов лечения имеют ежедневные самостоятельные занятия гимнастикой дома. Кроме этого, рекомендуются прогулки с длительным пребыванием на свежем воздухе, игры на воздухе, катание на коньках, ходьба на лыжах [2].

Главной ошибкой некоторых врачей при лечении таких больных является неоправданное стремление ограничить их физическую активность [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Чучалин, А. Г. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы (пересмотр 2007 г.) / Под ред. А. Г. Чучалина. — М.: Издательский дом «Атмосфера», 2008. — 108 с.
2. Добровольский, В. К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. К. Добровольского. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 480 с.
3. Бронхиальная астма. Учебно-методические рекомендации / Б. А. Молотилов, В. Э. Олейников, Л. А. Бондаренко, А. С. Герасимова; под ред. Б. А. Молотилова — Пенза: ПГУ, 2003. — 59 с.
4. Чучалин, А. Г. Бронхиальная астма / А. Г. Чучалин. — М.: Медицина, 1985. — 160 с.
5. Садов, А. В. Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания / А. В. Садов. — СПб.: Питер, 2010. — 192 с.
6. Нестерова, А. В. Астма. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / А. В. Нестерова. — М.: Рипол Классик, 2008. — 256 с.

УДК 796.011.3:796.26:378-028.23

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ВУЗЕ

Маджаров А. П., Бондаренко А. Е., Кулешов С. Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

Методически оправданное использование видеозаписи в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, сформировать у студентов умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности, создать благоприятный психологический климат на занятиях.

В настоящее время видеозапись в процессе обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий занимает все большее место при подготовке команд к соревнованиям. В сочетании с другими педагогическими средствами видеозапись и ее демонстрация обеспечивают высокую эффективность учебного процесса во всех видах подготовки студентов (физической, технической, тактической, психологической и теоретической).

Видеозапись как педагогическое средство характеризуется наглядной формой передачи информации, объективными условиями самоконтроля при наблюдении на экране за собственными движениями, что обеспечивает обратную связь в наглядных образах. Она дает возможность передавать зрительные образы в динамике, концентрировать внимание на главных и существенных моментах (многократное повторение демонстрации, перемена планов и ракурсов съемки, замедление и ускорение, остановка в нужном моменте и др.).

Опыт применения видеозаписи в учебно-тренировочном процессе позволяет утверждать, что просмотр видео может быть использован для показа образцов техники и собственного исполнения упражнений с целью:

- формирования программы действий (демонстрация образцов),
- сравнения субъективных ощущений, восприятий и представлений с объективными показателями движений, зафиксированными на видео;
- выявления различной степени погрешностей (ошибок) в движении;
- научного анализа движения.

Используя данные анализа видеозаписи, студенты находят ошибки, о которых ранее только предполагали. Все это обуславливает положительные сдвиги в освоении спортивной техники. Спортсмены исправляют свои неверные представления, оценивая в новом свете собственные действия после их просмотра на экране.

При оценке качества представления, сформированного на основе собственных ощущений и с помощью анализа, наиболее четко выявляются преимущества просмотра видеозаписи. Представления, возникающие на основе собственных ощущений, в большинстве носят приближенный характер, что выражается в неполноте и их неадекватности. Представления, сформированные средствами современных технологий, более полны и адекватны, степень ошибок тонко дифференцируется. В представлениях четко обнаруживаются причинно-следственные связи, иными словами, студент может сам выявить причины неправильного выполнения упражнения и принять меры по исправлению ошибок.

Видеозапись спортивных упражнений может с успехом применяться на всех этапах формирования двигательного навыка в тесной связи со словесными методами. Каждый из этапов отличается своими специфическими особенностями и приемами. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания. В процессе создания предварительного представления о движении следует демонстрировать преимущественно образцовое исполнение.

На этапе совершенствования по мере овладения двигательным действием можно моделировать различные игровые ситуации, подразумевающие тактическое использование того или иного приема техники, большое значение нужно придавать анализу движений, выполняемых в различных сочетаниях и в соревновательной обстановке.

Средства видеозаписи и анализа просмотренного могут быть использованы и в подготовке к соревнованиям: для сбора информации о соперниках; для формирования представления о сильных и слабых сторонах в подготовке соперника; для составления тактического плана на предстоящий матч для команды в целом и для отдельных игроков.

Естественно, что использование видеозаписи на каждом занятии нерационально, да это и не нужно. Умелое использование просмотра видеоматериала на занятиях по спортивным играм не только повышает их эффективность, но и способствует повышению познавательных потребностей студентов.

Таким образом, для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение имеет использование видеозаписи и ее демонстрация.

УДК 796

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ

Милашук Н. С., Гурина Е. И., Ларюшина С. Г.

УО «Брестский государственный университет»

г. Брест, Республика Беларусь

Проблема недостаточной двигательной активности современной молодёжи в последнее десятилетие приобретает особое значение. Продолжительная гиподинамия – вполне серьёзное заболевание. По своей сути человек создан для движения. А значит движение – основа жизни человека.

Недостаток движения сопровождается увяданием жизненно важных функций.

Отдых – любая деятельность или бездеятельность, направленная на восстановление сил человека, которая может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за её пределами.

Человек на отдыхе может быть деятельным и бездеятельным. Это зависит от индивидуальных потребностей, привычек, состояния здоровья, интересов, желания отдыхающих. Бездеятельный отдых осуществляется в самых различных условиях. Этот вид отдыха необходим, но целесообразен лишь в разумных пределах. Очень плохо, если на основе пассивного отдыха у молодёжи вырабатывается привычка к досуговому безделью. Чаще всего бездельник не только не обогащает свою личность, но и не отдыхает. Молодёжь в ходе повседневного досуга удовлетворяет целый ряд своих потребностей, включая и рекреационные. Высокая двигательная активность должна быть не стилем, а образом жизни молодёжи, его гигиенической основой. Если совершенно здорового человека заставить находиться в состоянии покоя длительное время, в конечном итоге это приведёт к гибели. При умственной работе физическая нагрузка на оптимальном уровне снимает нервно-психическое напряжение и способствует появлению эмоционального фона.

Часто приходится слышать: если хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой. С этим невозможно не согласиться, хотя надо сказать, что физическая культура может причинить вред при её неправильном или безграмотном использовании.

В настоящее время каждый человек, а особенно молодёжь, должен понимать пользу движения как проявление биологической сущности. Мышечная активность обладает мощным раздражающим фактором на весь организм, на все его системы и органы. Движение формирует структуру организма и стимулирует все его функции, вносит вклад в совершенствование саморегуляции и адаптации организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Для каждого человека характерен оптимальный уровень мышечной активности. Он зависит от наследственной предрасположенности, пола, возраста, условий жизни. При достижении определённого уровня развития оздоровительный эффект максимальный. Для его поддержания необходимо содержать уровень тренировочной нагрузки длительное время, соответственно возрасту, самочувствию, внешним условиям жизни.

Нужно помнить, что каждая мышца – это дополнительное «сердце», помогающее перекачивать кровь. Многие не желают заниматься физическими нагрузками из-за того, что у них что-то болит. Они не понимают, что боль – результат низкой физической активности.

Активный отдых молодёжи с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса – это физическая рекреация. Рекреация (лат. Recreation – восстановление: синоним отдых) – восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности. Практически под рекреацией понимают отдых после учебного (рабочего) дня, рабочей недели, во время каникул или отпуска.

Выбор двигательной активности определяется внутренними мотивами. Как правило, они направлены на возможность самореализации своей индивидуальности и психических способностей, интересов, на перспективу завести новые знакомства, самоутвердиться. Иногда это уход даже от одиночества, способ психологической защиты.

Самостоятельные занятия физическими нагрузками рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, перекрывающей с умственной на физическую нагрузку. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности различных систем организма.

Методом наблюдения было замечено, что эмоциональный тонус у студентов улучшают двигательные действия: дозированная ходьба, тренировочная ходьба по ступеням, плавание, катание на лодке и катамаране, на роликах. Выполнение студентами физических упражнений в парковой зоне придаёт им бодрость, лёгкость, душевный комфорт и создаёт особый эмоциональный фон воздействия на их психику. Среди психотерапевтических методов, которые можно использовать при воздействии на психику студентов, занимающихся физической рекреацией, является рациональная психотерапия.

Одной из главной задач педагогов является донесение информации студентам о пользе активного отдыха и о проблемах, возникающих при недостаточной двигательной активности. Рекреативные занятия дают возможность компенсировать неудовлетворённые индивидуальные потребности в общении, проявить творчество, укрепить здоровье.

Активный отдых с использованием физических упражнений более всех остальных видов организации досуга соответствует характеристикам здорового образа жизни и позволяет достигать необходимых объёмов двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация - вид физической культуры // Теория и практика физ. культуры, 1989. № 3
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.
3. Рекреология - система наук об отдыхе. - Киев: Знание, 1990.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Поболь В. З., Обелевский А. Г., Обелевский А. А.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Специфика обучения и воспитания детей с нарушениями зрения определяется организацией условий, стимулирующих разностороннее осознанное взаимодействие ребёнка с предметами и явлениями социальной действительности [2]. В сфере адаптивного физического воспитания данное положение реализуется путем активного включения незрячих и слабовидящих детей в различные виды двигательной деятельности, способствующей развитию способности ориентироваться в пространстве.

Методические приемы развития этой способности направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, которые служат ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание этих представлений особенно важно для детей со зрительными нарушениями:

- знание о структуре пространства и внешних ориентирах (верхний и нижний, правый и левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.);
- знания о положениях и позах тела в процессе выполнения упражнений (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе, на спине, на боку, стоя на коленях);
- знания о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах) и перемещения (по прямой, по диагонали, «змейкой» и т.п.);
- знания о направлениях движения: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- представление о величине (большой – маленький), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, металлический, резиновый), цвете (красный, синий, желтый);
- понимание пространственных различий в двигательных действиях в зависимости от предлогов «вперед», «за», «через», «по», «на», «между», «под», (подпрыгнуть, спрыгнуть, перепрыгнуть);
- дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум

воды, шорох шагов), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов [4].

Как показывает собственный практический опыт [1, 3] и научные исследования других ученых [2, 4], учащиеся рассматриваемой категории самостоятельно не могут овладеть навыками пространственного ориентирования и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении. В этой ситуации эффективным средством организации работы по развитию пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения выступает игровой метод.

Цель нашего исследования заключалась в научно-теоретическом обосновании развития пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения, основанной на использовании игрового метода.

Игровой метод, как правило, характеризуется применением различных игр. Игра представляет собой модель, взятую из конкретной жизненной ситуации, а для данной категории детей это является тренирующим фактором социальной адаптации. Она предоставляет занимающимся широкую самостоятельность действий, проявление инициативы, находчивости, умение ориентироваться в незнакомом пространстве, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки, мобилизуя их двигательные способности.

Высокое эмоциональное и физиологическое напряжение, встречающееся в большинстве игр, содействует эффективному влиянию физических упражнений на организм, способствует оптимальному выражению функциональных возможностей организма, проявлению ведущих качеств личности при взаимодействии друг с другом, формируя на их основе пространственные представления.

В то же время игровой метод способствует реализации разнообразных учебных заданий (фрагмент занятия, проведенного игровым методом, или отдельные двигательные действия), позволяющих развивать пространственную ориентировку.

Немаловажной особенностью использования игрового метода является наличие инвентаря и пособий. На уроках по развитию пространственной ориентировки с детьми, имеющими нарушения зрения, рекомендуется использовать нестандартное оборудование и инвентарь, поскольку они вносят в содержание занятия элемент необычности, вызывают интерес детей, желание поиграть с ними.

Также наличие яркого инвентаря и пособий повышает функциональную активность зрения. У ребенка закрепляются представления о цвете, оттенках, формируются представления о разных характерах поверхностей, звуковых и тактильных ощущениях, т. е. происходит развитие полисенсорного восприятия.

Таким образом, использование игрового метода в процессе развития пространственной ориентировки с детьми, имеющими нарушения зрения, указывает на его значимость в развитии этой способности.

Однако необходима специальная работа по активизации ресурсных возможностей игрового метода в процессе формирования способности ориентироваться в пространстве. В качестве её основных путей можно рассматривать:

1) вычленение активных ресурсов игрового метода в развитии способности ориентироваться в пространстве;

2) использование их в учебно-воспитательном процессе с учащимися, имеющими нарушения зрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В. А. Пути социализации детей с нарушениями зрения средствами адаптивной физической культуры / В. А. Барков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Том І. Серія: Педагогічні науки / Фізичне виховання та спорт / под ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2011. – Випуск 91. – С. 33-37.
2. Медвецкая, Н. М. Адаптивная физическая культура в реабилитации слабовидящих детей / Н. М. Медвецкая // Физическое воспитание учащихся с особенностями психофизического развития: проблемы, поиски, решения: V Региональная научно-практическая конференция (1-2 ноября 2005 г., Витебск) – Витебск, 2005. – С. 99-101.
3. Поболь, В. З. Применение игрового метода для развития пространственной ориентировки у учащихся с нарушениями зрения / В. З. Поболь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /” 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзюгова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 4 (47) 14. – С. 127-131.
4. Шапкова, Л. В. Адаптивная физическая культура: Методология и развитие в сфере высшего профессионального образования // DissersCat — электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.disserscat.com/content/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-metodologiya-i-razvitie-v-sfere-vysshego-professionalnogo-o> - Дата доступа: 10.02.2015.

УДК 372.8:796(075.8)

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ 4-5 КЛАССОВ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Поболь В. З.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Существующие педагогические подходы к организации и проведению занятий по развитию пространственной ориентировки детей с нарушениями зрения требуют научного переосмысления. Наблюдается явно выраженная тенденция несоответствия организации и содержания образовательного процесса по адаптивной физической культуре (АФК) с данной категорией детей в аспекте развития способности ориентироваться в пространстве, что является весьма актуальной и практически значимой проблемой.

Изучение научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной обоснованности методик обучения пространственной ориентировки учащихся с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры, методик контроля над уровнем ее развития, что следует признать важной составляющей коррекции их двигательной деятельности и одним из основных направлений социальной адаптации и интеграции.

В этой связи, специалисты в области АФК указывают на существующую необходимость создания целостной системы обучения пространственной ориентировки школьников, имеющих различную степень поражения зрения, т. е. относящихся к разным подкатегориям: слепым, слабовидящим, детям с пониженным зрением [1]. Поэтому в рамках целостной системы обучения ориентировке в пространстве особое место должно отводиться специальным методикам, учитывающим специфику как основного контингента (дети с косоглазием, амблиопией, астигматизмом и т.д.), так и детей с глубокой зрительной патологией, т. е. слепых.

Целью нашего исследования явилось научное обоснование эффективности использования специально составленных комплексов физических упражнений по развитию пространственной ориентировки на уроках АФК с учащимися 4-5 классов, имеющими нарушения зрения.

Исследование осуществлялось в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе ГУО «Гродненская специальная общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения». В исследовании приняли участие учащиеся 4-5 классов в количестве: экспериментальная (n = 12, из них 7 девочек и 5 мальчиков) и контрольная группа (n

= 12, из них 6 девочек и 6 мальчиков). Все дети имеют диагноз, связанный с нарушением функции зрения.

В рамках проведенного исследования особое внимание уделялось разработке нетрадиционных подходов к развитию пространственной ориентировки детей, имеющих нарушения зрения, основанных на применении в учебно-воспитательном процессе с учащимися 4-5 классов по АФК, специально составленных комплексов физических упражнений, направленных на развитие ориентировки в пространстве.

Очередность составления комплексов зависела от принципа повышения координационной сложности от урока к уроку и от методических приемов, предъявляемых к упражнениям координационного характера, в частности, для развития ориентировки в пространстве. Методика применялась с учащимися экспериментальной группы во всех частях урока: подготовительной, основной и заключительной в виде дополнительных упражнений для развития данной способности. За время эксперимента в каждом классе было проведено по 28 уроков АФК, где непосредственно использовался составленный нами специальный комплекс физических упражнений.

Сложность выполнения упражнений увеличивалась за счет следующих методических приемов:

- полного исключения зрительного анализатора;
- введения заданного направления движения;
- введения сопутствующих движений;
- использования дополнительного раздражения вестибулярного аппарата;
- изменения скорости выполнения движения;
- использования спортивного инвентаря;
- изменения исходных и конечных положений конечностей;
- усложнения биомеханической структуры движения.

В контрольной группе уроки проводились по учебной программе «Адаптивная физическая культура».

В качестве определения оценки влияния составленной нами методики по развитию пространственной ориентировки с учащимися, имеющими нарушения зрения на уроках АФК, применялись следующие тесты: «Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр», где предлагались два варианта выполнения тестового задания; «Метание теннисного мяча в цель»; «Бег на звуковой сигнал».

Сравнивая результаты в экспериментальной группе (таблица) до и после проведенного исследования, отмечается достоверный прирост показателей в тестах «Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр (вариант 1 и вариант 2)» ($p < 0,05$) у мальчиков и вариант 2

($p < 0,05$) у девочек. Также наблюдаются достоверные изменения в тесте «Бег на звуковой сигнал» ($p < 0,05$) и ($p < 0,05$) у мальчиков и девочек соответственно.

Таблица – Изменение показателей, характеризующих развитие пространственной ориентировки у учащихся 4-5 классов (ЭГ) за период эксперимента

№	Тесты	ЭГ		t	p
		До эксперимента	После эксперимента		
мальчики					
1.	Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр (м). Вариант 1	13,61±2,30	17,75±0,91	-2,22	<0,05
2.	Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр (м). Вариант 2	12,56±2,65	16,45±2,18	-2,45	<0,05
3.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1,44±0,36	1,18±0,22	0,86	>0,05
4.	Бег на звуковой сигнал (с).	5,08±0,63	3,21±0,41	2,26	<0,05
девочки					
1.	Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр (м). Вариант 1	15,08±1,33	14,57±1,45	0,41	>0,05
2.	Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 метр (м). Вариант 2	9,16±1,18	13,14±1,79	2,47	<0,05
3.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	0,71±0,21	1,09±0,24	-1,11	>0,05
4.	Бег на звуковой сигнал (с).	5,42±0,31	3,89±0,38	2,30	<0,05

Таким образом, в результате применения с учащимися экспериментальной группы специально составленных комплексов физических упражнений по развитию пространственной ориентировки на уроках АФК позволяет нам указать на значительный прирост показателей ($p < 0,05$), характеризующих данную способность. Это может подтверждать тот факт, что методика является эффективным средством развития способности ориентироваться в пространстве, хотя проведенное исследование нуждается в более широком изучении данной проблемы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сверлов В. С. Пространственная ориентировка слепых. Пособие для учителей и воспитателей школ слепых // Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: http://www.pedlib.ru/Books/4/0126/4_0126-1.shtml - Дата доступа: 02.02.2015.

УДК 796.011.3:616.7(07)

**ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Флерко А. Л., Малышко Т. И.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура располагает большими оздоровительными возможностями, которые остаются невостребованными педагогической практикой в плане сохранения, укрепления здоровья человека и профилактики различных заболеваний. Многочисленные наблюдения показывают, что физиологически обоснованные, регулярные и правильно организованные занятия имеют большое значение для физической реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, способствуют повышению уровня их физической подготовленности и работоспособности, улучшению самочувствия.

Особые сложности возникают при комплектовании специальных медицинских групп (СМГ), т. к. в них направляются студенты с самыми разными заболеваниями и неодинаковой переносимостью физических нагрузок, с различными противопоказаниями к выполнению физических упражнений. Большинство студентов с однородными заболеваниями имеют довольно значительное различие в функциональном состоянии организма и в уровне физической работоспособности, что необходимо учитывать при выборе средств и методов физического воспитания в СМГ.

Целью исследования явилось определение оздоровительной эффективности занятий лечебной физической культурой (ЛФК) с применением комплексов корригирующей гимнастики у студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), отнесённых к СМГ.

Методика исследования. Педагогическое исследование проводилось со студентами (N=22) ГрГУ с нарушениями ОДА, отнесённым по состоянию здоровья к СМГ. Были сформированы экспериментальная (ЭГ (N=12)) и контрольная (КГ (N=10)) группы.

Нами производилась оценка коэффициента выносливости (КВ) сердечной мышцы (готовность сердечно-сосудистой системы к длительному

выполнению физической нагрузки) и заболеваемости студентов опытных групп. Тестирование КВ в ЭГ и КГ проводилось в течение 24 недель.

В ЭГ нами применялись комплексы упражнений корригирующей гимнастики. Занятия в ЭГ (N=12) проводились с акцентом на упражнения корригирующей гимнастики (отводилось 50% времени основной части занятия ЛФК). В процессе проведения занятий корригирующей гимнастикой большое внимание уделялось дозировке нагрузок. Физическую нагрузку на занятиях контролировали по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Во время выполнения упражнений не допускалось учащение пульса более 150 уд/мин и большого внешнего утомления (резкое покраснение, сильная одышка, потеря координации движений).

При проведении занятия ЛФК со студентами ЭГ физическая нагрузка с частотой пульса 145-155 уд/мин чередовалась с малой нагрузкой (130-140 уд/мин), а также с периодами активного отдыха до снижения пульса 100-110 уд/мин. Чередование таких нагрузок способствовало сохранению физической работоспособности в течение всего учебного занятия. На занятиях ЛФК также не допускалось перенапряжение и переутомление занимающихся. Во время выполнения трудных заданий использовались более частые и длительные интервалы отдыха с применением упражнений на расслабление мышц и на восстановление дыхания.

Результаты исследования. Анализ полученных в ходе исследования результатов позволил выявить качественные различия между экспериментальной и контрольной группой студентов.

Так, в начале исследования в КГ средний показатель частоты заболевания до исследования составил $7,40 \pm 0,84$, а средний показатель продолжительности протекания заболевания – $11,70 \pm 1,25$. За время исследования в данных показателях был отмечен незначительный прирост. Так, прирост по частоте заболевания составил 2,13%, а по продолжительности заболевания – 3,90%.

КВ, измеряемый на 1, 6, 12, 18 и 24 неделе исследования, также позволил получить определенные результаты. В начале исследования средний показатель на протяжении всего исследования колебался в пределах 0,15 (от 11,65 до 11,80) и в результате никакого прироста не дал. В конце исследования данный показатель колебался от 11,40 до 11,60 и составил – 1,75%, т. е. положительного прироста за время исследования по данному показателю отмечено не было (таблица 1).

Анализируя прирост КВ на протяжении всего исследования, можно говорить о том, что наиболее благоприятным моментом для развития выносливости являлся промежуток между 6 и 12 недель до исследования

(1,27% прироста) и между 6 и 12, а также 12 и 18 неделями в конце исследования (0,44% и 0,43% прироста соответственно).

Таблица 1 – Показатели КВ сердечной мышцы и общей заболеваемости студентов КГ (N=10)

Статистические величины	Число заболеваний	Продолжительность заболевания	КВ (по неделям)				
			1	6	12	18	24
В начале исследования							
X	4,60	7,40	11,70	11,65	11,80	11,80	11,70
σ	0,70	0,84	1,25	1,23	1,25	1,23	1,14
В конце исследования							
X	4,70	7,70	11,60	11,40	11,45	11,50	11,40
σ	0,48	0,95	1,22	1,15	0,98	0,97	0,91
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Прирост (%)	2,13	3,90	-0,86	-2,19	-3,06	-2,61	-2,63
-2,27							

Таблица 2 – Показатели КВ сердечной мышцы и общей заболеваемости студентов ЭГ (N=12)

Статистические величины	Число заболеваний	Продолжительность заболевания	КВ (по неделям)				
			1	6	12	18	24
В начале исследования							
X	4,50	7,67	11,50	11,96	12,38	12,83	4,50
σ	0,52	0,78	1,62	1,53	1,46	1,32	0,52
В конце исследования							
X	3,75	6,42	12,25	12,92	13,42	13,96	14,50
σ	0,45	0,79	1,34	1,16	1,10	0,96	0,83
p	>0,05	< 0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Прирост (%)	32,92	42,96	6,12	7,42	7,76	8,06	6,90
7,27							

Общий прирост за все время исследования составил 2,27%, что позволяет говорить о том, что положительного прироста за время исследования в КГ не наблюдалось (таблица 3).

Таким образом, можно говорить о том, что за время исследования в КГ достоверного прироста показателей не отмечено.

В начале исследования в ЭГ средний показатель частоты заболевания до исследования составил $4,50 \pm 0,52$, а средний показатель продолжительности протекания заболевания – $7,67 \pm 0,78$. За время исследования в данных показателях был отмечен следующий прирост: по показателю частоты заболеваний – 32,92% ($p > 0,05$) и по показателю продолжительности заболеваний – 42,96% ($p < 0,05$). Поэтому можно говорить о том, что заня-

тия корригирующей гимнастикой у студентов с нарушением ОДА в ЭГ оказали существенное влияние на снижение частоты и продолжительности заболеваний испытуемых.

Таблица 3 – Динамика КВ на протяжении всего исследования у студентов опытных групп

Время исследования	Внутригрупповой прирост				
	Недели исследования				
	1:6	6:12	12:18	18:24	1:24
Контрольная группа (N=10)					
В начале	-0,43	1,27	0	-0,85	0
В конце	-1,75	0,44	0,43	-0,88	-1,75
Экспериментальная группа (N=12)					
В начале	3,83	3,37	3,57	4,94	14,81
В конце	5,16	3,73	3,88	3,74	15,52

КВ, измеряемый на 1, 6, 12, 18 и 24 неделе исследования, также позволил получить в ЭГ результаты, превосходящие таковые в КГ. В начале исследования средний показатель на протяжении всего исследования колебался от 11,50 на 1 неделе до 13,50 на 24 неделе, причем постоянно наблюдался его рост (14,81% прироста). После основного исследования данный показатель колебался от 12,25 на 1 неделе до 14,50 на 24 неделе и составил 15,52% прироста, что представляет существенное отличие, по сравнению с КГ (таблица 2).

Анализируя прирост КВ на протяжении всего исследования, можно утверждать то, что наибольшее развитие выносливости отмечалось на протяжении всех 24 недель исследования до исследования, за исключением промежутка между 6 и 12 неделями (3,37% прироста). В конце исследования наибольший прирост был отмечен до 6 недели исследования (5,16% прироста). Общий прирост КВ за время исследования составил 7,27% (таблица 3).

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что занятия корригирующей гимнастикой у студентов с нарушением ОДА оказывают положительное влияние на динамику снижения заболеваемости. Занятия ЛФК с соблюдением основных гигиенических навыков у студентов с нарушением ОДА оказывают общее профилактическое воздействие на организм занимающихся, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Так, рациональная организация занятий корригирующей гимнастикой у студентов, занимающихся в СМГ с нарушением ОДА, является эффективным способом улучшения адаптации организма и укрепления здоровья данного контингента. За период исследования под влиянием предложен-

ных соотношений средств физической реабилитации выявлена положительная динамика изучаемых показателей КВ и снижение заболеваемости студентов ЭГ.

РАЗДЕЛ 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.011

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аль-Бшени Фатхи Али¹, Али Хайдар², Эльгади Муфтах Айад²

¹—УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка»

г. Минск, Республика Беларусь

²—Багдадский университет

г. Багдад, Республика Ирак

Современный спорт сопровождает интенсивные тренировочный процесс, что, в свою очередь требует от организма спортсмена, помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей, выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц. Вследствие этого повышает степень риска получения им травм.

Основная цель реабилитации спортсмена после травмы – восстановление его психологического здоровья, как можно быстрее вернуть его к тренировочной деятельности и соревновательному процессу [1]. То есть восстановить его работоспособность в спорте и его физических качеств.

В процессе реабилитации спортсменов принимает участие огромное количество специалистов различного профиля, ими используются самые различные современные лечебно-восстановительные средства.

Метод медико-спортивного реабилитационного процесса включает в себя совокупность необходимых восстановительных процедур, так же время их осуществления и конечно, большое значение имеет команда, специалистов, которая их осуществляет [1]. Это тренер, доктор, физиотерапевт, мануальный терапевт, психолог. Работа этих специалистов, которая входит в структуру медико-спортивной реабилитации, осуществляется путем сотрудничества. Между собой они обмениваются информацией о пациенте для дальнейшей коррекции восстановительных мероприятий (при условии её надобности). После установления точного диагноза и определив уровень физического состояния спортсмена, составляется персональный план реабилитации. В этом плане описываются задачи и способы, средства и время восстановления спортсмена [2].

В этот план должны быть включены:

- разновидность физических упражнений;
- количество повторений;
- интенсивность и время упражнений;
- величина движений;
- продолжительность и вид интервалов отдыха между повторением упражнений;
- вес отягощений, с которым выполняется то или иное упражнение;
- пульсовой режим выполняемых упражнений;
- методические указания. [3].

По времени процесс реабилитации проходит сугубо индивидуально. Процессу скорейшей реабилитации способствуют такие факторы как характер, вид и степень травмы; индивидуальные особенности спортсмена и, конечно, степень профессионализма специалистов, которые учувствуют в реабилитации [3]

Медико-спортивную реабилитацию травм опорно-двигательного аппарата делают на 3 этапа:

1. Медицинская реабилитация;
 - восстановление анатомической целостности зоны повреждения;
 - ликвидация воспалительного процесса в этой зоне;
 - интенсификация процесса регенерации;
 - поддержание общей работоспособности организма;
 - и в конце этапа - восстановление нарушенных в результате травмы функций. [3]

2. Спортивная реабилитация;
 - адаптация организма спортсмена к постепенно повышающейся физической нагрузке;
 - восстановление уровня общей физической подготовленности спортсмена;
 - восстановление специфических двигательных навыков спортсмена;
 - восстановление основных параметров мышц, поврежденных при травме. [3]

3. Спортивная тренировка.
 - полное восстановление спортивной работоспособности и спортивной формы;
 - возвращение к полной тренировочной и соревновательной деятельности; [3]

Существенной частью лечебного процесса на всех уровнях оказания травматологической помощи является строгая филиация в помощи, что существенно повышает качество лечения.

Лечебная физкультура и массаж играют важную роль в восстановлении опорно-двигательного аппарата. [1].

Важным компонентом курса восстановления служит так же мануальная терапия – комплекс мероприятий диагностического и лечебного плана целью, которых является восстановление двигательного аппарата и нормализацию внутренних органов и человека. В программе реабилитации физические упражнения сформированы индивидуально и строго соблюдается их дозировка [2]. Регулярное выполнение физических упражнений в комплексном лечении спортсмена устраняет негативное влияние ограничения двигательной активности на организм, устраняет уменьшение толщины мышечных волокон и изменений в тканях и органах больного. При построении алгоритма лечения с помощью ЛФК нужно учитывается такие факторы как: степень и вид травмы, физическое и психическое состояние больного, так же физическая форма и подготовка больного. Алгоритм упражнений для каждого случая индивидуален, при его составлении учитывается степень травмированности. [2]

Физиотерапия используется при реабилитации опорно-двигательного аппарата. Лечебный массаж является главным методом предупреждения и лечения при травмах. С помощью лечебного массажа можно скорректировать общую нервную возбудимость пациента, завести практически утраченные рефлексы, значительно улучшить деятельность внутренних органов. [2]

Таким образом, вне зависимости от степени тяжести травмы самое главное это своевременное обращения к специалисту, составления индивидуального плана лечения с учетом всех факторов. Только при регулярных физических тренировках и умеренных нагрузках, а так же при правильной мануальной терапии в кратчайшее время получится избежать или устранить появившиеся осложнения, улучшить восстановление тканей, привести в нормальное состояние функции конечностей таким образом устранить инвалидность и вернуть работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ренстром П.А.В.Х. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. / П.А.В.Х. Ренстром – И. Олимпийская литература. Киев, 2003, - 471 с.
2. Башкиров В.Н. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф.Башкиров – М. Физкультура и спорт, 1991, - 202 с.
3. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата \ Н.М.Валеев – И. 2. - Физическая культура, 2009, - 292 с.

УДК 796.011

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ

**Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед, Дохмани Мона Ражаб, Алмари
Хуссам Эль Маки Алхмали**

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка»
г. Минск, Республика Беларусь

Опорно-двигательный аппарат человека – динамичная система, свойства которой при рождении определяются наследственными качествами, а его перестройка интенсивно происходит в период роста и развития и продолжается во взрослом организме всю жизнь под воздействием различных факторов, среди которых главную роль играют генетические, гормональные и физические.

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к функционированию опорно-двигательного аппарата. Количество травм при занятиях физической культурой и спортом и составляет от 2 до 5 на 1000 занимающихся [1]. Это зависит от особенностей упражнений и организации занятий и во многом связано с известным риском и опасностью физических упражнений. Травматизм значительно выше на тренировках и спортивных соревнованиях, чем на занятиях физической культурой, особенно, если спортивные соревнования сопряжены с физическим и эмоциональным напряжением.

Механизм спортивных травм разнообразен: трение, удар, скручивание конечности по оси при падении, столкновении, превышении физиологических пределов объема движений и т.д. Среди повреждений наиболее часто встречаются ушибы (40–45 %) и травмы сумочно-связочного аппарата суставов (25–30 %), причем наиболее часто травмируется голеностопный и коленный суставы, т.е. более 80 % травм относится к нижним конечностям. При этом основную долю травм коленного сустава имеют повреждения крестообразной связки. Установлено, что большинство травм получено в игровых видах спорта [1].

Для восстановления спортсменов после травм используются различные реабилитационные программы. Реабилитация – это помощь пациенту в использовании своих физических, умственных, социальных, психологических, профессиональных и экономических возможностей в полной мере. Она представляет организованное и грамотное использование медицинских, социальных, педагогических и психологических средств в процессе подготовки пациента для достижения максимальных результатов в пределах его возможностей. В целом, реабилитация стремится вооружить пациента всеми навыками, необходимыми для активного образа жизни и для достижения гармонии с окружающей средой [2–4].

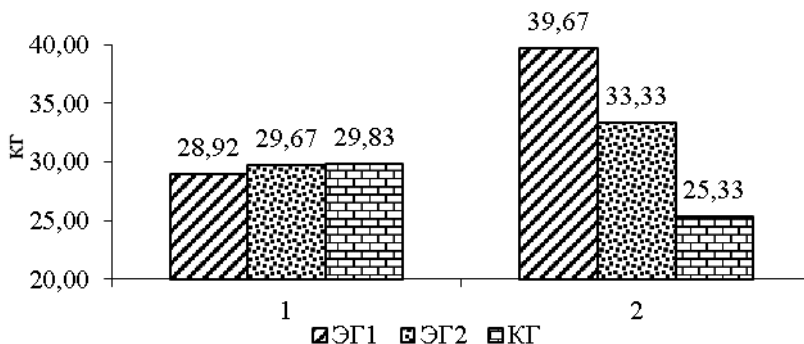
С целью изучения эффективности различных реабилитационных программ нами были проведены исследования в крупнейших медицинских реабилитационных центрах Ливии в г. Триполи («Альтоби») и г. Мисура-

та, включающих многопрофильные отделения со вспомогательными подразделениями (кинезо-, электро-, эрго-, бальнеотерапии и других физиотерапевтических методов восстановления). В исследованиях приняли участие 36 спортсменов в возрасте 18–20 лет, которым была сделана операция на передней крестообразной связке коленного сустава. Они составили две экспериментальных (ЭГ1, ЭГ2) и контрольную группу (КГ). Каждая группа состояла из 12 человек. Контрольная группа занималась по традиционной программе реабилитации, применяемой в Ливии. В ЭГ1 использовалась разработанная нами комплексная методика восстановления двигательной функции коленного сустава средствами физической культуры. Она включает образовательный компонент, направленный на создание представления о процессе реабилитации, его результативности; формирование знаний об анатомо-функциональных особенностях коленного сустава и механизмах получения травм при занятиях физической культурой и спортом; формирование умений и навыков использования приемов самомассажа и психокоррекции. Психокорригирующий компонент методики направлен на формирование объективной оценки возможностей восстановления (избегание инвалидности, поддержание трудоспособности, возврат к спортивной деятельности) и проявления пациентами сознательной активности в процессе процедур и занятий. Применение средств физической реабилитации включает выполнение массажа и приемов самомассажа, применение многофункционального тренажера для СРМ-терапии коленного сустава, а также комплекса упражнений, что определяет сочетание активной и пассивной двигательной активности травмированной конечности и позволяет достичь наибольшего и быстрого восстановительного эффекта. В ЭГ2 применялась программа реабилитации с использованием метода низкоинтенсивной лазерной терапии в сочетании с физическими упражнениями.

Для оценки эффективности применялись гониометрия (оценка амплитуды активных и пассивных движений поврежденного коленного сустава), и динамометрия (измерение мышечной силы).

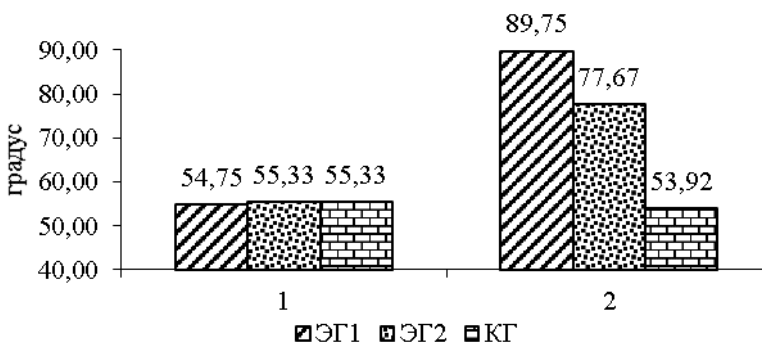
Полученные результаты отражены на рисунках 1 и 2.

Проведенные исследования выявили значительное улучшение исследуемых показателей в ЭГ1 и ЭГ2 ($p < 0,05$). Восстановление функции коленных суставов выразилось как в увеличении мышечной силы бедра, так и амплитуды движений в коленном суставе. Показатели пациентов КГ не достигли дооперационного уровня.



1 – данные, полученные до эксперимента, 2 – данные, полученные после эксперимента

Рисунок 1 – Изменение показателей силы мышц бедра пациентов до и после применения реабилитационных программ



1 – данные, полученные до эксперимента, 2 – данные, полученные после эксперимента

Рисунок 2 – Изменение показателей подвижности в коленном суставе у пациентов до и после применения реабилитационных программ

В результате проведенных исследований можно сделать вывод о том, что традиционно применяемая реабилитационная программа не дает необходимого эффекта в процессе восстановления спортсменов после травм коленного сустава. Кратчайшие сроки и наибольший эффект восстановления утраченных функций отмечен при использовании разработанной нами комплексной программы реабилитации, включающей образовательный, психологический, физический компоненты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. –

М.: ФиС, 1981. – 224 с.

2. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.

3. Качесов, В.К. Основы интенсивной реабилитации / В.К. Качесов. – СПб.: ЭЛБИ, 2005. – 112 с.

4. Смычек, В.Б. Основы реабилитации: курс лекций / В.Б. Смычек. – Минск: БелГИУВ, 2000. – 131 с.

УДК 615.8

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ЦОР

Белый К. И., Курилик М. М.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Динамика физического развития юных спортсменов представляет большой интерес как для теории, так и для практики спорта. Во многих видах спорта наибольших успехов на начальном этапе подготовки достигают хорошо физически развитые юноши [1].

В учебно-тренировочных группах ЦОР на этапе начальной специализации начинается отбор в команду по игровому амплуа. Большой интерес представляют данные физического развития юных гандболистов как для отбора по амплуа, так и для индивидуализации процесса подготовки [2]. Исследований о том, как формируется игрок того или иного амплуа, с учетом каких закономерностей идет его становление в гандболе не достаточно.

Целью нашего исследования было выявить особенности физического развития юных гандболистов.

На период работы были сформулированы следующие задачи:

- изучить физическое развитие гандболистов 14 и 16 лет различных игровых амплуа, занимающихся в ЦОР;

- определить взаимосвязь физического развития и правого амплуа юных спортсменов.

Нами изучались тотальные, продольные, поперечные и обхватные размеры тела. Этот метод обладает достаточной информативностью и надежностью в пубертатном периоде. Он дает те же результаты, что и сложные рентгенографические исследования.

В исследовании приняли участие 60 юных гандболиста ЦОР г. Бреста: 36 игроков 14 лет и 24 игрока 16 лет.

Результаты исследования. Наиболее высокорослыми у 14-летних являются полусредние и линейные игроки. Однако ни одну группу игроков по классификации С. В. Хрущева нельзя отнести к разряду высокорослых. Крайние относятся к разряду среднерослых, а игроки остальных исследуемых амплуа имеют длину тела выше средней. Соотношение показателей массы тела соответствует показателям длины тела юных гандболистов.

По весо-ростовому индексу крайние уступают и полусредним и линейным ($p < 0,001$). Показатель вратарей незначительно отличается ($p < 0,05$) только от весо-ростового индекса полусреднего, а с представителями других амплуа не имеет различий. По ширине плеч лишь полусредние значительно превосходят крайних ($p < 0,001$), а линейные и вратари имеют достоверные преимущества перед крайними ($p < 0,05$), не различаясь между собой.

Обхват груди и обхват плеча у полусреднего больше, чем у крайнего ($p < 0,001$) и у вратаря ($p < 0,05$). В обхвате плеча линейный также несколько превосходит крайнего ($p < 0,05$). С показателями линейного у полусреднего и вратаря различий нет.

Обхват груди у полусредних и линейных значительно ($p < 0,001$) превосходит показатели у крайних игроков. У полусредних, вратарей и линейных обхват бедра не отличается. Почти по всем показателям физического развития у гандболистов 14 лет полусредние и линейные имеют преимущество перед крайними и по нескольким показателям отличаются от вратарей. ($p < 0,05$)

Интересны показатели биологического возраста игроков, родившихся в одном календарном году. Крайние игроки со значительной достоверностью ($p < 0,01$) отстают в биологической зрелости от полусреднего и линейного и с несколько меньшей ($p < 0,05$) от уровня вратаря.

По показателю длины тела гандболисты 16 лет игрового амплуа полусредние относятся к разряду высокорослых, линейные и вратаря имеют длину тела выше средней, а крайние относятся к среднерослым. По весо-ростовому индексу различия ($p < 0,01$) наблюдаются у крайних с полусредними и вратарями.

Обхват плеча у крайнего уступает таковому у линейного и вратаря ($p < 0,05$). В показателях других амплуа различий нет. Ширина плеч и обхват груди у игроков всех амплуа мало отличаются. Обхват бедра у крайних меньше, чем у полусреднего и вратаря ($p < 0,05$).

Средние показатели биологического возраста игроков различных амплуа в 16 лет не имеют достоверных различий.

В 16 лет полусредние по показателям длины тела, массы тела, ширины плеч и обхват груди уже значительно ($p < 0,001$) превосходят более молодых. По весо-ростовому индексу различия несколько меньше ($p < 0,01$). Это

говорит о некотором отставании в нарастании массы тела по сравнению с ростом его длины. Обращает на себя внимание отставание в приросте обхватных размеров плеча и бедра.

Крайние игроки в 16 лет по всем показателям превосходят более молодых игроков ($p < 0,001$).

Линейные нападающие в 16 лет по пяти показателям превосходят 14-летних: у них увеличилась ширина плеч и обхват плеча ($p < 0,01$), масса тела, весоростовой индекс и обхват груди ($p < 0,05$). Средние показатели длины тела линейных игроков почти не изменились, обхват бедра, и уровень биологического возраста у них увеличились недостоверно.

Вратари в 16 лет достоверно превосходят ($p < 0,001$) 14-летних по показателям массы тела, весоростовому индексу, ширине плеч, обхвату груди и плеча. Длина тела также достоверно ($p < 0,01$) больше у старших. Незначительно увеличился обхват бедра ($p < 0,05$), а биологический возраст игроков этого амплуа за 2 года не претерпел достоверных изменений.

Вывод: полученные нами данные свидетельствуют о том, что в учебно-тренировочных группах ЦОР на этапе углубленной специализации идет интенсивный процесс отбора юных гандболистов 14-16 лет для выполнения соответствующей функции в команде. При этом значение имеет уровень их физического развития.

В процессе проведенного исследования четко прослеживается тенденция определения игрового амплуа и антропометрических данных. Особенно это отмечается у гандболистов задней линии (полусредние игроки), линейных и вратарей.

При отборе на амплуа необходимо ориентироваться на длину тела, но направленность подготовки и контроль подготовленности должны соответствовать уровню биологической зрелости спортсменов независимо от их игровых амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юденцова. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.
2. Мовсесов, А. Г. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. Пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. Ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.

УДК 796.412:796.011.3:613.94-057.875

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Беляк О. И., Курако А. А., Антонова А. А.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республики Беларусь

Состояние здоровья молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешней молодежи. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам, ее главная особенность – приоритет здоровья, т. е. грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

За последние годы физкультура и спорт становятся популярны и в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Огромную роль в этом играет популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах.

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические приёмы и методы работы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Именно формирование ценностного отношения к здоровью является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции, основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средства, используемые для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию.

Совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям и закономерностям преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья.

Формирование ценностного отношения к здоровью происходит только в лично ориентированном педагогическом процессе и определяется наличием основных факторов: ценностно-ориентационным пространством, которое достигается путем интеграции всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении; ценностно-ориентационной деятельностью, специфической особенностью которой является предоставление максимально возможной свободы выбора форм, средств и степени участия, индивидуализация педагогического процесса на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, особенностях отношения к здоровью и к физической культуре и спорту; рефлексией, т.е. процессами самопознания субъектом внутренних психических состояний и эмоциональных реакций, осознания действующим субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими участниками значимой совместной деятельности.

Педагогическими условиями формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи являются: создание ценностно-ориентационного пространства здорового образа жизни; интеграция форм основной учебной деятельности и дополнительного образования; направленность физического воспитания на формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни; расширение содержания физического воспитания за счет валеологических знаний, умений и навыков; учет возрастных и гендерных различий, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации педагогического процесса; комплектование учебных групп с учетом интересов учащихся к определенному виду спорта и в сфере здорового образа жизни.

Ярким примером этого являются занятия ритмической гимнастикой, которые оказывают большую пользу для здоровья девушек и женщин детородного возраста, и в последнее время пользуются большой популярностью.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное

систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия.

Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

Кроме того, известно, что в поздние сроки беременности при родовом акте происходит раскрепощение тазовых костей в местах сочленения и некоторое смещение их относительно друг друга. В результате выходной объем малого таза увеличивается, облегчая продвижение плода, упражнения ритмической гимнастики для тазового пояса танцевального характера, выполняемые на коврике, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость.

В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для юношей, девушек. Они учитывают функциональные особенности людей и личного возраста, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование – ритмичность эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной культуры стали вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет ее основная особенность – музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий ритмической гим-

настикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Отличительной чертой практического, познавательного и этического типов отношения к здоровью является наличие побудительной активности, проявляющейся в деятельности. В зависимости от личностных потребностей и интересов она может проявляться преимущественно в практической сфере или на более высоком уровне еще и в познавательной сфере, а также в организации и привлечении к оздоровительной деятельности молодежи.

Таким образом, ритмическая гимнастика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видимой пользой, красотой и изяществом все новых и новых поклонниц красивого тела и здорового духа.

УДК: 613.79(476)

СОН – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

Бесараб Г. В.¹, Юрчак С. В.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

г. Гродно Республика Беларусь

Первостепенная задача государства и общества – укрепление здоровья нации. Здоровье нации – высшая ценность государства [12]. Учащаяся молодёжь составляет активную и перспективную часть нашего общества. Современная социально-экономическая и экологическая обстановка наряду с нерациональным питанием, модернизацией учебных программ, нездорового психологического климата в семьях и школьных коллективах, а также другими причинами приводят к дезадаптации учащейся молодёжи, выражающейся в антисоциальном поведении и ослаблении психического и физического здоровья [1, 4, 6, 10].

Состояние здоровья и развития молодёжи определяет здоровье индивидуума в последующие возрастные периоды. Именно в этот период окончательно формируется образ жизни самостоятельного человека. Эколого-гигиенические исследования последних лет свидетельствуют, что одним из важнейших компонентов, определяющих состояние здоровья, является окружающая среда, которая включает весь комплекс экзогенных факторов, в том числе и социальных. Гигиенически рациональный режим дня является одним из важнейших компонентов, определяющий здоровье подрастающего поколения [7].

Режим дня формируется под влиянием биологических ритмов и социально-обусловленных факторов (необходимость посещать школу, рабо-

тать и т.д.). Развитие общества привело к уменьшению влияния природных факторов и увеличению социального влияния на формирование образа жизни людей. Так, например, если в давние времена люди были вынуждены ограничивать свою деятельность световым днем, то научно-технический прогресс и развитие человеческого общества позволили расширить жизнедеятельность независимо от световых природных ритмов, кроме того, привели к возникновению ночных форм деятельности, что оказывает негативное влияние на здоровье человека. Особенно важным является соблюдение правильного режима дня, когда завершается формирование основных систем организма и психологического статуса человека [9]. Установлено, что правильно организованный и систематически выполняемый режим дня способствует правильному развитию человека, нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем организма, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня и позволяет без ущерба для здоровья выполнять дополнительные нагрузки, в конечном счете, способствует гармоничному развитию личности [5].

Многочисленными исследованиями доказано, что режим дня, построенный с учетом биологических ритмов, является залогом здоровья [2, 3]. В то же время постоянно совершенствующиеся программы обучения, социально-обусловленные обязанности, новые формы досуговой деятельности все более деформируют такие компоненты режима дня, как досуг, двигательная активность, сон, играющие первостепенное значение для развития организма учащейся молодёжи.

Важным компонентом режима дня, определяющим гармоничное развитие человека, является сон [6, 9]. Анализ научной литературы позволил установить, что одним из самых часто нарушаемых компонентов режима дня является ночной сон [8]. Сон оказывает влияние на состояние здоровья не меньше, чем период дневного бодрствования, а «качество сна» является одной из составляющих понятия «качество жизни».

Здоровье начинается с соблюдения режима дня. А для уточнения, что это такое, введем немного точности. Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – одним словом, правильный режим дня. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Физиологической основой режим дня человека является выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип – система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распо-

рядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.

Вся деятельность организма человека подчинена определенным ритмическим колебаниям, как и все живое в природе. Ритмично сокращаются сердце и дыхательная мускулатура, за бодрствованием следует сон, изменяются уровень гормонов и биологически активных веществ в крови, деятельность органов пищеварения и т.д.

Основной признак ритмических процессов – их повторяемость. Биоритм – это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Секрет долголетия – в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек должен вести дневной образ жизни и соблюдать правильный режим дня. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время – сильно ослаблен.

Согласно научным данным, одно из первых мест среди причин инфарктов занимает хроническое недосыпание. Нормальный сон необходим нам для здоровья, хорошего самочувствия и долголетия – это очевидно. Но и еще один не менее важный вывод делают ученые: спать нужно именно ночью и именно в темноте. За чередование режимов сна и бодрствования в человеческом организме отвечает эпифиз, или шишковидная железа расположенная в центре мозга, регулирующая многие его жизненно важные функции. Так, при свете дня она вырабатывает серотонин – вещество, называемое гормоном удовольствия, или гормоном счастья. Если серотонина достаточно – у нас хорошее настроение и жизнь нам в радость. А если недостаточно – возникает апатия, угнетенность и подавленность, депрессия или, наоборот, повышенная агрессивность, раздражительность, тревожность и беспокойство. Серотонин – дневной гормон, а вот когда за окном темнеет, эпифиз начинает вырабатывать другой гормон – мелатонин, который и отвечает за здоровый полноценный сон. Темнота (желательно полная) и ночь – вот два важнейших условия его образования. Вырабатываясь лишь в темное время суток, мелатонин не только обладает снотворным действием, но еще способствует восстановлению организма во сне: приводит в норму нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему. А еще он обладает омолаживающим действием и помогает продлить нашу жизнь. Если же мелатонина мало – начинаются стрессы и бессонница, а также сбои практически во всех органах и системах, что со временем способно привести к серьезным проблемам со здоровьем. Этих сбоев не было бы, если бы мы жили в согласии с природой, которая запрограммировала наш организм на следование естественным

суточным ритмам, на то, чтобы вставать с рассветом и ложиться спать с заходом солнца. Природа не могла предвидеть, что люди изобретут электричество и смогут вечерами, а то и ночами, бодрствовать при свете и тем самым лишать себя жизненно необходимого гормона. Правда, в молодости это практически не заметно, потому что молодой организм способен быстро восстанавливаться. А вот чем старше мы становимся, тем труднее переносим отсутствие ночной темноты. Важно знать, что наиболее активно мелатонин вырабатывается в период с 12 до 2 часов ночи. В эти два часа надо постараться не просто отдыхать, а именно спать, чтобы организм выработал достаточно мелатонина для своего восстановления. А почему наиболее крепок сон в предутренние часы? Потому что именно в это время достигается самая высокая концентрация в крови накопленного за ночь мелатонина. Но впрямь запастись мелатонином невозможно: выработанной за ночь «порции» хватит только до следующего вечера. Люди, предпочитающие ночной образ жизни, должны иметь в виду, что дневной сон вовсе не компенсирует отсутствие ночного. Имейте в виду: если вы, просыпаясь среди ночи, включаете свет – выработка мелатонина прекращается. Для этого нужно, во-первых, по возможности не нарушать естественных биологических ритмов – то есть днем бодрствовать, а ночью спать. Во-вторых, при свете дня стараться больше бывать под открытым небом – именно дневной, солнечный, а не искусственный свет способствует нормальной выработке серотонина, без чего и мелатонин в нужных количествах не образуется. В-третьих, помнить, что многие лекарства, кофе, алкоголь и никотин снижают выработку мелатонина. И в-четвертых, стараться включать в свой рацион побольше продуктов, содержащих аминокислоту под названием триптофан – именно она служит «строительным материалом» как для серотонина, так и для мелатонина. Больше всего триптофана содержится в сырах твердых сортов, фасоли, тыквенных семечках, орехах. Из некоторых продуктов мелатонин можно получать и в готовом виде, ведь этот гормон вырабатывают не только люди и животные, но даже растения, и в наибольшей степени – кукуруза, рис, овес, помидоры, бананы [13, 14].

Учебно-воспитательный процесс в современных заведениях характеризуется статической направленностью подавляющего большинства занятий, что приводит к гипокинезии. Изменившиеся условия жизни привели к резкому уменьшению двигательной активности человека. В настоящее время учащийся около 85% времени бодрствования сидит (дома, в школе), а не двигается. В последние годы снижается внимание, уделяемое вопросам трудового воспитания детей и подростков как в семье (обеспечение «благами» цивилизации, дефицит времени у родителей и др.), так и в образовательных учреждениях (уменьшение количества уроков трудового

обучения, производственной практики и т.д.). Большой объем общей учебной нагрузки, недостаточная продолжительность ночного сна, дефицит двигательной активности у современных учащихся способствуют негативным изменениям в состоянии здоровья, снижению уровня физической подготовленности, работоспособности и успеваемости. Соблюдение рационального режима дня является основой здоровья. Оно препятствует распространению таких негативных явлений, как употребление спиртных напитков, табакокурение, наркомания и т. д. В средствах массовой информации необходимо начать пропаганду и широкое просвещение учащихся и взрослых по вопросам здорового образа жизни, уделяя внимание важности соблюдения гигиенически рационального режима дня, полноценного сна, достаточной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 208 с., ил. - (Наука - спорту).
2. Агатова, Л. А. Особенности биоритмальной активности симпато-адреналовой системы и вегетативного баланса у школьников Заполярья и их гигиеническое значение. М., 1984. - 32 с.
3. Акинъш, В. И., Винжего И. Г., Колтшина Е. И. Опыт работы по профилактике заболеваний у школьников // Здоровый ребенок: материалы конгресса педиатров Росси. Москва, 1999. - С. 8-9.
4. Алексеев, С. В. Экология ребенка важнейшее направление экологии человека. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". - СПб, 1999. - С. 8-20
5. Алексеев, С. В., Пивоваров Ю. П. Экология человека (учебник). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 640 с.
6. Алексеев, С. В., Янушанец О. И. Современное состояние здоровья населения как отражение проблем экологии человека // Кн. Развитие и здоровье детей европейского Севера: проблемы и решения. -Архангельск. 1997. - С. 23-25.
7. Алексеев, С. В., Янушанец О. И., Балацкий С. Ю. Влияние экологической ситуации в городе Санкт-Петербурге на процессы формирования детской инвалидности. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". -СПб, 1999.-С. 216-224.
8. Андреева, Г. М. Социальная психология. М., Аспект пресс, 1996. - 159 с.
9. Андреевкова, Н. В. Роль семьи в социализации индивида // проблемы быта, брака и семьи. Вильнюс, 1970. - 79 с.
10. Антропова, М. В., Хрипкина А. Г. Адаптация организма детей и подростков к учебной нагрузке (физиолого-гигиенические аспекты) // Адаптация детей и подростков к учебной и физической нагрузкам. М., 1989.-С. 3-18.
11. Туаева, И. Ш. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях: автореф. дис. канд. мед. наук: Санкт-Петербург 2005. – 24с.
12. http://med.by/normativ/dokl_Lyk.php
13. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-55006/>
14. http://www.kadrof.ru/st_sleep.shtml

УДК 796-057.17

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Здоровье студента – реальная предпосылка удовлетворения его индивидуальных, общественных, духовных и материальных потребностей.

При подготовке специалистов в высших учебных заведениях по современным профессиям и специальностям особое внимание необходимо уделять созданию фундамента здоровья, психофизической подготовленности, двигательных способностей, профессионально-личностных компетенций, способствующих успешному овладению профессией, а также грамотному использованию средств физической культуры и спорта на этапах овладения профессией, совершенствования и профессионального мастерства.

Недостатки двигательной активности студенческой молодежи, объем получаемой информации, нерациональное питание, нарушение режима и отдыха, зачастую приводят к развитию различных болезней цивилизации (нарушение обмена веществ, неврозы, сердечно-сосудистые патологии и др.). Увеличивается количество заболеваний, связанных с употреблением наркотических веществ, спиртных напитков, курением, половой распущенностью и т. п., которые усиливают социальную нестабильность, демографический спад и кризис на рынке труда.

Сегодня система высшего образования бессильна решить большую часть из перечисленных проблем без усилий государства, общества, без специальных программ и мер социально-экономического, профилактического характера, стратегии, направленной на механизмы саморегуляции личного поведения, стиля и здорового образа жизни студента – будущего профессионала. Резервом комфортного функционирования в трудовой и бытовой сфере выпускника учреждения высшего образования является увеличение мощностей всех систем организма и их совершенствование.

Молодежь является наиболее активной категорией общества. Уровень физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Сформированный у молодежи интерес физкультурно-спортивной деятельности создает психосоматический комфорт, удовольствие и позитивно влияет на развитие личности.

Интерес к физической культуре – это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека.

Как утверждают ученые, состояние здоровья студентов более чем наполовину зависит от их образа жизни. Из-за недостаточно сформиро-

ванного мировоззрения здоровьесбережения по отношению к себе и окружающим эта проблема усугубляется, не реализуется в полной мере человеческий потенциал с целью достижения состояния физического, духовного и социального благополучия.

Большую роль в ведении активного образа жизни студентов, повышении двигательной активности должна играть физическая культура в учреждениях высшего образования.

Однако все чаще наблюдаются тенденции роста заболеваемости, снижения уровня физической подготовленности, интереса к занятиям физическими упражнениями.

Целью нашего исследования явилось изучение некоторых компонентов здоровьесбережения и поиск наиболее эффективных путей решения проблем, связанных с укреплением и сохранением здоровья студентов.

На формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности влияет ряд внешних факторов: качество физкультурно-спортивных занятий; возможность личного выбора вида спорта (упражнений); наличие и доступность материально-технической базы, ее оснащенность, цена абонементов и др. В числе приоритетных субъективных факторов, побуждающих студентов к проявлению физкультурно-спортивной активности были отмечены: повысить свой уровень физической подготовленности; улучшить фигуру; сбросить вес; восстановиться, снять усталость; повысить уровень работоспособности, воспитать манеру и красоту телодвижений; добиться спортивных результатов; рационально использовать досуг; воспитать психологические качества (смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость и др.).

В результате анонимного анкетирования студентов региона выяснилось, что 97% опрошенных считают, что физическая культура особенно необходима в современном обществе для укрепления и сохранения здоровья, телесной красоты и поддержания хорошего настроения. Однако регулярными самостоятельными занятиями во внеучебное время занимается лишь 15% студентов.

В числе основных причин, не позволяющих заниматься физическими упражнениями, студенты отмечают: 35% – нехватку времени; 21% – недостаток финансовых средств на посещение платных занятий в клубах; 15% – отсутствие желания заниматься физической культурой помимо учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»; столько же студентов указали на отсутствие мест занятий по их интересам – по месту жительства; 7% – обременены семейными обстоятельствами; 9% – не могут участвовать в оздоровительных и спортивных программах по состоянию здоровья. 98% опрошенных отметили, что они не ведут здоровый образ жизни, периодически нарушая те или иные его компоненты.

Сегодня в учреждениях высшего образования существует проблема углубленного врачебного контроля, имеют место нарушения в распределении студентов по состоянию здоровья в специальное отделение, отсутствуют условия для занятий студентов специальных медицинских групп (А, Б, В). Переполненность спортивных залов, нарушение гигиенических норм, мер безопасности неблагоприятно сказываются на здоровье студентов и преподавателей, ведущих занятия, что повышает степень рисков, в том числе травматизма.

44% респондентов удовлетворены процессом физического воспитания в вузах; 38% – оценивают этот процесс как хороший, а 18% – не довольны физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в учреждении.

Основными мотивами для занятий физической культурой 68% студентов считают поддержание и коррекцию форм тела. 16% – отдают предпочтение базово-продолжительной физической культуре для поддержания собственного уровня функциональных кондиций. 9% – рассматривают мотив как компонент общения с приятными людьми и 7% – как элемент рекреации, проведения активного досуга.

Почти все студенты высказали предложение заниматься физической культурой по их интересам, в этом случае процент занимающихся значительно бы повысился. Большая часть студентов (70% юношей) предпочитают спортивное направление занятий. Девушки (79%) – оздоровительное направление. Около 30% студентов положительно относятся к рекреационным занятиям по свободному регламенту (вело-прогулки, купание, игры на природе). 36,2% студентов отдают предпочтение организационным формам занятий (в спортивные секциях, клубах). Некоторая часть студентов готова использовать для оздоровления, активного отдыха платные физкультурно-оздоровительные услуги. Из наиболее популярных видов услуг, которыми пользуются студенты, названы массаж, сауна, солярий, бассейн, тренажерный и фитнес залы, аэробика, танец, катание на коньках и др.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, можно выделить следующие группы ценностей, которые напрямую взаимосвязаны со здоровьесформированием и здоровьесбережением студентов: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека); двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке); технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики, оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности ее ресурсного обеспечения); интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе и государстве); мобилизационные (спо-

способность к рациональной организации бюджета времени и жизнедеятельности студента).

Физическая культура способствует мотивации и потребностям в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к этой дисциплине.

По результатам исследования, студенты региона выявили предпочтительные следующим ценностям: духовные, интеллектуальные, физические. Кроме того, дополнительно были выделены психологические и материальные. Самый высокий уровень ценностей отмечен на факультетах физического воспитания, социально-педагогическом и историческом.

Таким образом, для решения вышеуказанных проблем необходимы радикальные изменения, касающиеся стратегии достижения здоровья студентов, создание условий для самопознания основных направлений здоровья личности, саморазвития, самосовершенствования и самореализации в социуме:

- формировать ценностное отношение студента к себе, как к личности, реально производя самоанализ, самооценку, осознание своих возможностей, обращая внимание на свое здоровье и здоровье окружающих;

- в формах учебных занятий и неучебной работы по физической культуре в высшей школе шире применять новые образовательные технологии по обучению студентов знаниям, практическим умениям и навыкам здоровьесбережения и здоровьесбережения. В этих целях использовать спецкурсы, спецсеминары, факультативные занятия, клубы, «Школы красоты и здоровья» и др.;

- усилить агитационно-пропагандистскую работу по формированию здорового образа и активного стиля жизни, организовывать и проводить недели, фестивали, праздники «Здоровье» и др.;

- в зависимости от профиля получения высшего образования создавать и использовать в практике работы авторские программы здоровьесбережения и здоровьесбережения;

- расширить инфраструктуру студенческой физической культуры и спорта соответствующую современным требованиям. Особое внимание обратить на изучение потребностей студентов в новых формах досуга для рационального использования их свободного времени.

2015 г. в Республике Беларусь объявлен «Годом молодежи», а для молодого поколения самым ценным является здоровье. Физкультура и спорт – универсальное средство, которое способствует здоровьесбережению и здоровьесбережению и противостоянию напряженному ритму современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспутчик, В. Г. К проблеме физической культуры студентов / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Динамика на съвременната наука – 2009: материали за V Международна научна практична конференция 17–25 юли 2009. – Том. 14. Физика. Здание и архитектура. – София: “Бял ГРАД – БГ” ООД, 2009. – С.55–58.
2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 гг. (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16) : [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16.

УДК 796.078

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Давыдов В. Ю., Журавский А. Ю., Яковлев А. Н.

УО «Полесский государственный университет»

г. Пинск, Республика Беларусь

Существующая система физкультурно-спортивной деятельности не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой потребности студентов к занятиям (Бальсевич, 1995-1998; Григорьев, 1998; Лубышева, 1996-2003; Лютоненко, 2008; Железняк, 1998; Шилько, 2001; Купчинов, 2006).

Анализ научно-методической литературы, многолетний практический опыт, научные исследования указывают на необходимость интегрирования всех форм физкультурно-спортивной деятельности на основе новых технологических подходов.

В работе был использован следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы и интервью со студентами, анкетирование (оценка мотивационной сферы), тестирование физической подготовленности студентов, психологические методы, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Доказано, что комплексное использование технологий различных форм физкультурно-спортивной деятельности в системе учреждений образования увеличивает объем двигательной активности до уровня физиологического норматива и обеспечивает положительную динамику показателей физического развития, состояния здоровья и мотивационной сферы контингента.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в несколько этапов в течение 2010- 2014 гг. на территории регионов Российской Федерации и Республики Беларусь.

Результаты исследований и их обсуждение. Необходимые знания и управление процессом конструирования своего тела сопряжены с определенными условиями спортивного отбора. Поэтому в этом сложном процессе необходим учет основополагающих признаков, характеризующих личность в предполагаемой перспективе.

Методология спортивного отбора должна быть информативна не только для тренера, но и давать «пищу» для ребенка с позиций его успешности в жизни. Умение распорядиться знаками тела на начальном этапе спортивного пути снижает вероятность ошибки (перспективные, неперспективные).

Необходим поиск вариантов, при которых можно проследить не только исходный уровень, но и видеть перспективу личности в ближайшем будущем.

Так, результаты тестирования детей младшего школьного возраста, школьников и студентов по критериям климато-географического региона условно оцениваются в 10 баллов. К данным величинам начисляется либо вычитаются дополнительные очки в зависимости от показанного результата.

Система оценки разрабатывается с учетом имеющихся методик рейтинговой оценки (низкая, ниже среднего, средняя, выше средней, высокая). Вариативный характер оценки обеспечивает сбалансированную оценку уровня развития физических качеств.

Одним из направлений комплексных исследований, проведенных на территории Республики Беларусь (г. Пинск), Смоленской области (г. Смоленск), Приморского края (г. Владивосток) является выявление общих тенденций развития физических качеств.

Внутригрупповая физическая подготовленность (ФП) студентов неодинакова. У студентов различных соматических типов выявлено неодинаковое распределение по уровням (ФП), приростам физических качеств. Уровень ФП группы студентов МеС типа был выше в проявлении скоростно-силовых и скоростных качествах, несколько ниже были показатели силы мышц верхних конечностей и выносливости. Самые низкие показатели результатов в тестировании наблюдаются у студентов МаС типа. Студенты МиС типа имели средние показатели.

При анализе результатов контрольного тестирования студентов различных соматических типов выявлено: уровень физической подготовленности существенно различается, наблюдается гетерохронность в приростах физических качеств. Разработка межвидовых оценочных таблиц в зависимости от габаритного варьирования обследуемых позволила оценивать учащихся по результатам тестирования и соматическому типу, а также изменила результаты оценок и послужила основой для построения

специальных упражнений, т. е. индивидуализировала тренировочный подход.

В контексте заявленного исследования особое внимание заслуживают процессы возрастного развития и функционального состояния двигательной системы, т. к. вегетативные функции перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, а главным образом, под влиянием моторных рефлексов.

Планирование физических нагрузок сопряжено с обменными процессами, особенностями регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Воспитывая таким путем физические качества, при известных условиях достигают существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в др. показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (генетически закрепленных особенностей конституции человеческого организма), развитию которых придается целенаправленный характер. Вышесказанное позволяет говорить о целенаправленном управлении их развитием. Для определения общей интенсивности нагрузки часто прибегают к расчету «моторной» плотности занятий (отношение чистого времени, потраченного на выполнение упражнений, к общему времени занятий) или «относительной интенсивности». Между сторонами нагрузки (функциональной и ее внешними параметрами) существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха. При воспитании силовых, ско-

ростных и координационных способностей методами повторного интервального упражнения нагрузку чередуют обычно одинарными и экстремальными интервалами. При воспитании же выносливости предпочтение нередко отдают жестким интервалам, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

Выводы. При изучении сравнительной характеристики величин ЧСС при выполнении серии рывков гири весом 2 кг у представительниц (студенток) различных соматотипов выявлены следующие различия: ТСТ и МСТ к 6-му и 15 повтору отмечены более низкими показателями ЧСС, чем ДСТ и АСТ, а ТСТ и МСТ мало чем отличаются друг от друга.

Доказано, что в период работы с увеличением силовой нагрузки с 1 до 1, 2, 3 и 4 кг значения ЧСС существенно поднялись, чем они выше, тем более значимы. В период восстановления между отягощениями 1 и 2 кг сдвиги статистически достоверны в 3-х случаях из 6; между 2 и 3, 3 и 4 кг - в 4-х случаях; между 1 и 3 и 4 кг – во всех случаях. В период работы между представительницами различных соматотипов (за исключением различий между ТСТ и МСТ) различия статистически достоверны. В период восстановления между АСТ и ТСТ, АСТ и МСТ, МСТ и ДСТ сдвиги статистически достоверны ($p < 0,001$); между ДСТ и ЖСТ сдвиги менее значимы ($p < 0,05$).

Повышенное внимание к развитию спортивного движения и массового спорта обусловлено осознанием роли человеческого фактора в социально-экономическом развитии государств. Следует отметить, что в параметрической модели решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а ее «выходные» характеристики предполагают постоянный учет новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учета соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В. П. Экспресс-анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов вузов города Смоленска [Текст] / Губа В. П., Кабачков В. А. [и др.] // Научно-практическая основа двигательных действий сложнокоординационных видов спорта: Междунар. сборник науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. - С.49-51.
2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства: моногр.[Текст] / А. А. Новиков. - М.: Советский спорт, 2013. - 269 с.
- 3.Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
4. Коган, О. С. Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. — 2003. - № 8. - С. 43-46.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Зенкевич С. А., Зенкевич В. Н.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

На сегодняшний день одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья. В последние годы самочувствие подрастающего поколения страны характеризуется негативными тенденциями, которые могут привести к критическому ухудшению здоровья нации. Согласно последним данным валеологических исследований, выделяют две группы факторов, негативно влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения. К первой группе относят особенности построения современного образовательного процесса, для которого характерно: интенсификация учебного процесса; нерациональная организация учебной деятельности; несоответствие образовательных технологий и методик возрастным и функциональным особенностям организма учащейся молодежи; присутствие постоянного психологического напряжения, связанного с наличием страха о возможной неудаче в учебной деятельности.

Ко второй группе относят такие особенности, как низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья; отсутствие целенаправленной системы формирования культуры здоровья.

Существует необходимость в создании и развитии такой среды, которая будет обеспечивать условия для сохранения здоровья учащейся молодежи. Такой средой выступает здоровьесберегающая среда – комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих психическое и физическое благополучие и комфортную среду развития и существования человека.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, согласно определению Смирнова Н. К. – это совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье студентов и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, – это:

- условия обучения учащейся молодежи в образовательной среде (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Петров О. В. под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают следующие:

- аксиологический, проявляющийся в осознании студентами высшей ценности своего здоровья, формировании убеждений в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволит наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Иными словами, формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье.

- гносеологический, связан с приобретением необходимых знаний и умений для процесса здоровьесбережения, изучение различного рода литературы по данному вопросу и различных методик по оздоровлению и укреплению своего организма.

- здоровьесберегающий, включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, соблюдение режима дня, качества питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек и различного рода заболеваний.

- эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых, обеспечивающих закрепление желания вести здоровый образ жизни.

- экологический, учитывающий то, что человек выступает как неотъемлемая часть окружающей природной среды. Взаимодействие человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий.

- физкультурно-оздоровительный компонент предполагает овладение системой движений, направленной на повышение двигательной активности, и как результат, предупреждение гиподинамии. Кроме того, данный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных ка-

честв, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Существует несколько подходов в классификации здоровьесберегающих технологий, но наиболее распространенной в высших учебных образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н. К. Смирновым. Согласно данной классификации все здоровьесберегающие технологии делятся на следующие группы:

1. *Медико-гигиенические технологии (МГТ)*. Данная группа технологий предусматривает совместную деятельность администрации учебного заведения, профессорско-преподавательского состава и непосредственно медицинских работников. Прежде всего, к таким медико-гигиеническим технологиям относят организацию медицинских кабинетов в вузах, оказание неотложной помощи, проведение консультаций по вопросам сохранения здоровья, контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий, проведение профилактических мероприятий и т. д.

2. *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)*. Данные технологии непосредственно направлены на физическое развитие занимающихся. Реализуются они на занятиях по физической культуре, в работе спортивных секций, в проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, смотров, конкурсов и т. д.

3. *Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*. Основная функция – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.

4. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)*. Предполагают формирование знаний студентами вопросов обеспечения жизнедеятельности для сохранения своего здоровья на должном уровне.

5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)* подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру непосредственно всего учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и иных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой преподавателя на занятии, окружающая студента психологическая среда;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению и формированию здорового образа жизни, культуры здоровья, предупреждению вредных привычек т.д.

Отдельная роль в классификации Н. К. Смирнова отводится еще двум группам технологий, которые реализуются за рамками образовательного процесса, но имеют удельный вес (это внеурочная работа вуза):

- социально-адаптирующие технологии – основная направленность которых направлена на повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы и методики социальной и семейной педагогики и т.д.);

- лечебно-оздоровительные технологи – их основу составляет самостоятельное приобретение знаний в области медицины, педагогики лечебной физкультуры, оздоровительных мероприятий, непосредственно воздействующих и обеспечивающих восстановление физического здоровья учащегося

Здоровьесберегающие технологии выполняют ряд функций:

1. *Формирующая*, осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности.

2. *Информативно-коммуникативная*, обеспечивает передачу опыта ведения здорового образа жизни, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к собственному здоровью и ценности каждой человеческой жизни.

3. *Диагностическая*, заключается в постоянном изучении развития студентов на основе прогностического контроля, что позволяет в дальнейшем скорректировать перспективы развития педагогического процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

4. *Адаптивная*, обеспечивает адаптацию студентов к социально-значимой деятельности.

5. *Рефлексивная*, в сохранении и приумножении здоровья, предполагает переосмысление предшествующего личностного опыта, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6. *Интегративная*, объединяет различные ранее разработанные научные концепции и системы воспитания с целью использования их для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, обеспечение здоровья студентов возможно только при организации комплекса мер педагогического, санитарно-гигиенического, медицинского, физкультурно-организационного характера, направленных непосредственно на оптимизацию процесса обучения, формирование здорового образа жизни и сохранение здоровой окружающей среды учащейся молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова, Л. П., Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л. П. Антипова // Начальная школа. - 2011. - №8. – С. 106-108.
2. Безруких, М. М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М. М. Безруких, В. Д. Сонькина; под ред. М. М. Безруких. - Минск: ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
3. Волкова, Н. И. Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. И. Волкова, И. В. Якимец //

Современный Олимпийский спорт и параолимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII междуна. науч. конгресса – М.: РГУФК, СиТ, 2008. – С. 25-26.

4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К.Смирнов. – Минск : АПК и ПРО, 2003. – 270 с.

5. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова; под. ред. И. В. Чупаха. – Ставрополь: АСТ, - 2001. – 400 с.

УДК 378.662:616(476.1)

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Квятковская Н. А., Казакова Л. В.

УО «Белорусский национальный технический университет»

г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время одной из наиболее острых проблем современного общества является сохранение здоровья студенческой молодежи. Одной из главных задач физического воспитания в учреждении высшего образования является укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, за последнее десятилетие в студенческой среде наблюдается рост заболеваний.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Всех студентов делят по группам заболеваний по следующим нозологическим нормам:

- группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

- группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза, нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

- группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции [1-3].

Целью нашего исследования являлось изучение динамики количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и выявление наиболее распространенных заболеваний. Для решения поставленной цели были проанализированы медицинские справки студентов 1-4 курсов факультета информационных технологий, энергетического, автотракторного и приборостроительного факультетов Белорусского национального

технического университета. В исследовании приняли участие 957 юношей и девушек.

Полученные результаты подтверждают сведения о том, что с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (рис. 1). Так, на 4-м курсе к СУО отнесен 174 человек, на 3-м – 206, на 2-м – 262 и на 1-м – 315. При этом следует отметить, что общее количество студентов, поступивших в университет с 2010 по 2013 гг., постоянно уменьшалось.

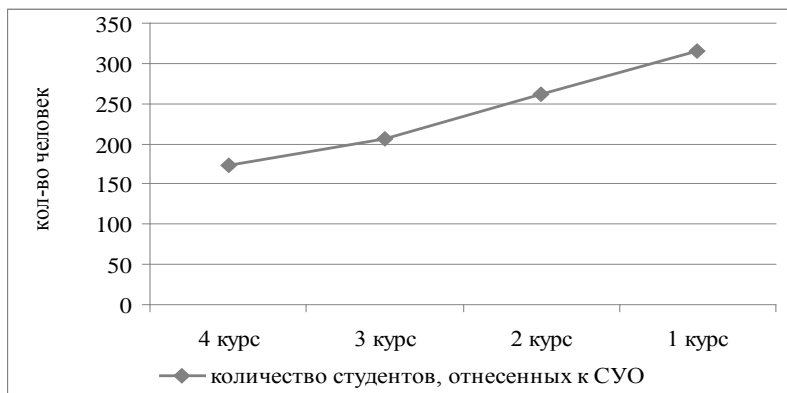


Рисунок 1 – Динамика количества студентов, отнесенных к специальному учебному отделению

Вместе с тем мы определяли наиболее распространенные заболевания у студентов, проживающих в различных регионах. Среди девушек и юношей, принявших участие в исследовании, проживали в Брестской области до поступления в университет 9%, в Витебской и Могилевской – по 6%, в Гомельской – 3%, в Гродненской – 8%, в Минской – 22% и в городе Минске – 46%.

Полученные результаты позволили установить, что 65% студентов Брестской области отнесены к группе «А», 10% – к группе «Б», 20% – к группе «В» и 5% имеют 2 и более заболеваний, отнесенных к разным группам (в дальнейшем будут обозначены как «АБВ») (рис. 2).

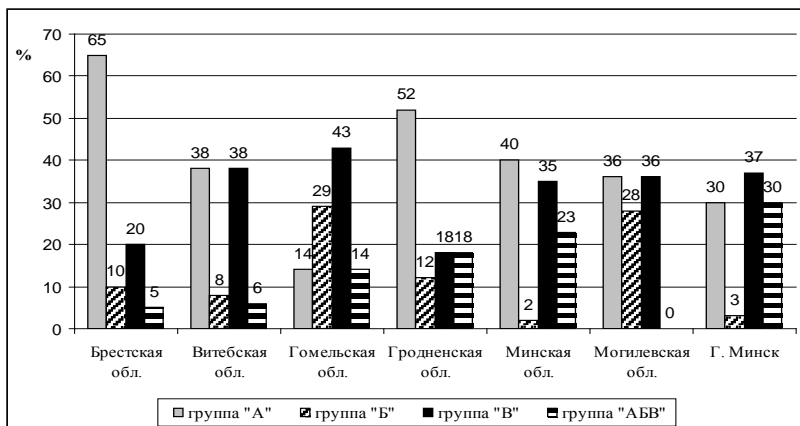


Рисунок 2 – Распределение студентов по группам заболеваний, проживающих в различных регионах

Среди представителей Витебской области по 38% испытуемых имеют заболевания группы «А» и «В», 8% – группы «Б» и 6% – «АВВ».

По 14% (4 человека) жителей Гомельской области имеются заболевания группы «А» и «АВВ», 29% (9 человек) – группы «Б» и 43% (12 человек) – группы «В».

52% студентов, проживающих в Гродненской области, отнесены к группе «А», 12% – к группе «Б», по 18% – к группе «В» и «АВВ».

Среди жителей Минской области по имеющемуся заболеванию к группе «А» относятся 40% (84 человека), к группе «Б» – 2% (4 человека), и к группе «В» – 35% (74 человека), к «АВВ» – 23% (48 человек) испытуемых.

Студенты, проживающие в Могилевской области, по своим заболеваниям распределены следующим образом: по 36% относятся к группе «А» и «В», 28% – к группе «Б».

Среди студентов, постоянно проживающих в Минске, по 30% имеют заболевания из группы «А» и «АВВ», 3% – группы «Б», 37% – группы «В».

Таким образом, выявлена общая тенденция к увеличению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом наиболее распространенными являются заболевания группы «А» (заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функций органов зрения) и «В» (нарушения опорно-двигательного аппарата).

Меньше всего встречаются заболевания группы «Б». К сожалению, наблюдается большое количество студентов, которые имеют более двух заболеваний, отнесенных к различным группам.

На наш взгляд, это связано с ограничением двигательной активности молодежи, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, а также большим количеством времени, проводимым за компьютером. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что решение основной задачи физического воспитания по укреплению и поддержанию здоровья студентов возможно только в случае применения дифференцированного подхода на занятиях, повышения двигательной активности студентов, формирования у них навыков систематических занятий физической культурой и отказа от вредных привычек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая. 2012 г. / редкол.: И. М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: Междунар. ун-т «МИТСО», 2012. – 216 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001. – 448 с.

УДК 796.015.132-057.875

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СНАРЯДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Кулешов В. И., Богурин А. А., Обуховская В. И.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Гимнастические упражнения обеспечивают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание студентов, занятия ими носят образовательно-развивающую и прикладную направленность, способствуют совершенствованию двигательной функции занимающихся.

В последнее время в педагогической практике занятиям гимнастикой не уделяется должного внимания. Возможным решением данной проблемы может быть внедрение в педагогическую практику новых систем гимнастических упражнений (средств снарядной гимнастики, атлетической подготовки), которым присущи высокая степень вариативности двигательного материала, его доступность для студентов с обычным уровнем физической подготовленности, эмоциональность, состязательность. Кроме того, за последние годы у студентов отмечается снижение уровня физической подготовленности, на что оказывает влияние многочисленный ряд факторов. Анализ доступной литературы по проблеме повышения

уровня физической подготовленности у студентов посредством занятий снарядной гимнастикой показал, что этот вопрос не достаточно освещен и требует дальнейшего совершенствования и разработки.

Цель исследования – определить влияние средств снарядной гимнастики и гимнастических упражнений атлетической (силовой) направленности на занятиях по физической культуре на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Методика и организация исследования. Организация и проведение нашего педагогического исследования осуществлялось, исходя из положений построения педагогических экспериментов. Педагогическое исследование проводилось в течение одного семестра с сентября по декабрь 2014 г. В качестве испытуемых выступали студенты (юноши) 2-го курса факультета математики и информатики ГрГУ. На время проведения педагогического исследования нами были сформированы из трех параллельных академических групп экспериментальные (ЭГ-1 (n=15), ЭГ-2 (n=15)) и контрольная (КГ (n=15)) группы.

Так, в ЭГ-1 при организации и проведении упражнений на брусках и перекладине мы отдавали предпочтение методу круговой тренировки. Отобранные упражнения проводилась в основной части занятия по физической культуре два раза в неделю (вторник, четверг). Круговая тренировка включала в себя 5 станций, на каждой из которых студент выполнял по одному подходу 4-6 раз (в среднем). Интервалы отдыха между станциями составляли от 30 до 60 секунд.

В ЭГ-2 специальные комплексы упражнений атлетической направленности проводились с помощью равномерного метода. Предложенные комплексы силовых упражнений проводились в среднем темпе. Нагрузка во всех упражнениях распределялась равномерно. Интервалы отдыха после выполнения каждого упражнения составляли от 30 до 60 секунд. Выполнение упражнений происходило фронтально, что определяло студентом темп выполнения.

Для сравнения нами была сформирована контрольная группа студентов, которая занималась по программе физической культуры для вузов.

В начале и в конце исследования студентам опытных групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности и функционального состояния.

Результаты исследования. Предварительные результаты контрольных испытаний показали, что обследуемый контингент студентов опытных групп однороден ($p > 0,05$) по показателям физической подготовленности и работоспособности. Не наблюдалось существенного преимущества ни одной из групп (экспериментальных (ЭГ-1, ЭГ-2)) и контрольной (КГ) по исследуемым показателям. Полученное распределение статистических

характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении выборки по преимущественному большинству исследуемых показателей.

Анализ результатов показателя физической работоспособности (ИГСТ) показал, что за время исследования достоверно значимого значения прирост достиг в ЭГ-1 (средний показатель составил $45,09 \pm 0,94$ в начале исследования и $47,13 \pm 0,92$ в конце ($p < 0,05$)) и в ЭГ-2, (средний показатель - $42,00 \pm 0,92$ и $45,01 \pm 0,93$ соответственно ($p < 0,05$)). В КГ прирост не достигал достоверно значимого значения ($p > 0,05$). Данная особенность означает, что использование упражнений атлетической (силовой) направленности на занятиях гимнастикой оказывает разное влияние на повышение физической работоспособности у студентов.

Подобные результаты были получены и по показателю аэробной производительности (МПК). Так, в ЭГ-1 средний показатель составил $5,02 \pm 0,25$ в начале исследования и $5,45 \pm 0,89$ в конце ($p < 0,01$), в ЭГ-2 ($4,74 \pm 0,10$ и $5,52 \pm 0,16$ соответственно ($p < 0,05$)). В то же время в КГ прирост не достигал достоверно значимого значения ($p > 0,05$). Данная особенность означает, что использование различных подходов на занятиях атлетической гимнастикой оказывает разное влияние на развитие аэробной производительности студентов.

По показателю подтягивания в висе достоверно значимый прирост был отмечен в ЭГ-1 и ЭГ-2. Среднее значение по данному показателю составило: в ЭГ-1 – $9,50 \pm 0,40$ в начале исследования и $13,50 \pm 0,48$ в конце ($p < 0,01$), в ЭГ-2 – $9,60 \pm 0,37$ и $12,80 \pm 0,33$ соответственно ($p < 0,01$). В КГ по данному показателю за время проведения эксперимента достоверных значений отмечено не было ($p > 0,05$). Подобные результаты были получены и по показателю прыжок в длину с места. Среднее значение по данному показателю составило: в ЭГ-1 – $212,75 \pm 4,76$ в начале исследования и $230,55 \pm 1,52$ в конце ($p < 0,05$), в ЭГ-2 – $219,65 \pm 1,03$ и $227,30 \pm 1,27$ соответственно ($p < 0,05$) (см. диаграмму).

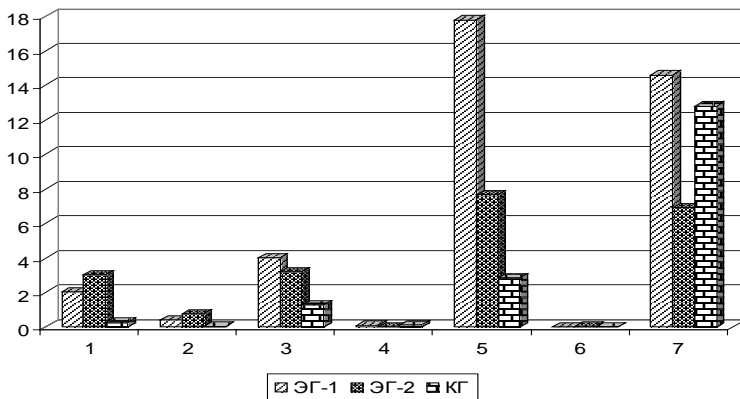


Диаграмма. Изменения показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов в опытных группах (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) за время исследования (в процентах %)

Примечание: 1 – ИГСТ; 2 – МПК; 3 – Подтягивание в висе; 4 – Челночный бег 4x9 м; 5 – Прыжок в длину с места; 6 – Бег 1500 м; 7 – Отжимание на брусьях.

За время проведения эксперимента ни в одной из опытных групп не было отмечено достоверно значимого прироста по показателю бега на 1500 м ($p > 0,05$). Можно говорить об отсутствии существенного влияния занятий атлетической гимнастикой на развитие данного показателя физической подготовленности. Иные результаты были получены по показателю челночный бег 4x9 м. Достоверно значимого значения прирост по данному показателю достиг в КГ, где средний показатель составил $10,05 \pm 0,04$ и $9,93 \pm 0,03$ соответственно ($p < 0,05$).

Достоверно значимый прирост за время исследования был отмечен в отжимании на брусьях. Так, в ЭГ-1, где средний показатель составил $35,20 \pm 2,34$ в начале исследования и $49,80 \pm 2,04$ в конце ($p < 0,01$), в ЭГ-2 (средний показатель – $39,60 \pm 2,33$ и $46,50 \pm 1,82$ соответственно ($p < 0,05$)), в КГ (средний показатель – $38,40 \pm 2,67$ и $51,20 \pm 3,43$ соответственно ($p < 0,01$)).

Сравнительный анализ межгрупповых различий в конце исследования показал достоверно значимые различия в сочетаниях ЭГ-1:ЭГ-2 отмечались по показателю ИГСТ ($p < 0,05$), где превосходила ЭГ-1. В сочетании ЭГ-2 : КГ были отмечены существенные отличия по показателям МПК ($p < 0,05$) и прыжок в длину с места ($p < 0,001$), где превосходила ЭГ-2.

Наиболее существенные достоверно значимые межгрупповые различия были отмечены в сочетании ЭГ-1 : КГ по следующим показателям:

ИГСТ ($p < 0,001$), МПК ($p < 0,001$), подтягивание в висе ($p < 0,001$) и прыжок в длину с места ($p < 0,001$), где превосходила ЭГ-1.

Заключение. Установлено, что темпы прироста по всем показателям физической подготовленности и функционального состояния у студентов экспериментальных групп выше, чем у сверстников из контрольной группы, что свидетельствует о положительном влиянии средств снарядной гимнастики (ЭГ-1) и упражнений атлетической направленности (ЭГ-2). Предложенные нами занятия средствами снарядной гимнастики и упражнениями атлетической направленности в экспериментальных группах студентов способствовали повышению их уровня физической подготовленности и функционального состояния в течение семестра.

Эффективность занятий по гимнастике атлетической направленности зависит от того, насколько применяемые средства и методы адекватны физическому состоянию занимающегося. Оптимальность нагрузки при выполнении различных по характеру упражнений в большей степени снимает утомление, повышает интерес к занятиям гимнастическими упражнениями атлетической направленности. В то же время физическая нагрузка должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на физическую работоспособность студента.

УДК 373.21(476)

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОЦЕССЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Логвина Т. Ю.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
г. Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Дошкольный возраст характеризуется высокими темпами морфологического роста и функционального развития организма, повышенной двигательной активностью, хорошей восприимчивостью к разнообразной информации. Детский организм отличается от взрослого относительно слабой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды, которая, в значительной степени, объясняется возрастными особенностями структуры и функции эндокринных желез, обмена веществ, функционального состояния висцеральных систем и механизмов регуляции. Двигательная активность представляет собой естественную

биологическую потребность человека, от степени реализации которой зависит структурное и функциональное развитие организма. Организованная двигательная активность в учреждениях дошкольного образования призвана исполнять роль своеобразного регулятора роста и развития, быть необходимым условием для совершенствования всех функций и систем организма детей, создавать реальные возможности для его нормальной жизнедеятельности. Тенденция ухудшения здоровья детей, наблюдаемая в последние десятилетия, подтверждает актуальность и целесообразность исследований по оптимизации физических нагрузок и режимов двигательной активности, разработке и апробации методик занятий физическими упражнениями на основе комплексной оценки физического состояния, повышения профессиональной грамотности специалистов, работающих с детьми. Анализ публикаций позволил констатировать недостаточное внимание изучению проблем адаптации организма детей дошкольного возраста с разным уровнем здоровья к различному объему и содержанию физической нагрузки, оценке динамики физической подготовленности и функционального состояния в процессе занятий физическими упражнениями. Очевидна необходимость коррекции обоснования содержания и организации физического воспитания детей с учетом современных условий развития системы образования. Актуальность работы определяется высокой степенью педагогической и социальной значимости проблем, связанных с оценкой эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования, адаптации детского организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды, особенностей содержания занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Цель. Обосновать, разработать и апробировать содержание и дозировку физических нагрузок для повышения функциональных возможностей детей 3-7 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на основе мониторинга физического состояния.

Задачи исследования. 1. Разработать методику комплексной оценки физического состояния для оптимизации физических нагрузок и режимов двигательной активности и внедрить их в практику работы дошкольных учреждений. 2. Проанализировать динамику показателей физического состояния детей (физического развития, функционального состояния, физической подготовленности) с учетом пола, возраста в процессе реализации различных режимов двигательной активности в разных регионах Республики Беларусь. 3. Разработать методические рекомендации к оптимизации нагрузок и режимов двигательной активности на основе управления физическим состоянием детей с помощью физических нагрузок в учреждениях дошкольного образования.

Научная новизна. Базовые учебные программы для подготовки обучающихся по направлению специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (дошкольников)» разработаны и внедрены в учебный процесс УО «Белорусский государственный университет физической культуры»; обновлено содержание курсов повышения квалификации педагогов-организаторов, инструкторов-методистов, руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования по содержанию учебных дисциплин направления специальности.

Методы и организация исследования. Решение поставленных задач предусматривало применение комплекса методов: теоретико-библиографический анализ; анализ педагогической и медицинской документации; педагогический эксперимент; тестирование физического состояния у детей разного пола, возраста, состояния здоровья, региона проживания для оценки адаптации организма к физическим нагрузкам; педагогические наблюдения; анализ механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Педагогический эксперимент представил собой организованную деятельность педагога-исследователя и детей с заранее поставленными исследовательскими задачами, направленными на оздоровление детей средствами физической культуры. На констатирующем этапе у 262 воспитанников проанализировали динамику показателей физического состояния; изучили реакцию сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки разной направленности, оценили показатели, характеризующие функциональное состояние в покое, нагрузке, в состоянии переходных процессов для определения оптимального режима двигательной активности с учетом пола и возраста детей. Сформулировали и апробировали различные компоненты оценки эффективности занятий физическими упражнениями в учреждениях дошкольного образования. Режимы двигательной активности, функционирующие в учреждениях дошкольного образования, существенно отличались по объему, интенсивности, характеру физической нагрузки в организованных формах работы. В качестве контрольных были взяты младшая, средняя и старшая возрастные группы детей учреждений дошкольного образования, в которых организованные физкультурные занятия проводили 3 раза в недельном цикле. В режиме двигательной активности (Э1) проводили ежедневные физкультурные занятия с большим количеством игр. Режим (Э2) был достигнут за счет увеличения количества физкультурных занятий, включения в содержание занятий плаванием; с элементами ритмической и релаксационной гимнастики, акробатики, спортивного танца, белорусских народных игр и широкого применения элементов из спортивных игр.

Полученные результаты стали основой для изучения адаптации организма детей к физическим нагрузкам, поскольку ни один из режимов двигательной активности не способствовал формированию устойчивой адаптации к физическим нагрузкам. В режиме Э2 выявлено существенное количество функциональных отклонений при достоверном улучшении показателей физической подготовленности. В частности, не произошло уменьшение частоты пульса в покое после года занятий, не выявлено положительной динамики показателей, свидетельствующих об адаптации системы кровообращения к физической нагрузке (коэффициент выносливости и внешней работы сердца, типы саморегуляции кровообращения), что могло стать свидетельством неадекватности режима двигательной активности функциональным возможностям. Ни один из режимов ДА не вызвал положительной динамики в состоянии сердечно-сосудистой системы. В режимах Э1 и Э2 наблюдались тахикардия и артериальная гипотония, усилилось напряжение механизмов вегетативной регуляции. Асинхронность изменений свидетельствовала о том, что повышенная двигательная активность способствовала нарушению физиологического процесса развития сердца, что привело к его гипозволюции со свойственным ей снижением функциональных возможностей.

На формирующем этапе педагогического эксперимента анализировали состояние здоровья воспитанников, посещающих учреждения дошкольного образования по медицинским заключениям. Обсуждены способы организации и содержание оптимального режима двигательной активности с учетом пола и возраста воспитанников; определены возрастные особенности нормирования физических нагрузок; разработана методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья; сформировано представление о функциональных нагрузках, расширяющих резервы организма; разработаны модельные характеристики функционального состояния детей дошкольного возраста; проведена сравнительная оценка физического состояния дошкольников с младшими школьниками, проживавшими в различных регионах Республики.

Изучено физическое состояние 147 детей, постоянно проживающих в различных областях республики: 58,5% – в Гомельской; 15% – Витебской; 14,3% – Минской; 5,4% – Брестской. Физическую подготовленность оценивали по результатам тестов: бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; "челночный" бег, сгибание и разгибание туловища из исходного положения сидя, наклон вперед, бег на выносливость (до отказа ребенком продолжать бежать). Оценка физического развития детей позволила выявить наличие

отклонений в показателях длины и массы тела у 40% обследованных детей. Полученные данные сравнивали с результатами исследований, представленными в справочнике педиатра «Здоровый ребенок» (И. Н. Усов). По сравнению с показателями «нормы» у 3,4% детей выявлены снижение длины тела, у 8,8% – масса тела; у 3,4% – увеличение длины и у 8,8% – увеличение массы тела. Отставания в показателях физического развития рассматривали как один из факторов снижения запаса физических сил, выносливости и работоспособности организма детей. Изучение состояния системы внешнего дыхания детей подтвердило наличие снижения функциональных возможностей (81,6% детей имели низкие показатели жизненной емкости легких, время задержки дыхания; экскурсию грудной клетки). Сравнительный анализ показателей физического состояния позволил сформулировать вывод о необходимости увеличения комплексов дыхательных упражнений, релаксационной гимнастики, вестибулярной тренировки в организованных формах физкультурных занятий. У 67,4% из обследуемых детей отмечены отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы: увеличение ЧСС в состоянии покоя (15%), снижение АД (22,4%), его увеличение (21,8%), нарушения ритма сердца (8,2% детей). По результатам восстановления после дозированной физиической нагрузки в 20 приседаний за 30 с адекватная реакция была определена у 20,6% детей. Показатели артериального давления после дозированной нагрузки восстановились по нормотоническому типу у 20,6%, не восстановились в течение 3 мин у 1% детей; по гипертоническому типу – у 11,2%, по астеническому типу – у 30,8% и по дистоническому типу – у 28,0% детей. Таким образом, для 74,4% детей дозированная физическая нагрузка оказалась не адекватной, поскольку превышала их функциональные возможности.

Комплексный анализ результатов оценки здоровья детей показал, что только 17% обследуемых детей не имели отклонений в функциональном состоянии кардиореспираторной системы и физическом развитии. Результаты клинических анализов, выполненных медицинскими специалистами, снизили этот показатель до 10,2%. Полученные результаты свидетельствовали о необходимости проведения мероприятий, направленных на восстановление здоровья детей средствами физической культуры для расширения функциональных возможностей и оптимизации режима двигательной активности. Результаты комплексных педагогических и медико-биологических исследований послужили основой для оценки диагностической значимости, разработанной методики оценки эффективности занятий физическими упражнениями и апробации методик занятий физическими упражнениями с детьми на

основе анализа динамики физического состояния в физическом воспитании.

На заключительном этапе исследований на основании полученных результатов в экспериментальном учреждении дошкольного образования организован оптимальный режим двигательной активности; нормирование физических нагрузок осуществляли по результатам динамики показателей физического состояния детей; в практику работы внедрены методики для занятий с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья; реализована система управления функциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и системный подход к оздоровительной работе с детьми, включающий принципиальную переподготовку специалистов, обеспечивающих физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных учреждениях Республики Беларусь; организована подготовка специалистов по профилю направления образования и группе специальностей «Физическая культура» и направлению специальности «Физическая культура дошкольников».

Выводы. 1. По результатам анализа показателей физического состояния выявлены возрастнo-половые особенности физического развития, физической подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы у детей дошкольного возраста в различных режимах двигательной активности. По результатам сопоставления полученных показателей с данными, представленными Н. И. Усовым в Справочнике педиатра «Здоровый ребенок» для белорусской популяции, оказалось, что из общего числа обследуемых к категории «практически здоровых» можно отнести 10,2% детей. У остальных детей определены гетерохронные отставания в развитии отдельных функций организма: у 40% детей отмечены отклонения в показателях физического развития (снижение массы и /или/ длины тела, превышение массы тела); у 25% детей параметры деятельности сердечно-сосудистой системы выше или ниже возрастной «нормы»; у 47% детей определена неадекватная реакция на физическую нагрузку, что выразилось в увеличении длительности периода восстановления (до 10 минут, дистонический, гипер-, гипотонический типы восстановления параметров артериального давления); у 81% детей снижены функции системы внешнего дыхания по результатам задержки дыхания, ЖЕЛ, экскурсии грудной клетки, частоты дыхания и пр. Большое количество низких показателей преобладало у детей из Гомельской области; соответствовало возрастным показателям «нормы» у детей из Витебской области, что позволило определить региональные различия в показателях физического состояния у детей дошкольного возраста.

2. Динамика показателей физической подготовленности детей свидетельствовала о том, что уровень физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется возрастом, полом, характером и режимом двигательной активности. Существуют различия в проявлении физических качеств и темпов их годовых приростов у девочек по сравнению с мальчиками. Уровень проявления скоростно-силовых качеств, выносливости и координации у мальчиков выше, чем у девочек во всех возрастных группах. Высокие результаты у мальчиков отмечены в среднем и большом режимах двигательной активности (ежедневные физкультурные занятия; ежедневные физкультурные занятия, 2 раза в неделю дополнительные занятия плаванием соответственно). Лучшая динамика физической подготовленности выявлена у девочек в среднем режиме двигательной активности. Воздействие на одно из составляющих качеств физической подготовленности у детей вызывает неблагоприятные изменения в развитии других компонентов физического состояния и физической подготовленности. Анализ динамики показателей функционального состояния показал высокое качество реакции на физическую нагрузку у мальчиков в большом режиме двигательной активности, тогда как у девочек он наблюдался в умеренном режиме двигательной активности (три физкультурных занятия в неделю).

При этом ни один из режимов двигательной активности не способствовал снижению частоты сердечных сокращений, а ее увеличение к концу года в среднем и большом режимах двигательной активности свидетельствовало об их неадекватности функциональным возможностям детей, что подтверждено отрицательной динамикой коэффициентов выносливости, внешней работы сердца, типов саморегуляции кровообращения. После года систематических занятий физическими упражнениями в различных режимах двигательной активности у детей, вне зависимости от пола и возраста в целом, не выявлено отчетливой адаптационной динамики в функционировании сердечно-сосудистой системы. Среди выявленных отклонений преобладали: тахикардия в состоянии покоя, артериальная гипотония и усиление напряжения механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма. В режиме большой двигательной активности возникла асинхронность изменений, которая свидетельствовала о нарушении физиологического процесса развития сердца, которое отставало от темпов развития организма в целом, возникала его гипозволюция со свойственным ей снижением сократительной способности сердца, сердечный тип саморегуляции кровообращения заменился сосудистым.

Ни у одного «практически здорового» ребенка не зарегистрировано устойчивой долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Состояние устойчивости легко нарушалось; состояние дезадаптации выявляли

преимущественно у детей 6 лет вне зависимости от региона проживания. У детей из Гомельской области определялись более низкие показатели физической подготовленности, высокие показатели частоты сердечных сокращений в покое, большая дисперсия сердечного ритма $dR-R$, что свидетельствует о неустойчивости процессов вегетативной регуляции кровообращения. Особенности вегетативной регуляции центральной гемодинамики у детей из зон экологического неблагополучия свидетельствовали о снижении сопротивляемости организма к внешнесредовым воздействиям и физическим нагрузкам, что определило необходимость совершенствования содержания физкультурно-оздоровительной работы учреждений дошкольного образования и внедрения методик, направленных на расширение функциональных возможностей для повышения уровня адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

Перспективы дальнейших исследований. Оптимизация содержания физического воспитания и повышение уровня профессиональной подготовки специалистов, работающих с детьми, может внести существенный вклад в улучшение состояния здоровья детей, способствовать совершенствованию защитных сил организма, содействовать их нормальному и своевременному росту и развитию, полноценному освоению необходимыми двигательными умениями для обучения в школе, повышать умственную и физическую работоспособность. Если стимулировать процессы роста и развития детей за счет целенаправленного и обоснованного применения средств физической культуры, своевременно вносить коррекцию функциональных отклонений средствами физической культуры, улучшать показатели физической подготовленности, формировать морфофункциональную готовность детей к обучению в школе, то совершенствование содержания физического воспитания в учреждениях дошкольного образования возможно при следующих условиях: реализация адекватных физических нагрузок; организация оптимального режима двигательной активности с учетом пола, возраста, состояния здоровья детей; направленная коррекция функциональных отклонений физическими нагрузками на основе анализа динамики их показателей; профессиональная подготовка специалистов по направлению специальности «Физическая культура (дошкольников)» и переподготовка руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Логвина, Т. Ю. Дневник здоровья дошкольника (с методическими рекомендациями): пособие с методическими рекомендациями / Т. Ю. Логвина. — Мозырь: ООО ИД Белый ветер, 2006. — 40 с.
2. Логвина, Т. Ю. Теоретическое и научно - методическое обоснование методов оценки физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями: Монография / Т. Ю. Логвина. — Минск: Бел.гос. ун-т физ. культуры, 2004. — 176 с.

3. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит. Пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т. Ю. Логвина. — Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003. — 172 с.
4. Синдром экологической дезадаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: Метод. рекомендации / Под ред. Н. А. Гресь, А. Н. Аринчина. — Минск, 2000. — 54 с.
5. Шестакова Т. Н., Логвина Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников: Пособие для педагогов и мед. работников / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина — Минск: Польша, 2000. — 176 с.

УДК 378.147.091.3:796(476)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Марина И. А., Балгурин А. Н.

УО «Полоцкий государственный университет»

г. Новополоцк, Республика Беларусь

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед обществом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Актуальность. Представленная здоровьесберегающая технология физического воспитания позволяет по-новому осмыслить общую стратегию формирования физической культуры личности студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным фактором овладения определенными профессиональными и двигательными навыками, формируя мотивационную установку на социальную, физическую активность, задействуя и развивая здоровьесберегающие компоненты физической культуры, физкультурную образованность занимающихся.

Цель исследований. Обосновать, разработать и проверить на практике теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий физического воспитания в педагогической системе высшего профессионального образования с направленностью на качественную подготовку специалистов.

Методы и организация исследования. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение официальных документов, регламентирующих деятельность высшей школы; эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной сфере высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важней-

шие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье данной группы лиц [1].

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения особенно актуальна. Анализ факторов, способствующих саморазвитию личности, показывает, что в наши профессиональные учебные заведения приходит всё меньше здоровых студентов. Причем наряду с физическим нездоровьем, всё больше психических расстройств и нравственной невоспитанности. Цель любого высшего учебного заведения – дать обществу специалистов, которые не только обладают профессиональными компетенциями, но и личностей, здоровых нравственно и физически.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научно обоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов их реализации. Обеспечить понимание необходимости технологического и комплексного подходов к образованию и здоровью, как к реально гуманно-нравственной деятельности.

Разработка здоровьесберегающих технологий в «Полоцком государственном университете» осуществлялась поэтапно.

Определяя концепцию проектирования здоровьесберегающих технологий, из множества определений понятия «здоровье» [1, 2] мы остановились на наиболее достоверном: «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...» (Устав ВОЗ). Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий для студентов непрофильных специальностей мы взяли за концептуальную основу изучение физического, психического и социального компонентов здоровья человека.

В предлагаемой концепции система валеологического образования направлена на овладение определенным объемом знаний о своем организме, на формирование мотивов, убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Вредны и большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению сопротивляемости к инфекциям и т. д. Формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека –

одна из основных задач валеологического образования на занятиях со студентами непрофильных специальностей.

Аналогично рассматриваются аспекты психического и социального компонентов здоровья, где изучение вопросов психического здоровья связано с преодолением внешних проявлений напряженности, устойчивостью психических и двигательных функций, а также с самоконтролем за эмоциональным состоянием студентов. Социальные компоненты всецело зависят от культуры здоровья и образа жизни: его уровня, качества, стиля и уклада. Второй этап разработки здоровьесберегающих технологий кафедры связан с разработкой комплексной программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

С этой целью были проведены исследования организационно-педагогических условий обеспечения здорового образа жизни в университете, в результате которых разработана здоровьесберегающая педагогическая система, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством университета в двух направлениях: проектирование здорового образа жизни и организация деятельности служб здоровья, а исполнительская деятельность – в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни и в третьем проводится оздоровительно-профилактическая деятельность.

Среди причин невнимания к состоянию своего физического здоровья студентами отмечаются: нехватка времени (18,5% женщин и 41,% мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

На заключительном этапе разработки здоровьесберегающих технологий были проанализированы полученные данные и построена педагогическая модель формирования здоровья.

Предлагаемая модель формирования здоровья позволяет в комплексе реализовать образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительную направленности учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Определена концептуальная направленность проектирования здоровьесберегающих технологий процесса физического воспитания студентов непрофильных специальностей, ориентированная на подготовку специалистов для нового рынка труда; обоснована целесообразность перехода от здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов к здоровьесберегающей, методологической основой которой

является здоровый образ жизни, формирующий новую жизненную парадигму студента и обеспечивающий реализацию организационного принципа качественной профессиональной подготовки специалистов.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности: многие перестают курить, следят за своим питанием, контролируют физическую нагрузку в процессе занятий и ведут наблюдения за своим здоровьем, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология/ Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология – наука о здоровье/ изд. 2-е., доп-е и перераб. – М.: ФИС, 1990.- 208 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие. – М.: Изд-во УНЭПУ, 1995. – 96 с.

УДК: 378: 796 (476,6)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.

Марчук А. Н.¹, Рахматов Ю. К.¹, Кравчук А. В.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В соответствие с общим вектором государственной политики, направленным на внедрение в общественную жизнь стандартов здорового образа жизни, возрастает актуальность научно-педагогических исследований, направленных на поиск оптимизации учебно-воспитательного процесса в условиях учреждений высшего образования (УВО).

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в УВО Республики Беларусь является неотъемлемой составляющей частью общего процесса физического воспитания и проводится для студентов всех курсов на протяжении всего периода обучения. В условиях УО «Гродненский государственный аграрный университет» (ГГАУ) массовые физкультурно-спортивные мероприятия являются одним из основных методов приобщения студентов к систематическим занятиям различными формами физической культуры [1]. На сегодняшний день кафедра физического воспитания и спорта ГГАУ, исходя из индивидуальных интересов и физических способностей, имеет возможность предложить на выбор студентам

(помимо обязательных учебных занятий) упражняться более, чем в 15 видах спорта в режиме работы групп спортивного совершенствования под контролем квалифицированных специалистов.

Как свидетельствуют многолетние педагогические наблюдения, среди всего многообразия средств физической культуры особой популярностью среди студенческой молодежи (юноши) пользуются занятия гиревым спортом. При этом отмечается, что по Республике Беларусь нет детско-юношеских спортивных школ или других государственных учреждений, готовящих спортсменов по данному виду спорта.

Поэтому занятия этим видом деятельности в вузе предполагают начальное овладение специфическими теоретическими знаниями техники выполнения упражнений, методическими особенностями организации и проведения тренировочных занятий и многое другое. Самостоятельные занятия гиревым спортом могут нанести большой вред здоровью начинающих спортсменов, т. к. зачастую завышенная самооценка собственных физических и функциональных возможностей провоцирует их на необоснованное форсирование физических нагрузок.

Прежде чем приступить к занятиям гиревым спортом, необходимо пройти медицинское обследование. Только после получения допуска врача можно приступать к тренировочным нагрузкам [2]. Каждый член группы должен пройти соответствующий инструктаж по технике безопасности.

Под руководством тренера-преподавателя начинающим гиревикам необходимо завести дневник самоконтроля тренировочных занятий, в котором будут отражаться основные показатели: длительность тренировки, объем выполненной работы, вес используемых снарядов, интенсивность тренировочного процесса, количество упражнений и подходов, пульсовый контроль. Кроме того, в дневнике необходимо фиксировать собственный вес занимающихся до и после тренировки, а также их общее самочувствие [2, 5, 7].

На начальном этапе подготовки спортсменов главной задачей является овладение техникой классических упражнений с гирями [6].

В связи с тем, что в условиях ГГАУ учебная группа, как правило, составляет 15-20 человек, а все занимающиеся имеют различную степень физической подготовленности, то целесообразно эту группу дифференцировать на 4-5 подгрупп спортсменов с приблизительно одинаковыми физическими и антропометрическими данными. С этой целью для каждой группы индивидуально определяется вес отягощения, количество и интенсивность повторений.

В начале задания упражнения выполняются с небольшими отягощениями – гирями до 8 кг или гантелями того же веса. Естественно, тренеру

сложно следить за техникой выполнения каждого занимающегося. Поэтому он должен провести соответствующий инструктаж и поставить задачу перед занимающимися – контролировать выполнение упражнений партнерами [3, 4].

Первый этап становления техники упражнений длится 3-4 месяца. На этом этапе не рекомендуется проводить тренировки с гирями большого веса, чтобы не нарушалась техника выполнения классических упражнений. Главная цель этого этапа – заложить основу формирования двигательного навыка. И только после того, как навык будет сформирован, можно постепенно увеличивать вес гири или гантелей. Для удобства тренировочного процесса приобретают разнообразные гири, на которых можно установить необходимый груз для любого спортсмена. Закончив этап формирования двигательного навыка с гирями весом 8 кг, можно перейти к гирям более тяжелого веса – 16 кг, затем 24 кг и т.д.

Упражнения с гирями периодически рекомендуется разнообразить, включая в тренировку жонглирование гирями. В теплое время года занятия следует проводить на свежем воздухе, подбирать упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (броски гири за голову с поворотом туловища, броски гири вверх, толкание гири на дальность и т. п.), включать в тренировки различные эстафеты с гирями. Необходимо стремиться к тому, чтобы тренировки носили более эмоциональный характер. Все это способствует развитию дальнейшего интереса к гиревому спорту среди студенческой молодежи.

Каждое тренировочное занятие следует рассматривать как часть системы длительного тренировочного процесса. Необходимо учитывать как предыдущие, так и последующие тренировки, индивидуально подходить и учитывать недостатки в развитии физических качеств, в технике выполнения упражнений.

Соревнования на технику выполнения классических упражнений следует проводить, когда все студенты по уровню технической подготовленности будут находиться приблизительно в одинаковых условиях. Но для поддержания эмоциональности занятий в учебно-тренировочном процессе необходимо планировать проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, включая различные эстафеты и упражнения из легкой атлетики, гимнастики и видов единоборств [3, 4, 7]. Все это будет способствовать развитию общефизической подготовки, формированию необходимых для студентов двигательных качеств, а также формированию у занимающихся воли к победе. Очень важно избегать на занятиях однообразных и монотонных нагрузок, что может снизить интерес занимающихся к занятиям, а также ослабить реакцию организма на предлагаемую нагрузку. Во избежание перегрузок и перетренированности организма

следует тщательно планировать физические нагрузки спортсменов. Тренировки должны быть различными по объему, что будет способствовать более быстрому восстановлению после выполненной накануне работы. Кроме того, тренер должен систематически следить за физическим состоянием занимающихся совместно с медицинским персоналом университета и местной поликлиникой.

В связи с тем, что занятия основаны на многократном поднимании гирь, у начинающих довольно часто травмируются ладони рук (как правило, срывание сухих мозолей и образования эпителиальных повреждений на ладонях). Чтобы не допускать подобных травм, необходимо пользоваться гимнастическими накладками или надевать тонкие кожаные перчатки, использовать магнезию, проверять, нет ли на ручках гирь неровностей, а если есть, то следует их снимать напильником или наждачной бумагой. Наличие красочного покрытия на снарядах также не допустимо.

В целях безопасности проведения тренировочных занятий, необходимо следить за тем, чтобы при выполнении маховых упражнений с гирями впереди и позади занимающихся не было бы других спортсменов на расстоянии 3-4 метров. Спортсмены, выполняющие упражнения одновременно, должны стоять лицом в одну сторону, а интервал между ними не должен быть менее 2 метров.

Несмотря на то, что гиревой спорт не является Олимпийским видом спорта, он включен в программу республиканской спартакиады студенческой молодежи Республики Беларусь.

В заключение следует отметить, что секция по гиревому спорту в УО «ГГАУ» начала развиваться с 1999 г. С тех пор, следуя вышеуказанным организационно-методическим принципам, сборная команда ГГАУ по гиревому спорту неоднократно становилась чемпионом и призером по результатам проведения соревнований среди вузов и других коллективов физической культуры различных организаций г. Гродно. В 2011 и в 2012 гг. студент факультета бухгалтерского учета Мацко Сергей становился чемпионом республиканской студенческой универсиады Республики Беларусь. Учитывая то, что в республике при различных университетах функционирует 9 факультетов физической культуры, это является весьма значимым показателем для непрофильного вуза. Помимо этого воспитанники УО «ГГАУ» в различные годы в индивидуальном порядке являлись чемпионами Европы и Мира по гиревому спорту. Кроме того, знаковым событием является тот факт, что студент 3 курса биотехнологического факультета (БТФ) УО «ГГАУ» Стефанович Руслан по результатам выступлений в 2013 г. на Чемпионате Мира конфедерации мастеров гиревого спорта, состоявшийся в г. Архангельске РФ, официально занесен в книгу рекордов Гиннеса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марчук, А. Н. Изучение и анализ выступлений студентов различных факультетов на круглогодичной спартакиаде Гродненского государственного аграрного университета /А. Н. Марчук, Ю. К.Р ахматов, А. М. Летяго // Перспективы развития высшей школы: Материалы УИ Международной науч.-метод. конф./ редкол. В.К.Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2014. – С. 301-303.
2. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 1991.-48 с.
3. Жужиков, В. 650 гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1970.-88 с.
4. Лапутин, Н. П. Специальные упражнения тяжелоатлета. – М.: ФиС, 1973.-134 с.
5. Поляков, В. А, Воропаев В.И. Гиревой спорт. – М.: ФиС, 1988.- 84 с.
- 6.Третьяков, И. И. Гиревое двоеборье. – М.: ФиС, 1985.- 50 с.
- 7 Мороз, Р. П. Развивайте силу. – М.: ФиС, 1965.- 49 с.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Мендубаева С. Ю.

УО Гомельский филиал «Международный университет «МИТСО»
г. Гомель, Республика Беларусь

В Гомельском филиале «Международный университет «МИТСО» занятия физической культурой являются основным средством укрепления, сохранения здоровья и жизнеспособности студентов. По итогам углубленных медицинских осмотров около 30% студентов нашего вуза относятся к специальным медицинским и подготовительным отделениям, их число ежегодно увеличивается [1]. Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности Гомельского филиала является чрезвычайно актуальной задачей.

Цель и задачи исследования – разработать комбинированный подход к организации занятий по физической культуре в специальных медицинских группах.

Научная новизна исследования определяется тем, что теоретически разработаны и реализованы технологические подходы к процессу физической культуры на основе средств оздоровительного плавания и показанных физических упражнений с учетом мотивации студентов для их оздоровления.

Методика проведения. Студенты вуза проходят ежегодное медицинское обследование в учреждениях здравоохранения, по результатам которого в начале учебного года распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинские группы [2]. Занятия в этих группах проводятся по отдельному расписанию. В зависимости от качества реакции организма на физические нагрузки все многообразие болезней можно объединить в три группы (А, Б, В), соответственно формируются специальные медицинские группы (СМГ) численностью от 8 до 15 человек [3].

В структуре специального учебного отделения за последние пять учебных лет произошли изменения. Уменьшается относительная численность студентов группы «В» и увеличивается контингент группы «А» и «Б».

Таблица – Показатели распределения студентов специального медицинского отделения (СМГ) по отношению к общему контингенту, охваченному учебными занятиями по физической культуре

Период обучения	Общий контингент	Специальное медицинское отделение							
		Общая численность		Группа «А»		Группа «Б»		Группа «В»	
		численность	%	численность	%	численность	%	численность	%
2010-2011	595	92	15,5	20	3,4	19	3,2	53	8,9
2011-2012	526	94	17,9	21	4,0	19	3,6	54	10,3
2012-2013	439	78	17,8	24	5,5	17	3,9	37	8,4
2013-2014	308	57	18,5	18	5,8	14	4,5	25	8,1
2014-2015	236	40	16,9	12	5,0	9	3,8	19	8,0

Для студентов (группа «А»), имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нарушения функции эндокринной и нервной систем, ЛОР-органов, органов зрения проводились практические занятия. В их содержание были включены: бег на небольшие отрезки с ускорениями, упражнения с предметами, в парах; упражнения с переменной положения тела; сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей; поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови; движения головой; упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга. Дыхательные упражнения: статические; динамические; растягивание мышц и связок; упражнения на расслабление. Широко использовались упражнения циклического, аэробного характера (плавание), игры в настольный теннис, бадминтон, подвижные игры, пешие прогулки, ближний туризм [2].

Содержание практических занятий для студентов группы «Б» (заболевания органов брюшной полости и малого таза; с нарушениями жирового, водно-солевого обменов; заболевания почек): общеукрепляющие упражнения с различными уровнями физической нагрузки в различных исходных положениях с выполнением диафрагмального дыхания; упражнения с отягощениями выполнялись в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления; дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности; плавание в теплой воде; физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости; упражнения для брюшного пресса в положении лежа; упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза [2].

Содержание практических занятий для студентов группы «В» (заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции): специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки; упражнения в различных исходных положениях; упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа; плавание способом брасс, ходьба на лыжах, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии использовались упражнения с предметами, массаж стоп, различные виды ходьбы. Широко использовались упражнения на координацию и равновесие [2]. Для данной группы занимающихся были разработаны комплексы специальных упражнений на основе нетрадиционных методов оздоровления. Широко использованы методики корригирующей гимнастики, цигун-гимнастики, Пилатеса и тибетской гимнастики. Комплексы специальных корригирующих упражнений (в тренажерном зале и в бассейне) и занятия по оздоровительному плаванию выполнялись систематически для достижения цели занятий – избирательное укрепление мышечной системы и закрепление навыка правильной осанки [1].

Методика проведения занятий по оздоровительному плаванию [1].

Плавание является одним из лучших видов физической активности для оздоровления организма. В ходе эксперимента были решены следующие задачи: воспитание и закрепление навыков правильной осанки; создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела; возможная коррекция начальной деформации позвоночника; улучшение координации движений; формирование мышечного корсета; нормализация физиологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приобретение навыков плавания; обучение правильному дыханию; коррекция плоскостопия; закаливание, стабилизация динамики патологического процесса.

Плавание – это аэробная форма физической нагрузки. Плавание улучшает и ряд других показателей, таких как кровяное давление. Оно хорошо развивает гибкость. У плавания имеется только один недостаток – оно не совсем хорошо сохраняет массу костной ткани [4, 5]. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В занятия по оздоровительному дозированному плаванию для студентов были включены разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использовались различные стили плавания и их элементы; проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Особое вни-

мание придавалось сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений в воде. Занятия по оздоровительному плаванию проводились в виде игр и аквааэробики, что придавало им положительную эмоциональную окраску.

Особенности методики оздоровительного плавания

При выборе индивидуальной методики оздоровительного плавания при сколиозе принимались во внимание локализация и величина искривления, степень тренированности мышечной системы, возраст. Основным стилем плавания для коррекции сколиоза являлся брасс на груди с удлинённой паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При плавании стилями кроль, баттерфляй и дельфин во время гребковых движений рук возникают вращательные движения и скручивание в позвоночнике (поясничный отдел). Поэтому в чистом виде эти способы не применялись [6, 7, 8]. При плоскостопии использовалось движение ногами стилем кроль (плавание в ластах).

При подборе плавательных упражнений учитывалась степень сколиоза. При сколиозе I степени использовались только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, кроль на груди для ног. При сколиозе II-III степени применялись асимметричные исходные положения. Плавание в позе коррекции (после освоения техники брасс на груди) занимали большую часть занятия. Это значительно снимало нагрузку с позвоночника. При IV степени сколиоза для улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем использовались симметричные исходные положения [6, 7, 8]. Особое внимание уделялось дыхательным упражнениям. При тренировке сердечно-сосудистой системы и повышении силовой выносливости мышц индивидуально вводилось, под строгим контролем, проплывание коротких скоростных отрезков длиной 10-12 метров. При подборе плавательных упражнений учитывалась и деформация позвоночника в сагиттальной плоскости (лордоз или кифоз): при плоской спине не рекомендовалось плавание на ней, а при кифозе больше плавали на спине. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывают пенопластовую доску [6, 7, 8].

Все виды физических упражнений проводились с учетом реакции сердца на нагрузку (измерение ЧСС и АД в начале и в конце занятий). Важным фактором в проведении и организации практических занятий являлась положительная эмоциональная окраска, музыкальное сопровождение, индивидуальный подход.

Выводы:

1. В результате оптимального подбора комплексов упражнений разработаны комбинированные методики проведения практических занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. Эффективность применения физических упражнений и оздоровительного плавания: положительный результат изменений статистических данных в структуре СМГ (по отношению к общему контингенту, охваченному учебными занятиями по физической культуре) – численность заболеваний по группе «В» уменьшилась с 8,9% до 8,0% (таблица).

3. Перевод студентов из специальной медицинской группы в основную группу в течение учебного года стал результатом эффективного применения комбинированного подхода в организации занятий физической культурой.

4. Для успешного проведения процесса физической культуры студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать: потребности и мотивацию, уровень подготовленности, состояние здоровья занимающихся.

5. Результаты исследований положены в основу учебно-методического пособия «Физическая культура студентов специального учебного отделения», авторы С. Ю. Мендубаева, А. А. Кравченко.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебно-методическое пособие / С. Ю. Мендубаева, А. А. Кравченко. - Гомель: Гомельский филиал Международного университета «МИТСО», 2014. – 59 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
3. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130.
4. Булатова, М. М., Сахновский, К. П. Плавание для здоровья. – Киев, 1988.
5. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. – М.: Владос-пресс, 2004
6. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для ИФК / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001
7. Полесья, Г. В., Петренко, Г.Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. – Киев, 1980.
8. Каптелин, А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – Москва, 1986

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Пристинская Т. Н.

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
г. Славянск, Украина

Феномен здоровья человека, формирование здорового образа жизни являются чрезвычайно актуальной социально-педагогической проблемой, т. к. состояние здоровья каждого человека определяет благополучие всего общества, является показателем сохранения и развития человеческого потенциала страны, ее безопасности, индикатором цивилизационного развития.

Физическая культура, культура здоровья и здоровый образ жизни – это приоритетные жизненные ценности, которые обеспечивают человеку возможность успешной профессиональной и социальной самореализации [4, 6]. Здоровье и здоровый образ жизни являются предпосылкой развития человека как полноценной личности, путем к реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни. Понимание феномена здоровья зависит, прежде всего, от сознания студентов, т. к. именно они являются его носителями. В связи с этим в современном высшем учебном заведении должны быть созданы социальные предпосылки и организационно-педагогические условия для формирования, популяризации и распространения духовных ценностей физической культуры, главными из которых являются генерирование здоровья и здоровый образ жизни человека [8].

Физическая культура – это фактор духовного воспитания человека, развитие его внутреннего мировоззрения. Инициатор возрождения современного олимпийского движения Барон Пьер де Кубертен главной силой и достижением спорта считал то, что он является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека [5].

Преподаватель кафедры физического воспитания на каждом занятии должен формировать валеологическое мировоззрение – фактор единства духовного и физического развития человека, убедительно и аргументировано демонстрировать его значимость в жизни каждого студента.

Целью работы является теоретическое обоснование значимости взаимосвязи духовного и физического воспитания в формировании физической культуры и культуры здоровья студентов.

Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (г. Славянск, Украина).

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ данных литературных источников, обобщение педагогического опыта, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Пропаганду здорового образа жизни, когда духовное и физическое здоровье, долголетие и трудоспособность являются неопровержимыми жизненными ценностями, следует считать методологической основой формирования гармоничного развития студентов.

В процессе преподавания физического воспитания должны быть созданы условия, которые обеспечат формирование здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения, что способствовало бы пониманию студентами сущности человека как творца и защитника жизни на Земле. Учитывая целостность человеческой личности, в учебно-воспитательном пространстве университета должна быть реализована идея взаимодействия духовно-морального, психического, социального и физического развития личности. Такая совокупность теоретико-методологических и организационно-педагогических мероприятий будет определять концептуальные положения научного подхода в решении проблемы взаимодействия духовного и физического воспитания студенческой молодежи. Реализация этой идеи предполагает:

- формирование стратегии здоровья, как ценностно-духовной основы культуры личности, должно выстраиваться с учетом социокультурной ситуации в обществе, учебно-воспитательной среде университета;
- внедрение в практику профессиональной подготовки студентов социально-педагогической модели и технологий эмоционально обогащенного и мотивированного формирования культуры здоровья молодежи;
- системный подход в разработке организационно-педагогических условий формирования психосоматического здоровья, индивидуальной концепции здоровья, культуры здоровья как духовно-моральной и социальной ценности (развитие образно-концептуального мышления, мотивационной сферы, единства ценности здоровья и жизненных ценностей).

Говоря о духовности в обеспечении физической культуры личности, преподаватель физического воспитания должен быть готов к реализации следующих ее компонентов [1, 2, 3].

Потребностно-ценностный компонент предполагает развитие у студентов духовных потребностей и ценностных ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни.

Познавательльно-интеллектуальный компонент реализуется благодаря развитию интеллектуальной сферы студентов (наблюдательность, любознательность; глубина, самостоятельность и критичность мышления). В процессе занятий физической культурой и спортом студенты получают знания о наиболее рациональных способах выполнения двигательных действий; об использовании приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; усваивают правила закаливания организма и обязательные требования личной гигиены; формируется стойкость организма к физической и умственной работоспособности; развивается мышечно-двигательная чувствительность, зрительное и слуховое восприятие, память.

Нравственно-волевой компонент в процессе физического воспитания студентов проявляется в целеустремленности, настойчивости, самообладании, саморегуляции действий и поведения. Выполнение любого физического упражнения требует сосредоточенного внимания, поэтому каждое тренировочное занятие воспитывает способность к проявлению волевых усилий. При интенсивных физических нагрузках наступает ощущение утомления, снижается объем и концентрация внимания, способность к перераспределению и переключению внимания, скорость и четкость реагирования, ухудшается умственная деятельность. Благодаря волевым усилиям, направленным на преодоление усталости, связанной с мышечным напряжением, возможно в значительной мере свести к минимуму негативные ощущения и продолжить выполнять двигательную деятельность.

Чувственно-эмоциональный компонент проявляется в развитости эмоциональной сферы психики студента, т. е. в его способности к переживанию, чувствам, эмоциям относительно понимания ценностей здоровья и здорового образа жизни, полезности двигательной активности.

Гуманистический компонент проявляется в отношении студентов к любой форме жизни как высшей ценности, в уважении внутреннего мира другого человека. В процессе занятий физическими упражнениями (спортивной тренировки), а особенно во время спортивных соревнований студенты ощущают значительные физические и морально-волевые нагрузки: быстро изменяющиеся условия соревновательной деятельности, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива (команды), неуклонное выполнение правил соревнований. Почти-тотальное и уважительное отношение к сопернику формирует силу воли,

смелость, самообладание, решительность, уверенность, выдержку, дисциплинированность.

Эстетический компонент отображает стремление студента к красоте, гармонии, совершенству тела и духа; проявляется в потребности восприятия и создания красоты, эстетичных чувств и эстетичности движений. Физическая культура и спорт обладают огромными потенциальными возможностями для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, ощущать и понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в грации движений. Выполнение движений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры, а занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом – понимать и ощущать прекрасное в окружающей нас природе.

Выводы. Таким образом, следует отметить, что от ценностных ориентаций преподавателя, его профессионализма и эрудиции, преданности делу, заинтересованности в результатах деятельности зависит и качество формирования физической культуры студентов.

Представленные аргументы, на наш взгляд, помогут студентам более критично воспринимать и усваивать знания, овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, формировать в себе потребность в двигательной активности. Результаты этой деятельности определяются, прежде всего, познавательной активностью и самостоятельностью самих студентов, осознанием их способности к саморазвитию, самовоспитанию, проявлению духовных и морально-волевых усилий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быховская, И. С. Человеческая телесность в социокультурном измерении : традиции и современность / И. С. Быховская. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1993. – 37 с.
2. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма [сост. и ред. В. И. Столяров, Д. А. Сагалаков, Е. В. Стопникова] // Гуманитар. центр “СпАрт” РГУФК. – М. : Астра-пресс, 2005. – 256 с.
3. Виленский, М. Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, В. А. Петьков. – М., 2002. – 56 с.
4. Григоренко, В. Г. Професійна діяльність викладача педагогічного університету як об’єкт духовного та мотиваційно-системного дослідження / В. Г. Григоренко, В. М. Пристинський, Г. В. Григоренко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наук. праць; гол. ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2009. – Вип. 1(30). – С. 32-46.
5. Кубертен, Пьер де // Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://slovari.yandex.ru/книги/Олимпийская_энциклопедия/.
6. Пристинский, В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 11. – С. 48-52.

7. Эллисон, М. Т. Новый гуманизм в международном аспекте : наука и спорт как формы культурного обмена / М. Т. Эллисон; пер. В. И. Столярова [Humanism and International Discourse : Sport and Science as Forms of Cultural Exchange] // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – Вып. 3. – С. 19-24.

8. Pristinskaya, T. Spiritual and physical health as priority life values of society in modern cross-cultural space / T. Pristinskaya // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice : mat. Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau); col. red. : Povestea Lazari [et al.]. – Chisinau : Editura USEFS, 2013. – 529 p. – P. 514-517.

УДК 378.172

СТАНДАРТЫ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА

Пристинский В. Н.

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
г. Славянск, Украина

Перспективы совершенствования высшего профессионального образования видятся в интеграции достижений современной науки и практики, направленных на поиск новых подходов в формировании способности человека мыслить и действовать по-новому.

Актуальность данной проблемы заключается в необходимости обоснования теории, а также в разработке технологий ее реализации, которые были бы направлены на формирование у будущего специалиста нового типа мышления, нового стиля жизни, прежде всего, в обеспечении его здоровьесберегающей компетентности.

На наш взгляд, понимание целесообразности физического воспитания в высшем учебном заведении наиболее важно с позиций феномена здоровья, который предполагает направленность действий общества на непосредственное или опосредованное формирование, сохранение, укрепление, потребление, восстановление здоровья, а также передачу знаний о здоровье [3, 4].

Актуальность данной проблемы заключается также в том, что физическая культура и спорт представлены в системе образования в комплексе с социально-здравоохранительными мероприятиями и рассматриваются в качестве фактора направленного формирования и развития индивида [2]. Характеризуя тенденции развития физического воспитания, как одного из действенных средств физического и духовного оздоровления учащейся молодежи, практическая задача видится в создании условий для социально регулируемого процесса, направленного на формирование здорового образа жизни, физическое и духовное совершенствование человека [1].

Таким образом, по мнению ученых, приоритетным направлением в работе образовательных учреждений должно быть создание ценностной физкультурно-оздоровительной и предметно-пространственной среды, обеспечивающей воспитание культуры здоровья, здорового стиля жизни, достижение физического совершенства [6].

В связи с этим, стандарты критического мышления в контексте физической культуры личности, ценностей здоровья, здорового стиля жизни, оптимальной двигательной активности должны стать определяющими в формировании профессионально значимых знаний, умений и навыков будущего специалиста [4, 5].

Целью работы является обоснование целесообразности использования стандартов критического мышления в формировании здоровьесберегающей компетентности будущего специалиста.

Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие 25 студентов факультета физического воспитания, 19 студентов факультета психологии, экономики и управления, 34 студента филологического факультета.

В исследовании использованы теоретические (систематизация, анализ и обобщение данных литературных источников), эмпирические (педагогические наблюдения, опрос, анкетирование) методы и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На наш взгляд, интеграция усилий современной науки и практики в формировании гармонически развитой личности может быть успешно реализована на основе критического мышления. Критическое мышление, основанное на стандартах интеллектуальной деятельности, способствует реализации профессионального потенциала специалиста в постоянно изменяющихся условиях глобального мира, которые относятся к нашим знаниям о здоровье и здоровом стиле жизни. Сегодня чрезвычайно важно формировать личность, которая мыслит креативно, творчески и деятельно в кросс-культурной динамической среде. В связи с этим, одной из важных задач высшего профессионального образования является развитие «открытого ума» как неотъемлемой составляющей высокоразвитого интеллекта, который находится в постоянном поиске: сомневается, убеждается, принимает взвешенное решение в отношении здоровья, здорового стиля жизни, профессиональной самореализации.

Практическую реализацию такой взаимосвязи мы видим во внедрении в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию техноло-

гий, направленных на формирование ответственного отношения студентов к своему здоровью, ценностного отношения к здоровому стилю жизни как компонентов профессиональной компетентности и самореализации. Считаем, что необходимо переосмысление содержания профессиональной подготовки с акцентом на понимание здоровья как процесса сохранения и развития биопсихосоциальных функций человека, создающих основу высокой трудоспособности, продолжительной социальной активности.

Как показали результаты исследования, достаточно эффективной является модель развития критического мышления, которая предполагает реализацию следующего педагогического алгоритма:

- восприятие дидактической информации (целесообразно использовать самые разнообразные источники информации о здоровье, здоровом стиле жизни, культуре здоровья, видах оздоровительно-рекреационной двигательной активности);

- конструктивный анализ полученной информации;

- сопоставление сформулированных выводов с противоположными точками зрения;

- разработка аргументированного доказательства принятой точки зрения;

- принятие личностно ориентированного решения, которое основывается на убедительных фактах и доказательствах.

В ходе педагогического эксперимента студенты на теоретических (семинарских) занятиях по физическому воспитанию выполняли творческие задания, в которых предполагалось изложение собственного алгоритма в решении проблемы феномена здоровья человека, формирования его здоровьесберегающей компетентности. Выполняя задания в соответствии с рекомендуемым алгоритмом, студенты должны были полагаться не только на доступные литературные источники и электронные ресурсы, но и, проявив логику мышления, сформулировать таксономию собственных целей в реализации проблемы здоровья и здорового стиля жизни. Такие творческие задания способствовали проявлению познавательной активности по развитию концептуального мышления, когнитивной мотивации, интерпретации собственных достижений в проявлении знаний о здоровье и здоровом стиле жизни.

В ходе выполнения задания мы распределяли академическую группу на малые группы (микро-группы), каждая из которых получала конкретное задание. Цель и задачи задания формулировались так, чтобы достигался эффект интериоризации посредством психолого-педагогического сопровождения познавательной деятельности студентов. В ходе выполнения задания мы стремились к созданию положительной психоэмоциональной атмосферы в группе; акцентировали внимание каждого студента

на важности развития концептуального мышления, мотивации познавательной активности к проявлению здоровьесберегающей компетентности как фактора профессиональной самореализации. Обращали внимание студентов на то, что культура человека, его психосоматическое здоровье являются категориями духовного развития, личностного мировоззрения, позитивных стратегий на будущее.

Ссылаясь на личный опыт, опыт специалистов в сфере культуры, науки, физической культуры и спорта мы приглашали студентов «в мир лично ориентированного представления ценностей здоровья и здорового стиля жизни». Студентам рекомендовалось быть раскованными, внимательными, любознательными, трудолюбивыми, способными к сотрудничеству. Каждая малая группа готовила образно составленную (перифразированную) цитату о здоровье, здоровом стиле жизни, двигательной активности как показателя здоровьесберегающей компетентности, готовности к профессиональной деятельности и профессиональной самореализации.

Результатом гарантированного педагогического воздействия технологий явилось повышение познавательной мотивации; осознание эффективности субъект-субъектных взаимодействий; ощущение модели поведения, адекватного ведению здорового образа жизни, т. е. мы наблюдали проявление атрибутов критического мышления. В процессе исследования было установлено, что проявление профессиональной (здоровьеразвивающей и здоровьесберегающей) компетентности обеспечивалось развитием ценностных ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни на 33,3%, морально-духовных ценностей – на 25,5%, психосоматических и психомоторных параметров – на 41,2%. Такой статус концептуального мышления определяет его как фактор, который способствовал повышению самопознавательной активности на 17,7%, самооценки – на 43,1%, самоактуализации – на 39,2% в условиях целенаправленного развития ценностных ориентаций студентов к здоровому образу жизни, индивидуальной концепции здоровья.

Таким образом, анализируя результаты исследования, мы отмечали, что студенты стремились мыслить глобальной перспективой, т. е. видением и пониманием осознания ценности здоровья, многообразия его проявлений в учебно-воспитательной среде университета. Студенты демонстрировали осознанное понимание того, что направленность на здоровье является неотъемлемой чертой человеческого сознания, важным фактором их профессиональной самореализации.

В связи с этим, теорию критического мышления следует считать достаточно объективной, эффективной и практически целесообразной в реализации проблем высшего профессионального образования в контексте

формирования ценностного отношения специалиста к здоровью и здоровому стилю жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 134 с.
2. Матвеев, Л. П. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе // Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – С. 32-49.
3. Пристинская, Т. Н. Развитие критического отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы II межд. науч.-практ. конф.; отв. за выпуск В. Ф. Воробьев. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – 287 с. – С. 29-34.
4. Пристинский, В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта, как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 11. – С. 48-52.
5. Пристинский, В. Н. Развитие профессионального потенциала студентов педагогических университетов на основе критического мышления / В. Н. Пристинский // Перспективні напрямки світової науки : збірник статей II міжн. наук.-практ. конф. “Інноваційний потенціал світової науки ХХІ сторіччя” (Запоріжжя, 4-9 лист. 2013 р.). – Т. 1. Науки гуманітарного циклу. – Запоріжжя : вид-во ПГА, 2013. – 46 с. – С. 41-44.
6. Федоров, А. И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью : учебное пособие / А. И. Федоров [2-е изд., стереотип.]. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 72 с.

УДК 796.012.412.5(476)

БЕГ ТРУСЦОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМЫ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Саросек П. И.¹, Хонякова Т. В.², Хонякова А. А.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В последние годы наблюдается ярко выраженная негативная тенденция роста у студентов хронических нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, заболеваний ЦНС. Ежегодно в вузы поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Их относят к специальной медицинской группе (СМГ). Эти студенты обязаны посещать занятия по физической культуре, а также должны повышать свои функциональные и физические возможности, а на 3-4 курсах выпол-

нить 1 раз в неделю управляемую самостоятельную работу студентов (УСРС).

Цель нашего исследования – выявить положительное влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в здоровье, а также включить оздоровительную ходьбу в УСРС студентов.

Основными задачами оздоровительной ходьбы и бега трусцой являются улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, а также изучение влияния полезных свойств на организм занимающихся.

Бег трусцой и оздоровительная ходьба – это мощное неспецифическое средство, направленное не на определенный орган или ткань, а на оздоровление всего организма. Бег трусцой имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему (ССС), особенно на уровне мельчайших сосудов – артериол, вен, капилляров. Недостаток движений у студента приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег трусцой открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно [2].

Основное преимущество бега трусцой перед другими видами физической нагрузки состоит в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно ровную по интенсивности работу сердца.

Оздоровительная ходьба и бег трусцой имеют много полезных свойств. Вот лишь некоторые из них.

1. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению «нештатных» каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов – накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, различных форм полисахаридов. Их накопление в организме несет за собой ряд отрицательных последствий. Оздоровительная ходьба открывает естественный канал сжигания лишних калорий и нормализует содержание «нештатных» энергоносителей. В этом плане бег трусцой и оздоровительная ходьба имеют свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Они позволяют добиться разумного сочетания между нагрузкой на ССС и сжигание калорий.

2. Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При ходьбе и беге каждый шаг сопровождается естественной встряской.

3. Во время ходьбы и бега трусцой нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе «мышечного насоса» – ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

4. Выделяемые при беге и ходьбе гормоны удваиваются: энкефалины, эндорфины благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости [1]. На занятиях должны использоваться дистанции, нагрузка должна нарастать постепенно, следует следить за частотой пульса – она не должна превышать 130-140 уд. в мин. При утомлении необходимо снизить темп занятий и выполнить дыхательные упражнения. Рекомендуем проводить занятия на открытом воздухе.

Из всего вышеизложенного следует, что именно ходьба и бег трусцой оказывают наибольшее влияние на поддержание здоровья, т. к. они являются видом человеческой активности, требующей умеренной физической нагрузки. Так, в результате оздоровительной ходьбы и бега трусцой приходят в норму сердечно-сосудистая и дыхательная системы, нервная система, а также происходит уменьшение веса в результате регулярной нагрузки. Все эти аргументы позволяют отнести оздоровительную ходьбу и бег трусцой к доступным средствам физической культуры, они будут являться одной из форм УСРС для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карташов, Ю. П. Сюрпризы оздоровительного бега // Легкая атлетика, 1983. – 22 с.
2. Коршунов, А. М. Беги навстречу утру. – М.: Сов. Россия, 1984. – 144 с.

УДК 796.015.57-057.875

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С ТРЕНАЖЕРОМ «TORNEO EASY SHAPE» НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Слободняк Е. Н., Кривицкая Л. Э., Никитина Е.

Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Республика Беларусь

Технические средства в настоящее время применяются не только в обучении и тренировке спортсменов, но и в физическом воспитании студентов. Они способствуют решению задач по совершенствованию учебного процесса и улучшению организации занятий [2].

Мотивацией для занятий физической культурой у девушек в вузе является гармоничное развитие женского организма, устранение недостатков

фигуры, коррекция внешнего оформления тела, снижение лишнего веса. «Torneo Easy Shape» – простой и удобный в использовании тренажер, который дает возможность студенткам стать стройнее и грациознее, укрепить мышцы и приподнять линию груди.

Цель исследования – определить эффективность использования тренажера «Torneo Easy Shape» на уровень физического развития и функционального состояния студенток энергетического факультета.

Методы исследования: анализ литературы, функциональные пробы и измерение антропометрических показателей, математическая обработка полученных данных.

В исследовании, проводившемся на базе БНТУ с октября 2013 по май 2014 гг., приняли участие 32 студентки третьего и четвертого курса энергетического факультета, отнесенные к основной медицинской группе здоровья. В начале и в конце учебного года студентки прошли измерения физического развития и пробы для определения функционального состояния студенток. Проба Штанге: испытуемый в положении сидя после 5 минутного отдыха выполняет глубокий вдох и выдох, затем субмаксимальный вдох и задерживает дыхание. Регистрируется время задержки дыхания. Продолжительность задержки дыхания фиксируется по первому движению диафрагмы. Проба Генчи: в положении сидя после отдыха испытуемый выполняет несколько глубоких дыханий и на субмаксимальном выдохе задерживает дыхание. Прекращение задержки фиксируется по первому движению диафрагмы. Антропометрическое измерение проводилось следующим образом: длина тела определялась при помощи ростомера с точностью до 0,1 см; масса тела при помощи медицинских напольных весов с точностью до 50 г. Окружность грудной клетки и плеча измерялась при помощи сантиметровой ленты.

Студентки посещали занятия физической культурой два раза в неделю в группах основного учебного отделения. Одно занятие в неделю студентки занимались на тренажере «Torneo Easy Shape», который предназначен для укрепления мышц грудной клетки и улучшения линии груди. Упражнения выполнялись в основной части занятия в течение 20-30 минут. Принцип работы на тренажере основан на методе двойного сопротивления, который увеличивает эффективность тренировки. Работа мышц происходит во время сжатия и разжатия тренажера, при этом нагрузка в процессе выполнения упражнения на тренажере дифференцируется по трем уровням заданного сопротивления. При этом уровень нагрузки должен быть выбран таким образом, чтобы последние четыре повторения выполнялись при значительном усилии.

Студенткам был предложен комплекс упражнений для укрепления мышц грудной клетки с тренажером «Torneo Easy Shape», поскольку с

помощью межреберных мышц и диафрагмы осуществляется дыхание. Большая и малая грудные мышцы, передняя зубчатая и подключичная мышцы приводят в движение плечевой пояс и руки [1].

Комплекс упражнений с тренажером выполнялся в динамическом режиме и включал в себя:

- упражнения на вертикальное растягивание тренажера;
- упражнения на горизонтальное растягивание над головой;
- упражнения на горизонтальное растягивание на уровне талии;
- упражнения на растягивание по диагонали на уровне груди;
- упражнения на растягивание по диагонали на уровне талии;
- упражнения на релаксацию.

В подготовительной части занятий выполнялся комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на разогрев и подготовку мышц к физической работе.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты физического развития

	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность груди (см)	Окружность плеча (см)
в начале учебного года	165, ± 2,4	62,2 ± 1,6	91,6 ± 3,1	26,5, ± 1,3
в конце учебного года	165, ± 2,4	59,6 ± 1,8	95,2 ± 2,8	28,3 ± 1,5
процентные изменения	0	4,7 %	3,4 %	6,8 %

Силовые упражнения с применением изокинетического метода выполнялись в интервальном режиме. Интервальная работа носила серийный характер. Динамические упражнения повторялись 8-12 раз, 2-3 серии, постепенно увеличивалось количество повторений до 20 и более раз до наступления значительного утомления. Продолжительность непрерывного выполнения упражнения в серии колебалась от 20-40 с. Паузы между сериями 12-20 с, что приводит к усугублению утомления от повторения к повторению. Между упражнениями паузы составляли 45-60 с. В заключительной части, как правило, студентки выполняли упражнения на растягивание мышц и релаксацию от трех до пяти минут. В конце учебного года были проведены повторные измерения физического развития и функционального состояния. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты измерений антропометрических показателей и их процентные изменения.

Исходя из полученных данных, в конце учебного года по изучаемым параметрам прослеживается положительная динамика результатов. Вес у студенток при повторном измерении снизился до 59,6 кг ($p < 0,05$).

Окружность грудной клетки в конце семестра увеличилась до 95,2 см ($p < 0,05$). Результат окружности плеча составил 28,3 см ($p < 0,05$). В таблице 2 приведены среднегрупповые результаты функциональных проб и их процентные изменения показателей студенток.

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты функционального состояния

	В начале учебного года	В конце учебного года	Процентные изменения
Проба Генчи (сек)	$28,6 \pm 2,4$	$31,2 \pm 1,6$	9,1 %
Проба Штанге (сек)	$39,5 \pm 2,4$	$43,1 \pm 1,8$	9,2 %

Проводя анализ данных исследования функционального состояния студенток, можно сделать вывод, что результаты студенток в конце учебного года имеют прирост: по пробе Генчи составил 39,5 с ($p < 0,05$), по пробе Штанге – 43,1с ($p < 0,05$). Эти изменения указывают на повышение продуктивности кардиореспираторной системы.

Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность применения тренажера «Torneo Easy Shape» на занятиях. Это отразилось в приросте показателей физического развития: уменьшение веса на 4,7%; увеличение окружности грудной клетки на 3,4%; окружности плеча на 6,8%. Результаты функционального состояния улучшились на 9,1% по пробе Генчи и по пробе Штанге на 9,2%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебное пособие / Н. И. Федюкович – Ростов н /Д.: "Феникс", 2003. – 416 с.
2. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с., ил.

УДК 378.091.212:612.2(476)«2011/2012»

ОЦЕНКА И ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ (ЖЕЛ) СТУДЕНТОВ ЗА 2011-2012 гг.

Степанцов В. М., Кветгинский С. С., Сергейчик Н. А.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

г. Гомель, Республика Беларусь

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания представляет собой важный раздел изучения функционального состояния организма в целом. Такое исследование является неотъемлемой частью как первичного обследования занимающихся физической культурой с целью установления уровня его функциональных возможностей, так и средством оценки рациональности дозирования физических нагрузок на протяжении определенного периода занятий.

Во врачебно-педагогической практике в основном используются следующие показатели системы внешнего дыхания: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и проба с задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ).

Жизненная емкость легких – это показатель функциональных возможностей системы дыхания. Она зависит от массы тела, возраста, пола, тренированности. Превышение величины ЖЕЛ над среднестатистическими величинами является свидетельством высокого функционального состояния легких. Малая величина ЖЕЛ, ее снижение указывает на недостаточную функцию легких, вплоть до патологии, приводящей к существенному уменьшению интенсивности обменных процессов в организме.

Допустимое отклонение фактической ЖЕЛ от должной не должно превышать $\pm 20\%$. В норме ЖЕЛ составляет 3,5-5,0 л у мужчин, а у женщин на 25% ниже [2, 3].

Важным показателем системы дыхания является «жизненный индекс» (ЖИ) – отношение ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг). В норме жизненный индекс равен величине больше 60 мл/кг у мужчин и больше 50 мл/кг у женщин [1, 3]. Допустимое отклонение составляет 10%. Если фактический ЖИ оказывается ниже должного, то это свидетельствует о недостаточности ЖЕЛ или избыточной массе тела.

Среднее время задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) отражает способность артериальной крови насыщаться кислородом. При этом является состояние как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы. Указывается, что существует тесная корреляционная связь между пробой Генчи и коэффициентом выносливости ($r = 0,96$) [1, 3]. В норме длительность задержки дыхания на выдохе составляет не менее 34 секунд [2, 3].

Целью нашего исследования являлось изучение влияния используемых в соответствии с учебной программой физических упражнений на показатели функционального состояния дыхательной системы студентов основного учебного отделения на протяжении учебного года за период с 01.09.11 по 03.06.12 (таблица 1, 2, 3, рисунки 1, 2).

Регистрация и тестирование спирометрических и функциональных показателей дыхательной системы проводилась по общепринятой методике с использованием стандартного оборудования. Нами в начале (в сентябре) и в конце учебного года (в мае) у студентов основного учебного отделения регистрировались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л), время задержки дыхания на выдохе проба Генчи (ПГ, сек.) и масса тела (кг) и «жизненный индекс» (ЖИ) – отношение ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг).

Данные были подвергнуты одномерному статистическому анализу, а для характеристики полученных результатов нами был использован метод индексов и интегральная оценка уровня физического здоровья студентов (УФЗ) по методике Г. Л. Апанасенко (1987), модернизированной В. А. Медведевым (2000) [1, 4, 5].

Исследования средних величин жизненных функциональных возможностей дыхательной системы девушек I курса в 2011-2012 уч. г. показали, что выявлены достоверные различия. Средние величины ЖЕЛ у студенток соответствует норме.

Анализ средних величин жизненного индекса (ЖИ) не выявил наличие достоверных различий у студенток. Показатели жизненного индекса по методике Г. Л. Апанасенко соответствуют «хорошему» уровню (таблица 1).

Таблица 1 – Девушки I курс

Показатели	01.09.11 n=220	01.06.12 n=186	ТД
Спирометрия	3009,5	3127,5	2,34
ЖИ	53,9	53,9	1,39
Проба Генчи	29,0	26,4	-3,79

Исследования средних величин жизненных функциональных возможностей дыхательной системы II курса в 2011-2012 уч. г. показали, что достоверные различия не выявлены. Средние величины ЖЕЛ у студенток соответствуют норме.

Анализ средних величин жизненного индекса (ЖИ) не выявил наличие достоверных различий у студенток. Хотя показатели ЖИ немного увеличились, но они по-прежнему соответствуют «хорошему» уровню (таблица 2).

Таблица 2 – Девушки II курс

Показатели	02.09.11 n=193	02.06.12 n=169	ТД
Спирометрия	2952,6	3014,6	1,14
ЖИ	52,4	54,2	1,45
Проба Генчи	27,7	30,0	3,27

Исследования средних величин жизненных функциональных возможностей дыхательной системы девушек III курса в 2011-2012 уч. г. показали, что не выявлены достоверные различия. Средние величины ЖЕЛ у студенток соответствует норме.

Анализ средних величин жизненного индекса (ЖИ) не выявил наличие достоверных различий у студенток. Соотнесение средних величин ЖИ с оценочной шкалой соответствуют «хорошему» уровню (таблица 3).

Таблица 3 – Девушки III курс

Показатели	03.09.11 n=294	03.06.12 n=181	ТД
Спирометрия	2952	3014,6	1,14
ЖИ	52,4	54,2	1,55
Проба Генчи	25,7	24,6	-1,98

Рисунок 1 Жизненная емкость легких, девушки 2011-2012 уч. г.

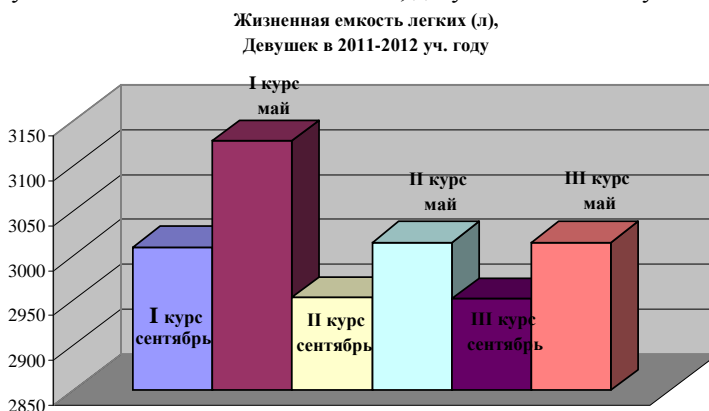
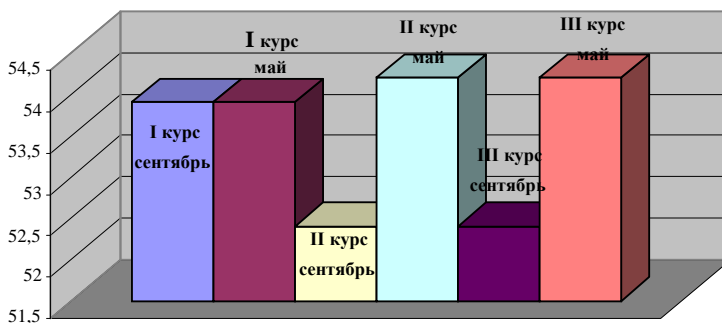


Рисунок 2 Жизненный индекс, девушек 2011-2012 уч. г.

Жизненный индекс (у.е.),
Девушки 2011-2012 уч. год



На основании проведенного исследования можно констатировать, что как у девушек, так и у юношей показатели функционального состояния дыхательной системы соответствуют половозрастным нормам и находятся на хорошем функциональном уровне. Физические нагрузки, применяемые на занятиях, можно повышать. Необходимо уделять внимание развитию выносливости и кроссовой подготовке, а также использовать упражнения более высокой интенсивности, применять работу скоростной и скоростно-силовой направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Апанасенко, Р. Наumenко // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 6. - С. 29-31.
2. Годик, М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
3. Киеня А. И., Бандажевский Ю. И. Здоровый человек: основные показатели / Киеня А. И., Бандажевский Ю. И. // Справ.– Минск: ИП “Экоперспектива”, 1997. - 108 с.
4. 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.
5. Медведев, В. А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич // Учебно-методическое пособие / В. А. Медведев. - Гомель, 2006. - 186 с.

УДК 796.92.015

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тимофеев А. А.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Цель настоящего исследования состояла в изучении состояния здоровья студентов первого курса обучения и влияния различных факторов на его формирование. В исследовании использовалась методика анонимного анкетирования. В разработанный вопросник вошли 50 вопросов, состоящих из двух блоков. Ответы на первый блок вопросов позволили изучить особенности образа жизни студентов. Второй блок непосредственно касался заболеваемости студентов. В анкетировании приняли участие 320 студентов первого года обучения, из них 10,4% девушек и 89,6% юношей.

Анализ результатов анкетирования показал, что 28,3% студентов в учебном году переболело болезнями органов дыхания. Из них каждый пятый болел 3 и более раз в году. Среднее число заболеваний на одного студента составило 2,1 случая. Острыми респираторными заболеваниями и гриппом болели 64% студентов, из них у 22% частота случаев заболеваний в год составила 3 и более раз. Не было отмечено случаев, когда кто-либо принимал водно-закаливающие процедуры (обтирание тела влажным полотенцем, полоскание горла прохладной водой, обливание ног холодной водой и т. д.).

Учебная деятельность студентов отличается высокой умственной напряженностью, связанной с усвоением большого объема материала в условиях дефицита времени. Объем умственного труда первокурсника, по результатам анкетирования, в среднем в день составляет 11,6 часа. Из них 7,3 часа приходится на учебные занятия в университете. Самостоятельные занятия (домашняя работа) составляет 2,4 часа и 2,3 часа – внеурочная работа с компьютером, включая игры. В среднем в сутки на отдых первокурсника уходит 9,6 часа. Сон в среднем длится 6,4 часа при норме 8 часов. Свободное времяпрепровождение (просмотр телепередач, прогулки, посещение кинотеатров, чтение книг и т. д.) составляет 3,2 часа. Почти четверть студентов спит менее 6 часов (22,7%). Просыпаются с трудом 71,2% респондентов.

Важнейшим фактором, влияющим на здоровье студентов, является питание. Анкетный опрос показал, что разнообразное питание могут позволить себе только 35,3% студентов первого курса. Примерно четверть студентов (24,6%) принимают пищу 1-2 раза в день, а 58,2% студентов не соблюдают режим питания. Результаты исследования пищевого рациона

студентов показали общую несбалансированность и недостаток питательных веществ, что отрицательно сказывается на молодом и еще растущем организме.

Значительным фактором укрепления здоровья студентов является физическая культура. Физической культурой в рамках учебного процесса занимается 92,8% первокурсников. Однако двигательная активность в объеме четырех часов в неделю составляет лишь менее 30% от необходимого. Спортивные секции посещают 11,6% студентов. Самостоятельно занимаются физической культурой 5,4% из числа опрошенных. Таким образом, 83% студентов первого курса испытывают двигательный дефицит. Вместе с тем важную роль в сохранении здоровья играет психоэмоциональное состояние студента. Из числа опрошенных нервничают и раздражаются по тем или иным причинам в течение месяца более 20 раз 47% девушек и 41% юношей. Почти 67% студентов первого курса испытывают стрессы чаще 2 раз в неделю. Разрушающее воздействие на здоровье оказывают вредные привычки. По результатам опроса 62,1% студентов употребляют спиртное и не только по праздникам. Более 20% девушек и 32% юношей курят.

Анализ медицинских карт обследуемых студентов указал на то, что 41% из них имеют отклонения в состоянии здоровья. Наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, острые респираторные заболевания. Из года в год растет число студентов первого курса, отнесенных к специальной медицинской и подготовительной группам.

Наши изыскания указали на то, что только 1,2% студентов следят за своим здоровьем. Наряду с этим велика уверенность первокурсников в «бесконечности» здоровья. Большинство студентов знают, какой вред приносят пагубные привычки и несоблюдение правил здорового образа жизни, но изменить свой стереотип поведения, а в большей степени мышления не могут. Изложенное позволяет сделать вывод о том, что знания студентов о здоровом образе жизни в большинстве своем не стали их убеждениями, еще не достаточно сформирована сама мотивация здорового образа жизни.

Большая умственная нагрузка, недостаточный отдых, нарушение режима, нерациональное питание, малая двигательная активность, психоэмоциональная напряженность – это те факторы, которые в первую очередь приводят к снижению работоспособности и иммунной реактивности организма студентов. Большую часть своего времени студенты первого года обучения находятся не в состоянии комфорта, а в состоянии напряжения. Это ухудшает функционирование различных систем организма и может привести к различным заболеваниям. Поэтому формирование у

студентов здорового образа жизни, навыков оптимальной двигательной активности, личной гигиены, закаливания, рационального питания и реабилитационных мероприятий является первоочередной задачей на первом году обучения. Это необходимое условие скорейшей адаптации к специфическим условиям учебы в вузе и сохранения здоровья студентов.

УДК 796.035:796.011.3-057.874

СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ УРОКА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Тозик О. В.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

В современном цивилизованном обществе ежегодно возрастает роль физической культуры и спорта. Это связано с существенным обострением экологической обстановки как главного регулятора состояния и функций организма детей и подростков, резким уменьшением двигательной активности, употреблением алкоголя, наркотиков, появлением синтетических курительных смесей и мн. др. [1, 3].

В связи с тем, что большинство ученых и практиков считают гипокинезию одним из ведущих факторов риска развития многих заболеваний и снижения функциональных возможностей организма, становится очевидной необходимость совершенствования и оптимизации двигательной активности школьников, повышения эффективности уроков физической культуры как одного из условий сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, нормализации физического развития и физической подготовленности учащихся, снижения их психоэмоционального напряжения [4, 5].

Следовательно, внедрение оздоровительных технологий, средств и методов физического воспитания с оздоровительной направленностью должны занимать ведущее место в системе мероприятий, обеспечивающих оптимизацию физического состояния школьников в условиях психоэмоционального напряжения обучения в школе.

Необходимо добавить, что остается актуальной проблема соответствия содержания программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ их интересам, мотивам и желаниям двигательной деятельности, которая позволила бы повысить интерес у занимающихся к урокам физической культуры.

Цель данного исследования заключалась в теоретическом и экспериментальном обосновании применения средств оздоровительной физической культуры в структуре урока учащихся старших классов.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе средних общеобразовательных школ № 51 и № 11 г. Гомеля. В нем приняли участие 98 школьников 11 классов. Перед началом педагогического эксперимента было выделено 2 группы испытуемых: 1 группа – контрольная (26 юношей и 24 девушки) и 2 группа – экспериментальная (22 юноши и 26 девушек). Все учащиеся были отнесены к основной медицинской группе и не имели отклонений в состоянии здоровья.

Как показали наши предварительные исследования, направленность физических упражнений при организации занятий по физической культуре в школе должна носить преимущественно оздоровительный характер. Кроме того, установлено, что существует ряд противоречий между мотивами к занятиям физическими упражнениями старшеклассников и существующей системой физического воспитания учащихся. При этом ориентация учебного материала на недостаточно сформированные мотивы или даже мотивы, имеющие отрицательное значение в системе личностных ориентаций школьников, приводит к негативным последствиям.

С целью стимулирования интереса учащихся к занятиям физической культурой в школе необходимо формировать содержание уроков, исходя из интересов и потребностей самих учащихся. Проведенные нами предварительные исследования и анкетирование учащихся позволили установить высокий интерес учащихся к современным оздоровительным системам, активно разрабатываемым в последнее время и используемым для занятий с людьми различного пола, возраста и уровня подготовленности.

Для учащихся общеобразовательных школ наиболее предпочтительными являются оздоровительная аэробика (синтез общеразвивающих упражнений, подскоков, прыжков, окрашенных танцевальным стилем и выполняемых под музыкальное сопровождение) и степ-аэробика (разновидность аэробики, в которой используется степ-платформа высотой 15 см; выполняются шаги вверх-вниз, обходы вокруг, вдоль платформы, перемещения через степ), т. к. именно данные упражнения просты в освоении и не требуют значительных координационных сложностей в освоении. Разнообразие направлений, постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий позволяют этому виду оздоровительной тренировки на протяжении уже двух десятилетий удерживать свой высокий рейтинг [2, 6].

Упражнения для комплексов оздоровительной аэробики подбирались из числа описанных в специальной литературе и разработанных нами. Так как каждое упражнение имеет свою целевую направленность (на развитие

скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и т. п.), то на каждом занятии мы старались использовать разнонаправленные упражнения, т. е. воздействие на организм носило комплексный характер.

Урок оздоровительной аэробики длительностью 45 минут состоял из следующих основных частей:

1. Подготовительная (warmup), часто разделяемая на разогревающую, во время которой использовались элементы базовой техники невысокой координационной сложности. Стретчинг – плавные упражнения для растягивания мышц, без использования маховых и иных резких движений.

2. Основная (aerobics+floorwork), в которой также выделяются две части: собственно аэробная тренировка, где использовались различные гимнастические и танцевальные движения; партерная часть, содержание которой составляли силовые упражнения, выполняемые, как правило, сидя или лежа на полу.

3. Заключительная (cool-down), в которой использовались плавные хореографические упражнения и стретчинг с целью физического и психологического расслабления.

Рациональное дозирование физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробикой основывалось на учете физических и функциональных возможностей занимающихся и осуществлялось на основании рабочего уровня частоты сердечных сокращений (по формуле Карвонена).

Тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента, полученные результаты обрабатывались методами математической статистики с выявлением степени достоверности различий между средними данными по t-критерию Стьюдента, что позволило установить степень прироста исследуемых показателей.

По окончании эксперимента нами было отмечено достоверное превосходство старшеклассников экспериментальной группы в показателях физического развития и функционального состояния: окружности грудной клетки ($p < 0,05$), частоты сердечных сокращений ($p < 0,001$), жизненной емкости легких ($p < 0,001$) и жизненного индекса ($p < 0,001$), а также индекса гарвардского степ-теста ($p < 0,001$). Девушки экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстниц по показателям весо-ростового индекса ($p < 0,01$), частоты сердечных сокращений ($p < 0,001$), систолического объема крови ($p < 0,05$), жизненной емкости легких ($p < 0,01$), жизненного индекса ($p < 0,001$) и индекса гарвардского степ-теста ($p < 0,001$).

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий с использованием средств оздоровительной физической культуры на физическое развитие и функциональную подготовленность учащихся старших классов.

Следует отметить, что воздействие физической нагрузки на организм человека сопровождается развитием адаптационных изменений во всех его органах и системах: исполнения (опорно-двигательный аппарат), обеспечения (пищеварительная, дыхательная, выделительная, сердечно-сосудистая системы), регулирования и управления (органы внутренней секреции, нервная система и органы чувств). В этой связи реализация разработанных нами комплексов оздоровительной аэробики способствовала улучшению физического состояния старшеклассников, участвующих в нашем исследовании.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / С. П. Левушкин, В. Д. Сонькин // Физиология человека. – 2009. – Т.35. – № 1. – С. 67-74.
- 2 Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6-14.
- 3 Лубышева Л. И. Инновационная технология формирования культуры здоровья старшеклассниц в системе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 5-12.
- 4 Михайлов В. М. Некоторые физиологические эффекты длительной гипокинезии // Физиология мышечной деятельности: Тез. докл. Междунар. конф. – М.: 2000. – С. 93-95.
- 5 Тихвинский С. Б. Активная жизнедеятельность и физическое здоровье человека // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. Конгресс: материалы конгресса. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 162-164.
- 6 Чибисова Т. В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.

УДК 796.011.1:378(072)

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ Филиппов Н. Н.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время в мировой медицинской науке и практике отсутствует однозначное представление о влиянии на здоровье человека малых дозовых нагрузок при радиационном поражении, а также о долгосрочном воздействии радионуклидов. По мнению специалистов, ионизирующая радиация не имеет количественного порога биологического воздействия, поэтому весьма целесообразными представляются любые доступные в конкретных условиях меры, направленные на снижение дозы облучения населения. Среди них в первую очередь следует назвать рациональное

питание, витаминизацию, отказ от вредных привычек, гигиенически обоснованный режим труда и отдыха, правильно организованные занятия физическими упражнениями.

Авария на Чернобыльской АЭС (1986г.) не имеет аналогов в мире. По масштабам и возможным последствиям для населения и окружающей среды с ее экосистемами, а также для экономики ряда стран, авария на ЧАЭС оказалась крупнейшей за всю мировую историю использования атомной энергии (Л.И.Ильин, О.А. Павловский, 1988) [1].

Ученые (С. В. Петренко, 1991; В. С. Казаков, 1992; А. А. Гужаловский, 1995; О. М. Афонько, 1997; В. В. Храмов, 2001; и др.) считают, что активизация обменных процессов при занятиях физическими упражнениями способствует более быстрому выведению радионуклидов из организма, мобилизации его защитных свойств и появлению неспецифического адаптационного эффекта (снижению заболеваемости, улучшению физического состояния организма, повышению умственной и физической работоспособности) [2].

Вместе с тем, оказывая в целом положительное влияние на состояние здоровья детей, занятия физическими упражнениями при нерациональной дозировке, отсутствии строгой регламентации могут сопровождаться и отрицательными эффектами.

В настоящее время модель оценки радиационных доз у населения основывается на экологическом подходе, где главная роль отводится природным и социальным факторам. При этом социальные факторы действуют на дозу не прямо, а опосредованно, создавая материальные предпосылки его «поведения» в экологическом радиационном поле. Радиационную дозу предлагается рассматривать как функцию социально-психологического «поведения» человека.

Проблема улучшения здоровья белорусов, проживающих в условиях радиационного загрязнения, может быть успешно решена только на основе проведения фундаментальных исследований, а также претворения в жизнь целого комплекса социально-экономических, медицинских, просветительных и воспитательных мероприятий. Необходимо установление причинно-следственных связей между состоянием окружающей среды, социальными факторами и состоянием здоровья людей.

В регионах радиоактивного загрязнения, особенно важными являются расширение резервных возможностей организма детей, повышение их устойчивости к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

С целью научного обоснования эффективности занятий физической культурой для физического развития и улучшения функционального состояния детского организма в соответствии с планом отраслевого проекта Министерства спорта и туризма Республики Беларусь были проведены

исследования среди школьников, проживающих в регионах, подвергшихся радиоактивному загрязнению Гомельской и Могилевской областей. Всего обследовано 14735 учащихся 1-11 классов.

Данные исследования проводились с целью научного обоснования эффективности занятий физической культурой школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; антропометрические измерения и медико-биологические измерения; методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. В представленных материалах рассматривается анализ изменения показателей физического развития и функционального состояния школьников 7 – 9 классов, проживающих в г. Корме, Гомельской области на территории с уровнем загрязнения радионуклидами 15 - 40 Ку/км².

В результате проведенного исследования установлено, что за учебный год в седьмых классах были выявлены существенные изменения длины тела у девочек ($P < 0,01$) (табл. 1). В данном случае прирост составил 3,2см. Увеличение массы тела у них в среднем на 4,6кг также оказались достоверными ($P < 0,02$). В этом возрасте наблюдалось очень значительное и с высокой степенью достоверности ($P < 0,05 - 0,001$) снижение в конце учебного года следующих показателей физического развития: окружности грудной клетки у мальчиков – в среднем на 2,5 см, девочек – на 4,8 см; силы правой кисти – на 4,5 кг у мальчиков и 5,4 кг у девочек. Достоверное снижение ЧСС на 6,5 уд/мин было выявлено только у девочек ($P < 0,05$). Снижение артериального давления было отмечено у всех исследуемых ($P < 0,02 - 0,001$). При этом, у мальчиков систолическое АД уменьшилось в среднем на 5,9 мм.рт.ст, диастолическое АД – 8,7 мм.рт.ст. У девочек соответственно на 6,9 и 10,7 мм.рт.ст.

В восьмых классах динамика физического развития имела следующие особенности: увеличение массы тела на 3,1 кг. Окружность грудной клетки претерпела достоверные изменения у всех учащихся, у мальчиков она уменьшилась на 3,4 см в среднем, у девочек – на 3,5 см. Сила правой и левой кисти имела отрицательную динамику только у девочек, она снизилась на 3,8 и 3,7 кг соответственно.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития и функционального состояния учащихся 7-х классов г. Кормы, Гомельской области

№ п/п	Показатель	Мальчики n = 96		Досто- верность	Девочки n = 87		Досто- верность
		В нача- ле года	В конце года		В начале года	В конце года	
		X ± δ	X ± δ	P	X ± δ	X ± δ	P
1.	Длина тела, см	155,5 ± 8,6	158,3 ± 7,8	> 0,05	154,1 ± 6,7	157,3 ± 5,3	< 0,01

2.	Масса тела, кг	45,2 ± 9,0	49,1 ± 10,4	> 0,05	41,9 ± 6,8	46,5 ± 6,6	< 0,02
3.	Окружность грудной клетки, см	72,4 ± 6,5	69,9 ± 4,4	< 0,05	71,1 ± 7,0	66,3 ± 3,7	< 0,001
4.	Сила правой кисти, кг	30,8 ± 5,1	26,3 ± 5,1	< 0,001	26,5 ± 6,3	20,8 ± 3,6	< 0,001
5.	Сила левой кисти, кг	27,3 ± 5,4	22,8 ± 3,8	< 0,001	24,5 ± 6,1	19,1 ± 2,4	< 0,001
6.	ЧСС, уд.мин	81,9 ± 10,1	79,2 ± 6,9	> 0,05	82,8 ± 10,4	76,3 ± 6,0	< 0,001
7.	АД сист. мм.рт.ст.	113,6 ± 3,7	107,7 ± 7,8	< 0,01	115,2 ± 17,0	108,3 ± 8,6	< 0,02
8.	АД диаст. мм.рт.ст.	70,9 ± 11,5	62,2 ± 6,2	< 0,001	70,9 ± 13,1	60,2 ± 6,6	< 0,001

На основании данных статистического анализа благоприятные изменения были выявлены у мальчиков в показателе частота пульса, произошло снижение на 5,2 уд/мин ($P < 0,05$), что свидетельствует об улучшении функционирования сердечно-сосудистой системы. Изменения артериального давления произошли только в одном его показателе – диастолическом. Здесь было выявлено достаточно значимое снижение у мальчиков в среднем на 7,4 мм.рт.ст., у девочек – на 7,9 мм.рт.ст. ($P < 0,001$).

В девятых классах г. Кормы достоверные приросты характеризуются следующими показателями (табл. 2).

Длина тела у юношей. За анализируемый период она увеличилась в среднем на 3,8 см ($P < 0,05$).

Окружность грудной клетки у девушек. Ее снижение на 7,1 см было отмечено высокой степенью достоверности ($P < 0,001$).

Частота пульса. Ее величина имела более низкие значения при повторном тестировании. У юношей ЧСС в среднем снизилась на 5,9 уд./мин ($P < 0,001$), у девушек – на 9,5 уд./мин ($P < 0,001$).

Артериальное давление. Снижение систолического давления на 9,0 мм.рт.ст. произошло только у юношей ($P < 0,001$). Диастолическое давление имело отрицательную динамику в 9,1 мм.рт.ст. ($P < 0,001$) как у юношей, так и у девушек в 9,2 мм.рт.ст. ($P < 0,001$).

Таблица 2 – Динамика показателей физического развития и функционального состояния учащихся 9-х классов г. Кормы, Гомельской области

№ п/п	Показатель	Юноши n = 89		Досто- верность	Девушки n = 66		Досто- верность
		В начале года	В конце года		В начале года	В конце года	
		X ± δ	X ± δ	P	X ± δ	X ± δ	P
1.	Длина тела, см	169,1 ± 8,2	172,9 ± 7,7	< 0,05	161,3 ± 5,1	163,8 ± 5,4	> 0,05
2.	Масса тела, кг	56,9 ± 9,4	60,2 ± 8,9	> 0,05	51,3 ± 6,4	54,2 ± 6,5	> 0,05

3.	Окружность грудной клетки, см	79,0 ± 6,2	78,5 ± 7,9	> 0,05	77,7 ± 8,1	70,6 ± 5,0	< 0,001
4.	Сила правой кисти, кг	45,7 ± 9,6	49,4 ± 9,4	> 0,05	30,3 ± 5,6	29,2 ± 5,5	> 0,05
5.	Сила левой кисти, кг	42,4 ± 8,6	44,1 ± 8,7	> 0,05	27,6 ± 5,8	25,0 ± 5,3	> 0,05
6.	ЧСС, уд.мин	82,1 ± 8,9	76,2 ± 7,1	< 0,001	85,0 ± 8,6	75,5 ± 9,5	< 0,001
7.	АД сист. Мм.рт.ст.	120,5 ± 10,4	111,5 ± 7,1	< 0,001	114,0 ± 13,8	114,1 ± 10,4	> 0,05
8.	АД диаст. Мм.рт.ст.	71,4 ± 9,4	62,3 ± 7,1	< 0,001	71,8 ± 10,2	62,6 ± 8,9	< 0,001

Полученные данные в целом свидетельствуют о достоверных положительных изменениях показателей физического развития и функционального состояния у учащихся 7–9 классов, проживающих в регионах с повышенным радиационным фоном. Особенно значительные улучшения показателей к концу года произошли в кистевой динамометрии, ЧСС, систолическом и диастолическом давлении.

Следует особо подчеркнуть, что школьники проживающие на территориях с уровнем загрязнения радионуклидами 15–40 Ки/км² имеют одинаковый уровень физического развития и функционального состояния в сравнении со школьниками, которые проживают в «чистой» зоне (до 1 Ки/км²) г. Дзержинске, Минской области.

Выводы. Результаты исследования показали, что школьники, проживающие в зонах радиоактивного загрязнения по уровню физического развития и функциональному состоянию организма, достоверно не отличаются от школьников относительно чистой зоны. В то же время приходится констатировать, что спустя более 28 лет после аварии на ЧАЭС специалистам так и не удалось однозначно установить, какие методики проведения учебных занятий по физической культуре с детьми и подростками является наиболее эффективными в оздоровительном плане.

Существуют достаточно противоречивые мнения о целесообразности применения в данных условиях различных режимов двигательной активности, средств и методов физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Л.А., Павловский О.А. Радиологические исследования аварии на ЧАЭС и меры, предпринятые с целью их снижения // Атомная энергетика -1988.- Т.65 – Вып. 2 – С. 119 – 128.
2. Гужаловский А.А. Состояние и пути развития резервных возможностей организма учащихся 7 – 15 лет, проживающих в зоне радиационного загрязнения, средствами физической культуры // Вестник спортивной Беларуси. - Спецвыпуск. - 1995. – С. 40 – 44.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

Хижевский О. В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В связи с развитием различных видов единоборств (на примере дзюдо, самбо), которые можно применять на уроках по физической культуре в общеобразовательных школах нашей страны, потребность в специалистах по борьбе возросла. Их недостаток особенно ощущается в сельской местности. В большинстве случаев вся физкультурно-массовая и спортивная работа на селе осуществляется учителями сельской школы, среди которых мало специалистов, знающих основы техники спортивной борьбы.

Молодые специалисты – выпускники вузов (не обязательно специализированных вузов), овладевшие за время учебы необходимыми знаниями основ теории, методики и организации тренировки по борьбе и сами достигшие определенных спортивных успехов, способны организовать секционные занятия по борьбе в сельской школе. Подготовка общественного актива инструкторов, судей по борьбе в вузах из числа студентов-борцов способствует решению одной из важных задач физического воспитания в вузе. Утвержденная министерством образования РБ программа для высших учебных заведений не включает учебного материала для отделения спортивного совершенствования по борьбе. Существующие программы для коллективов физической культуры по борьбе также не отвечают требованиям вузов, где контингент студентов сельская молодежь, которая имеет свои особенности физического развития, благоприятные для занятий борьбой: хорошее телосложение, силовую подготовленность, выносливость и трудолюбие. Единственное, чего не хватает этим студентам, так это технической подготовленности.

Изучив соответствующую литературу, проведя опрос и анкетирование ведущих тренеров-преподавателей вузов страны и обобщив их практический опыт, был сделан вывод о необходимости создать для вузов специальную программу обучения борьбе.

Рекомендованная программа для студентов отделения спортивного совершенствования предусматривает обучение группы новичков и может быть использована в работе со школьниками. Учебно-тренировочные занятия с борцами целесообразно проводить 3-4 раза в неделю по 2-3 часа. Новые технические действия разучивались в первый день недельного цикла, а на последующих двух занятиях студенты совершенствовались в этих упражнениях.

На первом году обучения основная задача – изучить технику борьбы. Выявленные закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в борьбе. Все приемы делятся на группы. Это удержания, переворачивания, уходы с удержания, болевые приемы (в дзюдо удушающие приемы). В стойке все приемы делятся на следующие группы: подножки, зацепы, броски через спину, подбивы, подсады, подсечки, броски захватом ног, броски «мельница», броски назад, броски через бедро. В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием – основа структуры, который изучается в начале обучения. Таким образом, изучив по одному основному приему из каждой группы, начинающий борец имеет представление обо всех приемах борьбы. Этот способ последовательности изучения приемов борьбы называют концентрическим. Начинающих борцов целесообразно обучать только атакующим действиям, которые являются основными для всего комплекса технических средств в борьбе. Защиты и контрприемы на первом этапе изучать нежелательно.

Объем технических действий и их очередность для групп первого года обучения могут быть следующими:

1. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕР

- а. удержания - 9-10 приемов,
- б. переворачивания - 5-6 приемов,
- в. уходы с удержания - 7-8 приемов,
- г. болевые приемы - 10-12 приемов,
- д. удушающие (дзюдо) - 10-12 приемов.

2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

- а. 35 - 40 приемов борьбы (броски)

Спортивная борьба воспитывает необходимые для современного человека качества и помогает в учебе. Влияние занятий борьбой на учащуюся молодежь исследовалось на контингенте студентов вузов РБ.

Многолетняя практика обучения спортивной борьбе показала, что студенты, которые занимаются в секции, учатся хорошо. Согласно данным анкетного опроса, для повышения успеваемости достаточно проводить занятия 3 раза в неделю по 2 часа в день.

Цель исследований – выявить оптимальный вариант сочетания учебы с занятиями борьбой в вузе.

Были определены следующие задачи:

- 1) изучить изменения физического развития и уровень роста специальной подготовленности занимающихся в отделе спортивного совершенствования по борьбе за время учебы в вузе;

2) разработать программу ускоренного обучения технике борьбы концентрическим способом и апробировать ее в процессе проведения тренировочных занятий по борьбе в течение двух лет;

3) провести анализ общей успеваемости студентов отделения спортивного совершенствования по борьбе по результатам экзаменационных сессий при занятиях 3 раза в неделю по 2 часа.

Для решения поставленных задач были использованы такие методы, как анализ литературных источников, опрос и анкетирование, педагогические наблюдения, контрольные упражнения, медицинский контроль, педагогический эксперимент, математическая обработка материала.

Программой физического воспитания и соответствующими инструктивными письмами Министерства образования РБ для занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования предусмотрено от 6 до 16 часов в неделю в зависимости от их спортивного разряда.

Практика показывает, что для роста спортивных достижений 6 часов тренировок недостаточно. Увеличение в вузе (БГТУ) часов занятий с группами отделения спортивного совершенствования по борьбе до 12 часов в неделю привело к положительным сдвигам.

Чтобы определить динамику физического состояния спортсменов в начале и в конце тренировочного цикла, совпадающего с зимней или весенней экзаменационной сессией, применялись следующие контрольные упражнения:

1) броски чучела через спину за 20 сек. - максимальное количество раз (быстрота);

2) подтягивание на перекладине максимальное количество раз (сила);

3) подъем разгибом из положения лежа на спине (ловкость);

4) наклон туловища вперед (гибкость); оценка гибкости проводилась по методике Васильева по 5-балльной системе;

5) броски чучела через спину за 6 мин. (специальная выносливость). Специальная выносливость оценивалась следующим образом: в начале каждой минуты в течение 20 сек. борец выполнял броски в максимальном темпе, а в последующие 40 сек. каждой минуты – 4 броска.

Экспериментальная группа состояла из студентов 1-го и 2-го курсов (всего 24 борца). Сравнив показатели физического развития в начале семестра с показателями в конце семестра, можно отметить положительные изменения средних антропометрических данных у борцов за 4-месячный тренировочный цикл с 1 сентября по 31 декабря 2009 г. Во всех десяти средних показателях проводимых антропометрических измерений были получены положительные сдвиги: вес, рост, окружность грудной клетки при вдохе, при выдохе, при паузе, при размахе, спирометрия, динамометрия правой и левой кисти, становая сила.

В средних показателях контрольных упражнений, которые выполнялись в эти же сроки, отмечен следующий рост: максимальное количество бросков чучела через спину за 20 секунд +1,5 раза, качество +1 балл, подтягивание на перекладине +1,3 раза. Значительные улучшения наблюдались в упражнениях, характеризующих физические качества ловкости и гибкости. Средний показатель количества бросков чучела через спину в течение 6 мин. за 1 мин. увеличился на 2,4 раза.

Успеваемость студентов анализировалась следующим образом. У занимающихся борьбой студентов из всех оценок, полученных за экзаменационную сессию, выводился средний балл, а затем был сделан анализ по среднему баллу в сравнении с учебной группой, курсом. Был сделан анализ двух сессий (весенней и зимней) за два учебных года – 2008/2009 и 2009/2010.

В первом случае при занятиях 3 раза в неделю по 2 часа в день (берется академический час, 45 мин), т. е. при 6 часах нагрузки в недельном цикле у студентов, занимающихся борьбой, средний балл за весеннюю экзаменационную сессию в 2008/2009 уч. г. был на 0,29 выше, чем у студентов, не занимающихся борьбой (соответственно 7,25 и 6,96). Средний балл за 2009/2010 уч. г., зимнюю экзаменационную сессию у студентов, занимающихся борьбой, составил 7,25, у студентов же, не занимающихся борьбой – 7,03, или на 0,22 ниже.

В анкетах студентам, занимающимся борьбой, предлагались различные варианты тренировок. Большинство анкетированных борцов высказались за занятия 4-5 раз в неделю по 2-3 часа в день.

В результате исследований были сделаны следующие выводы:

1. Большинство студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования по борьбе, успешно сочетают учебу с занятиями спортом. Анализ бюджета времени, учебной успеваемости, динамики физического развития и специальной физической подготовленности занимающихся борьбой студентов позволяет судить о возможностях увеличения учебно-тренировочных занятий до 12 часов в неделю в целях систематического физического совершенствования и роста спортивных результатов без ущерба для учебного процесса

2. Значительный рост антропометрических данных медицинского контроля у занимающихся борьбой, а также положительные сдвиги в показателях контрольных упражнений студентов отделения спортивного совершенствования по борьбе дают возможность положительно характеризовать занятия спортивной борьбой в вузе. Рекомендовать нефизкультурным вузам РБ заниматься различными видами единоборств.

3. Обучать технике борьбы в отделениях спортивного совершенствования вузов следует концентрическим способом, руководствуясь методи-

кой обучения спортивной борьбе и с учетом требований новых правил соревнований по борьбе, которые ежегодно меняются и дополняются.

4. Большинство студентов после окончания вуза были согласны проводить занятия по борьбе в свободное от основной работы время, на общественных началах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2008.- 60 с.
2. Хижевский О. В. Программа и методические рекомендации для студентов 1-4 курсов групп спортивного совершенствования и специализации по борьбе дзюдо. Учебная программа. УО «БГТУ». 2009 г.
3. Хижевский О. В., Кулакевич В. Я. Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы). НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2006
4. Хижевский О. В., Рукавицын Д. Б. Спортивные единоборства. Учебное пособие. Минск, Белпринт. 2005.
5. Хижевский О. В., Япринцев В. Г., Ветошкина Э. В., Ивасенко А. М. Дзюдо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы). НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2014

УДК 159.9+37.013.77

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Яковлев А. Н.¹, Матвеева Л. В.², Журавский А. Ю.², Лимаренко О. В.²

¹–УО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

г. Владивосток, Российская Федерация;

²–УО «Полесский государственный университет»

г. Пинск, Республика Беларусь

На современном этапе развития Российской Федерации и Республики Беларусь необходима интеграция образования, при которой инновационная педагогическая система с позиций здоровьесбережения и здоровьесохранения отражает ряд полисистемных функций (репродуктивная функция, креативность и активность личности в социуме, просвещение и куль-

тура, воспитание и развитие, социализация и адаптация, самосохранение и гуманизм).

Ведущим направлением при переводе образовательных учреждений в новое качественное состояние отводится разработке и внедрению образовательных технологий с учетом регионального опыта и местных условий. В рамках союзного государства и расширения таможенного пространства должна осуществляться новая парадигма образования, ориентированная на поступательное развитие физической культуры, в том числе и материально-технической базы, финансового обеспечения, научно-методическое сопровождение образовательных стандартов, повышение квалификации кадров.

Изменение ценностей общества сопряжено с развитием современной цивилизации, где происходит стремительное развитие спорта, превращение его в новую религию современности, где постоянное стремление развитых стран на обновление спортивных результатов «встраивает» человека в модель «принудительного» конструирования собственного тела.

Все это требует значительных изменений в теоретическом и практическом обосновании новой парадигмы, отражающей процессы модернизации многоуровневого образования, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

От успешного развития данного научного направления во многом зависит последующее решение важных прикладных задач реализации здоровьесберегающей ориентированности системы высшего профессионального образования на государственном уровне. Учебно-трудовая деятельность студенческой молодежи в высших учебных заведениях характеризуется постоянным увеличением объема предъявляемой к усвоению информации и повышением интеллектуальной нагрузки на фоне снижения показателей стрессоустойчивости и физической нагрузки.

Интеграция высшего профессионального образования в сфере физической культуры в общеевропейскую систему высшего образования на принципах болонского соглашения актуализирует развитие научных исследований современной науки.

В начале XXI века формирование научных сообществ в структуре университетов обусловлено высоким уровнем развития технологий.

Однако в пространстве постиндустриального общества проявляются противоречия между повышающимся социально-экономическим значением культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью и фактическим ее состоянием: а) резким поворотом от административно-плановой модели к рыночно-предпринимательской; б) демократизацией общественных и обновлением социально-классовых отношений; в) мас-

штабами и глубиной информационно-технологических и интеграционных процессов.

В условиях современной модернизации многоуровневой системы образования и смены образовательной парадигмы актуальным становится вопрос о том, что необходимо изменить отношение к физическому воспитанию как неотъемлемой и важной части всего педагогического процесса с его возможностями, ценностями и потенциалом, которые формируются наряду с новыми представлениями о теле и телесности человека в условиях современной цивилизации.

Физическое воспитание органически вплетено в культуру как общую, или материнскую, так и молодежную субкультуру. Как процессуальный компонент физическая культура обеспечивает единство биологической и социальной сущности человека, а овладение ее ценностями способствует непосредственно формированию физической культуры личности. Физкультурно-спортивная деятельность, рассматриваемая с позиции интегративного принципа, предстает как дискурсивное поле для проявления единой культурной традиции, в которой системообразующим фактором является духовно-телесный статус человека, эксплицируемый через принцип единства. Эволюция человека и перспективы развития физкультурно-спортивной деятельности обрисовываются в контексте активизации и применения человеком в своем бытии интегративного принципа, который способен связать собой духовное и телесное и изменить бытийный статус человека.

В современных условиях социально-экономического кризиса это становится все более острой проблемой: телесность человека на путях эволюционного развития в контексте понимания категорий «тело» и «телесность» настолько разведены далеко друг от друга, что о гармонии человека как таковой говорить не приходится.

Так, нами было продолжено анкетирование студентов УО «Полесский государственный университет», целью которого было изучение путей повышения эффективности системы студенческой физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Проведенный анализ результирующих показателей, полученных в ходе обработки опросных анкет, позволил выявить тенденции, свидетельствующие о позитивных аспектах в содержании и организации физического самовоспитания у студентов: достижение достаточного уровня знаний об особенностях собственного организма и методических основах самостоятельной тренировки (такие знания зафиксированы у 75-80% респондентов); проявление полноценной самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (зафиксировано у 70% экспериментальной группы во внеурочное время и у 90% – на учебных занятиях по физиче-

скому воспитанию); наличие субъективных оценок, характеризующих положительное отношение к физическим упражнениям во внеучебное время, что подтверждается данными о затратах свободного времени на занятия физическими упражнениями (затраты времени возросли с 2 до 4-6 часов в неделю); заметный прирост в уровне развития двигательных функций у испытуемых экспериментальных групп (в каждой возрастно-половой выборке достоверное улучшение получено в большинстве показателей). В контрольной группе у студентов, занимающихся по общей программе по физическому воспитанию, все перечисленные параметры изменились незначительно, а некоторые результаты, характеризующие физкультурно-спортивную деятельность, даже снизились.

Заявленное направление научных исследований не исчерпывает всей проблемы достижения индивидуализации обучения в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, а накопленные данные и их концептуализация внесут определенный вклад в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Физическая культура находит в феномене человеческого тела, как и в любом другом материальном объекте, включенном в ее пространство, форму своей реализации, возможность быть воплощенной. Учет отмеченных автором социально-философских аспектов исследования проблемы телесности в физкультурно-спортивной деятельности личности в дополнении к широкому спектру знаний о феномене человеке, его психической и телесной природе позволит эффективно применять осуществляемые на здоровьесберегающей технологической основе научные разработки, что нашло отражение на рисунке.

Следует отметить, что инновационная педагогическая система здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации не может функционировать без системы интегральной оценки и контроля знаний, умений и навыков учащихся и студентов.

На современном этапе функционирования системы физического воспитания практически не используется генетическая диагностика, которая позволяет по комплексу генов обосновать выяснение индивидуальной генетической предрасположенности – генетические маркеры, ассоциированные с выносливостью: ACE (AluI/D) EPAS1 (rs1867785 A/G) GNB3 (C825T(Ser275Serrrs5443)), HFE (His63Asp(rs179945 C/G)), NFATC4 (Gly160Ala(rs2229309 G/C)), NOS3 (Glu298Asp(rs1799983 G/T)), PPARA (rs4253778 G/C), PPARGC1A (Gly482Ser(rs8192678 G/A)), PPARGC1B (Ala203Pro(rs7732671 G/C)), TFAM (Ser12Thr(rs1937 G/C)), VEGFR2

(His472Gln(rs1870377 T/A)), ADRB2 (Gln27Glu (rs1042714)), ADRB3 Trp64Arg (rs4994).

Генетические маркеры, ассоциированные с быстротой и силой: ACE (AluI/D), ACTN3 (Arg577Ter (rs1815739 C/T)), PPARA (rs4253778 G/C), PPARG (Pro12Ala(rs1801282 C/G)). Генетические маркеры, характеризующие состояние опорно-двигательного аппарата: ген метаболизма кальция и минерального обмена VDR (TaqI/T (rs731236 C/T)); ген минеральной плотности костной ткани CNTF (0 mutation A/G (rs1800169)).

В данном направлении в ПолесГУ проведены фундаментальные исследования, которые могут быть внедрены в образовательное пространство Российской Федерации и Республики Беларусь.

Трансформация образовательного процесса в последнее десятилетие характеризуется отношениями между различными его структурными элементами, организацией и разрыванием нового социокультурного здоровьесберегающего образовательного пространства [1].

Однако этот процесс связан с определенными трудностями теоретического и практического характера: потребность разработки педагогических технологий здоровьесбережения обучающихся в рамках целостного образовательного пространства, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся выведена на уровень приоритетных задач отечественного образования.

В действующем законодательстве Республики Беларусь и Российской Федерации в качестве ведущего принципа государственной политики провозглашен гуманистический характер образования (комплексное, циклическое, непосредственное и опосредованное воздействие компетентного педагога и образовательной среды в условиях учебно-воспитательного процесса вуза) [1].



Рисунок – Физкультурно-спортивная деятельность с позиции интегративного принципа (духовно-телесный статус человека)

Методологические аспекты теории и методики физического воспитания сопряжены с термином «пространство»: «воспитательное простран-

ство социума», «социально-педагогическое пространство», «личностно-ориентированное пространство», «профессионально-образовательное пространство», «здоровьесберегающее пространство», «инновационное пространство» и т. п. [2].

Следует отметить, что понятие «пространство» активно входит в педагогическую лексику и отражает вполне реальные педагогические явления. Поэтому с точки зрения законов логики необходимо определить содержание этого понятия.

Анализ философских, психологических и педагогических источников указывает на то, что в науке понятие «пространство» понимается неоднозначно. В Логическом словаре-справочнике сказано, что «пространство – это порядок и протяженность материальных объектов, оно трехмерно» [3].

В гуманитарных исследованиях пространство понимается как субъект-объектное взаимодействие природы и общества. Любые события связываются пространственно-временным интервалом (И. Кант, Т. Парсонс, О. Ю. Маркова и др.). Личностно-смысловое образование пространства как духовной составляющей жизни человека стало предметом рассмотрения в культурно-исторических исследованиях (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Н. Б. Крылова и др.) [3].

Так, С. К. Бондырева считает, что образование является основанием развертывания разных форм, типов организации общения, развития отношений взаимодействия, выступая в качестве конкретной формы интеграции в сфере межличностных отношений взаимодействия, как особо формируемая целостность в общем потоке пересекающихся связей [4].

По мнению О. Ю. Марковой [5] «элементом внутренней структуры пространства образования является коммуникативное пространство – система социальных и профессиональных, деловых и межличностных коммуникаций», включающих в себя «взаимоотношения между тремя основными субъектами образовательного процесса – преподавателями, студентами, вузовской администрацией».

Образовательные потребности каждого субъекта этого пространства различны, поэтому, чем шире спектр образовательных услуг, тем больше возможность у потребителей найти образ своей потребности. Важнейшая задача образовательного пространства – удовлетворение образовательных потребностей общества в целом и каждого обучаемого в частности.

Так, Э. Ф. Зеер [6] рассматривал «развивающееся профессиональное пространство» как часть пространства, в котором происходит активное взаимодействие человека с образовательно-профессиональной средой (динамическое единство субъектов образовательного процесса и системы их отношений).

Для педагогической деятельности, осуществляемой в здоровьесберегающем пространстве, представление о пространстве возраста является основополагающим, т. к. всякая осмысленная практика строится с учетом физического и психического развития человека, причем обучающемуся принадлежит ведущая роль в процессе своего обучения.

В «Концепции федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 гг.» отмечалась необходимость выполнения социального заказа на образование как социально обусловленную и культурно детерминированную систему, в которой субъекты выстраивают отношения с миром, друг с другом посредством ценностей, принятых в конкретном учебном заведении, что определяет необходимость организации системы образования вуза как социокультурного здоровьесберегающего образовательного пространства. В этом смысле решение проблемы построения новых образовательных пространств, организуемых в вузах, является значимым не только для российского образования в целом, но и конкретного учебного заведения.

Однако в связи с развитием концепции личностно-ориентированного образования, обозначающего приоритетным изучение аксиологической природы образования и современной валеологии, появились новые возможности и перспективы воспитания ценностной направленности на здоровый образ жизни у обучающихся, что лучше всего решается в целостном образовательном пространстве.

Так, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС), как и большинство российских вузов, для успешной реализации здоровьесбережения сформировал многоуровневое образовательное пространство в системе «школа-вуз», включающее в себя учреждения от детского сада до магистратуры и аспирантуры.

ВГУЭС, став субъектом рыночной экономики, заметно отличается от многих российских вузов. Здоровье, питание, спорт и физическое воспитание играют здесь важную роль в процессе развития и совершенствования личности. В университете создана самая лучшая на Дальнем Востоке и отлично оснащенная спортивная база общей площадью более 20 тысяч кв.м., включающая в себя 50 спортивных залов различной направленности, 6 бассейнов. Здесь ежедневно проводятся занятия в рамках учебного процесса, а также реализуются дополнительные спортивно-оздоровительные программы.

Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены в университете на ректорат, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за

постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вуза (ФОСР). Кафедра также проводит массовую оздоровительную, физкультурную и спортивную работу совместно с медицинским центром «Лотос» и многофункциональным спортивным комплексом «Чемпион-1», расположенным на территории основного кампуса, занимающим 14172 квадратных метра. Площадь одного из его тренажерных залов – 728 квадратных метров.

В университете культивируются следующие виды спорта: самбо, плавание, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика, шахматы, спортивное ориентирование, бокс, пауэрлифтинг, картинг, пешеходный и водный туризм и другие.

Спортсмены-студенты ВГУЭС успешно выступают на международных и всероссийских соревнованиях, показывают высокие результаты, сражаясь наравне с мастерами мирового и европейского класса, а то и превосходя их. Личное мужество, волю к победе и мастерство проявляют они на чемпионатах мира, Европы и Азии, российских спартакиадах и первенствах Дальнего Востока и Сибири.

Исходя из изложенного выше, актуальной является разработка научно-практической вузовской программы «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (на примере ВГУЭС). Программа позволяет кафедре решать задачи, способствующие интенсивному развитию физкультурно-оздоровительной работы, что способствует сохранению и укреплению здоровья в университетском образовательном пространстве. В программу входит: внедрение методологии, принципов и методов здоровьесберегающего образования; разработка и реализация спортивно-оздоровительных программ и рекомендаций по улучшению физических качеств студентов, учащихся колледжа и лицея ВГУЭС, обеспечивающих надежное функционирование органов и систем человека; формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации; обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; создание во ВГУЭС условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта; выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия; создание и реализация программы «Спортивно-оздоровительной работы со студентами и учащимися ВГУЭС»; развитие научно-методической, производственной, обра-

зовательной просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья; осуществление медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля состояния здоровья субъектов образовательного пространства; мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности; осуществление научно-образовательной миссии университета через распространение знаний, идей, разработок здоровьесберегающих технологий, просвещение населения; контроль соблюдения законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность университета по вопросам сохранения здоровья обучающихся; обобщение полученных данных, представление их в статьях и докладах на конференциях и симпозиумах.

Для реализации этой программы на кафедре ФОСР создан научный коллектив, включающий преподавателей физического воспитания, медиков, психологов, специалистов в области информационных технологий; проанализирована психолого-педагогическая литература по теме исследования; проведены две краевые научно-практические конференции «Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве «школа-вуз», позволившие объединить преподавателей кафедры и учителей школ и лицеев в общей работе по формированию, развитию и сохранению здоровья учащихся и преподавателей, осуществлению медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного процесса и соблюдением законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений по вопросам сохранения здоровья обучающихся [7].

В результате выполнения проекта разрабатываются практические рекомендации для внедрения в учебно-воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

Вместе с тем социокультурный запрос определил необходимость развития и распространения инноваций в сфере физической культуры. Причём большое значение уделяется роли тренера-преподавателя, его профессиональной компетентности, умению мотивировать человека на дальнейшее оздоровление.

Поэтому в последнее время вопрос о спортивно-оздоровительных тренировках встает особенно остро, а решать его помогают научная программа кафедры и инновационные виды оздоровительной физической культуры.

Выполнение научного проекта кафедры включает следующие этапы: создание и совершенствование здоровьесберегающих, здоровьесформирующих условий обучения, труда, отдыха, быта, оздоровления и лечения студентов, преподавателей и сотрудников университета; внедрение в учебно-воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья; развитие научно-методической, производственной, образовательной, просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья; привлечение студентов и студенческих организаций как активных участников работы среди сверстников по осуществлению здорового образа жизни, противодействие злоупотреблению психоактивных веществ; реализация единой для всех участников образовательного процесса системы требований по осуществлению здорового образа жизни, разработка системы поощрения; создание и реализация в образовательном пространстве университета системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

В современной системе образования все более актуализируются вопросы сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, поэтому возникают новые требования к подготовке студентов вузов. Сохранение здоровья российских учащихся выдвигается в настоящее время в число приоритетных задач системы образования. Основным критерий, по которому сегодняшний преподаватель должен оценивать свою работу – это то, какой ценой для здоровья конкретный учащийся (с присущими только ему индивидуальными особенностями и состоянием здоровья) получает знания, умения, навыки, овладевает компетенциями.

Таким образом, в настоящее время наблюдается тенденция пристального внимания к вопросам сохранения здоровья субъектов образовательного процесса и, соответственно, формирования культуры здоровья педагогов и учащихся. Для студента культура здоровья является не только залогом успешного обучения, но и тем условием, которое позволит в дальнейшем строить свою профессиональную деятельность с позиций здоровьесбережения. Неоспоримым качеством, которое лежит в основе успешного формирования социально активной личности, является состояние ее здоровья. Повышение качества жизни населения для широкого круга граждан ставит на первое место вопрос сохранения здоровья, поддержание спортивной формы.

Здоровье студенческой молодежи является одним из важнейших условий эффективного его участия в образовании. Различные отклонения и ухудшения в здоровье, возникающие в процессе обучения, являются пре-

пятствиями в достижении успехов в образовательном процессе. Преподаватели кафедры ФОСР сознают, что для обеспечения достижения обучающимися уровня профессиональной подготовки, соответствующего Государственному образовательному стандарту третьего поколения, необходимо в учебно-воспитательном процессе уделять существенное внимание сохранению, а по возможности и укреплению здоровья учащихся в здоровьесберегающем образовательном пространстве в системе «школа-вуз».

Проведённые преподавателями кафедры ФОСР исследования показали, что решающая роль в становлении ответственного и грамотного отношения к своему здоровью принадлежит системе образования, т. к. именно в ее рамках возможно воспитание равнодушного отношения к собственному здоровью. Здоровье признается приоритетной ценностью и необходимым условием успешной деятельности ВГУЭС. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Таким образом, по нашему мнению, современной российской высшей школе для решения педагогической проблемы реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза необходима целостная концепция здоровьесберегающего образования. В этой концепции, во-первых, процесс сохранения и укрепления здоровья должен рассматриваться в плане реализации внешних условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условия благополучия, а во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия.

Поэтому сегодня актуальной является разработка комплексной программы кафедры ФОСР на основе стандартов третьего поколения, которая позволит решать задачи создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья в вузе, воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Успешное решение этой проблемы во многом зависит от активности педагогов, стремления к самосовершенствованию, саморазвитию в педагогической деятельности и реализации совместных усилий медиков, педагогов, социальных работников, психологов.

Дисциплина «Физическая культура» базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования, что легко реализовать в целостном образовательном пространстве. При соответствующем профессиональном и умелом педагогическом сопровождении сами студенты могут стать активными пропагандистами здорового образа жизни в молодежной среде.

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» достигаются за счёт использования в процессе обучения инновационных интерактивных методов и технологий формирования компетенций у студентов. По окончании обучения выпускник должен обладать следующими компетенциями: владеть методами и средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть основами законодательства о физической культуре и спорте; иметь ясные представления о здоровом образе жизни и физической культуре; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. Кроме того, должен быть готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе. Для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности должен уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; владеть методами и средствами для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов: учет возрастно-половых особенностей; учет состояния здоровья учащегося и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения; структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная); использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Здоровьесберегающие действия – это оптимальная плотность урока; количество видов учебной деятельности, их смена, чередование видов учебной деятельности.

Оздоровительные моменты на занятии: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Гигиенически рациональным считается использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным, смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления). Физкультминутки должны проводиться на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого из них.

Активная мыслительная деятельность, обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других, мотивация познавательной деятельности, обеспечение рефлексии и самоконтроля являются критериями эффективности здоровьесберегающего занятия

В соответствии с «Конвенцией о правах ребёнка», охрана здоровья учащихся должна быть организована на первичном уровне здравоохранения, с достаточной доступностью для детей, подростков и их родителей, при тесном контакте служб здравоохранения и образования. Многоуровневое образовательное пространство – идеальное место, где можно достичь и предложить детям необходимую медицинскую помощь и профилактические программы.

В первом случае ключевыми моментами рассмотрения являются восхождение индивида к своей родовой сущности, личностной позиции – «человеком надо стать»; во втором – представление о том, что человеческой природе присущи позитивные силы, направляющие к здоровью и росту (таблица).

Образовательный процесс в вузе в настоящее время, как правило, не становится средой для сохранения и развития жизненных сил и здоровья молодого поколения.

Таким образом, важнейшей целью педагога является создание условий психологического комфорта на занятии, который обеспечивает сохранность и укрепление здоровья с учётом индивидуальности каждого обучаемого, что является основой формирования здорового образа жизни.

Таблица – Типы установок в подходах к проблеме психологического здоровья

Основополагающие аспекты	Ориентация	
	социоцентрическая	персоноцентрическая
Психологическое здоровье	Родовая сущность - безмасштабный ансамбль интерио-	Врожденная индивидуальная человеческая сущ-

	ризированных и персонифицированных человеческих отношений.	ность (имманентный потенциал).
Процесс личностно-психического развития	Социализация - духовные и культурные традиции, ценностные ориентации.	Индивидуализация рефлексирующего Я.
Источники субъективного благополучия	Чувство духовного сродства, социальная укоренённость в мире.	Чувство аутентичности, цельности и внутренней согласованности.
Доминанта личностной направленности	Самотрансценденция и самоотдача.	Самоактуализация и самовыражение
Мировоззрение - детерминанта поведения	Солидарность, долг перед людьми, сознательное и следование им, служение.	Предназначение (стремление к личным достижениям).
Максима психологического здоровья	Добродетельные качества - высшие духовно-нравственные ценности, верность и последовательность в их осуществлении.	Реализовывать собственный потенциал, сохраняя ощущение подлинности бытия.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи: создание положительного настроя на учение, пробуждение интереса к познанию, а также коррекция психофизических функций; снятие по возможности всех деструктивных стрессообразующих факторов учебного процесса; создание атмосферы доброжелательности, которая формирует у студентов веру в свои силы; снятие признаков утомления с учётом особенностей динамики работоспособности через смену видов деятельности; создание условий для формирования личностных качеств.

Для решения обозначенных проблем нами предлагается выстраивать учебный курс, руководствуясь следующими базовыми принципами:

1. Непрерывные усовершенствования. Изменения формы и методов проведения занятий. Проверять на практике и оставлять те, которые дают наилучшие результаты, в том числе, способствуют сохранению здоровья.

2. Использование активных методов обучения. Передача довольно большого объема знаний, обеспечение высокого уровня овладения студентами изучаемого материала и закрепления его на практике, которые развивают культуру здоровья.

3. Включение анализа конкретных ситуаций в каждое занятие. В самом общем виде case – конкретная ситуация (КС) представляет собой описание действительных событий, имевших место в процессе ведения бизнеса в словах, цифрах и образах (индивидуальное заключение, а после обсуждения КС в группе и в классе, необходимые изменения). Возможность развивать навыки эффективной межличностной коммуникации, командной работы, анализа и планирования.

4. Творческие задания для внеаудиторной работы. В рамках новой парадигмы обучения резко возрастает значение самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов. Активизация творческой деятельности студентов не только сохраняет их здоровье, но и помогает развивать творческую свободу.

5. Оптимальное соответствие рейтинговой системе. Такая система является «фильтром», позволяющим выявить студентов, которые способны стать высококлассными специалистами. Для этого предлагаем каждому студенту на первом занятии заполнить карточку, содержащую личную информацию (образование, опыт работы, планы относительно карьеры, музыка, спорт и т. п.), и поместить свою фотографию.

Остальные баллы студенты набирают за счет выполнения самостоятельных (внеаудиторных) заданий. Такая организация процесса изучения дисциплины позволяет четко ранжировать студентов по уровню усвоения ими материала, предоставляет обучающимся максимум возможностей для повышения своего рейтинга, успешного обучения и сохранения здоровья.

6. Новая система оценок. Считаем необходимым предложить ввести новую четкую систему оценок знаний студентов: знание базового курса – твердое «удовлетворительно»; способность применить знания при решении конкретных практических задач, т. е. обретение профессиональных навыков – твердое «хорошо»; способность генерировать новые знания, которые оцениваются на научных конференциях, инновационных форумах и других мероприятиях – твердое «отлично».

Таким образом, использование рассмотренных принципов, более глубокое изучение и внедрение современных образовательных технологий, среди которых информационные, интерактивные и здоровьесберегающие будут способствовать формированию инновационной деятельности педагогов в образовательном пространстве «школа-вуз». Достоверность результатов исследований определяется теоретико-методологическим обоснованием, многолетними педагогическими наблюдениями и репрезентативностью выборки, проверкой основных концептуальных положений исследования в условиях функционирования многоуровневого образования Республики Беларусь и Российской Федерации, корректной статистической обработкой полученных данных.

Большая часть исследований и внедрение их результатов осуществлялись в тесном сотрудничестве с учеными Российской Федерации и Республики Беларусь: А. Г. Егоровым, Е. А. Масловским, В. Г. Семеновым, Р. Н. Дороховым, В. П. Губой; Е. П. Врублевским, В. Ю. Давыдовым, В. И. Закревским, Н. В. Зайцевой, Н. Г. Кручинским, С. Б. Мельновым, В. Н. Черновой.

Без их заинтересованности, деятельного участия и помощи проведение наиболее важной для практики части исследования было бы невозможным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вещева, Н. В. Организация социокультурного пространства дополнительного образования вуза / Н. В. Вещева – Красноярск: СибГТУ, 2007.- 190 с.
2. Дзодзикова, Л. А. Педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов / Л. А. Дзодзикова // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. № 7. – с.10-12.
3. Кондаков, Н. И. Логический словарь-справочник / Н. И. Кондаков. – М.: Наука, 1976. - 720 с.
4. Бондырева С. К. Психолого-педагогические проблемы интегрирования образовательного пространства : Избранные труды . – 2 издание, стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – 352 с.
5. Маркова О. Ю. Коммуникативное пространство вуза: субъекты, роли, отношения //Коммуникация и образование. Сборник статей. / Под ред. С. И.Дудника. – СПб-е философское общество. – 2004. – 355 с.
6. Зеер, Э. Ф. Профессиональное пространство личности: синергетический подход / Э. Ф. Зеер // Образование и наука. - № 5(23). – С. 79-90.
7. Матвеева, Л. В. Педагогические условия организации профессионально-образовательного пространства в системе «школа-вуз» для специальностей моды и дизайна: дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Матвеева. – Владивосток, 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

Зорин А. В., Петрише В. К., Чекан Ю. В. ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УО «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	3
РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.	
Андрюшенко Л. Б., Руссу О. Н. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФГОС 3+	10
Белова Т. Ч., Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ	18
Брайчук А. С., Гавроник В. И., Позняк В. Г. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ	19
Гаврилович Н. Н., Золотухина Т. В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА	23
Гавроник В. И., Гребенчук М. Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	26
Галаничев А. С., Нахват Д. В., Кудель А. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	29
Городилин С. К., Крумина Л. П., Бернатович И. Ф. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА	33
Драпов О. А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КУРСАНТОВ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ	37
Дубяга В. М., Строк А. Н., Косянок Н. М. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ	41
Климец М. А., Нахват Д. В., Косянок Н. М. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОЛЬШОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	44
Насяты Р. М., Кулешов В. И., Лушневский А. К. РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ	49
Некрасов А. В., Рыбак В. С., Шумовский В. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ	51
Рафикова А. Р. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО РУКОВОДИТЕЛЯ	56
Руссу О. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К	61

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ	
Руссу О. Н., Докучаева Л. И. СТРУКТУРА, КАЧЕСТВЕННЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», РЕАЛИЗУЮЩАЯ ФГОС З+	69
Рыбак В. С., Некрасов А., Шумовский В. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	77
Сулейманова М. И. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	82
Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В., Белова Т. Ч. АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАТИКИ	85
Шумовский В. В., Рыбак В. С., Некрасов А. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ	88
РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В УПРАВЛЕНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.	
Антипин Н. И., Лукин. О. А. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	94
Баркова Н. Г., Барков В. А., Волк А. С. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	96
Баркова В. В., Барков В. А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗИКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	99
Борисок А. А., Дранец В. Ф., Мурашко А. Н. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	102
Домбровский В. И. ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	106
Засим Н. Н., Лукашевич С. С., Гузаревич И. М. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	110
Кветинский С. С. ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	113
Кряж В. Н., Пустюльга С. Н., Янович Ю. А. НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА	116
Куликов В. М. ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГГАУ	129
Куликов В. М., Тимофеев А. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	134

Куликович Е. К., Лосева И. И. К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	136
Курако А. А., Беляк О. И., Антонова А. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	140
Летяго А. М., Рахматов Ю. К., Бобрик И. Е. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	143
Максимович В. А., Городилин С. К., Варнель В. А. АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЧЛЕНОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА, ЕВРОПЫ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	148
Максимович В. А., Городилин С. К., Войтишкин В. Л. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ ГРОДНЕНСКОГО РЕГИОНА	153
Мендубаева С. Ю. СКВОЗНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	156
Монсейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	162
Монсейчик Э. А., Софенко А. И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	164
Пороховская М. В., Чепелева Т. В. ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ	168
Пунтус В. А., Невзорова Ю. С., Медведева Г. И. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГОМЕЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ П. О. СУХОГО	172
Рахматов Ю. К., Марчук А. Н., Семенчук Н. А. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	174
Сак Ю. В. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	184
Смоляков Ю. Т., Ольшевский А. Н., Черва А. В. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В КУРСЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. РОЛЬ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	187
Шукевич Л. В., Зданевич Г. И., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И. ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК	191
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И. УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ	194
РАЗДЕЛ 3. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ	

МЕЖКАФЕДРАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ

Семенюта А. Н., Грибовская М. А., Авдашкова Л. П. ЭКСПЕРТНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА	199
РАЗДЕЛ 4. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	
Гуткина Т. Е., Торба Т. Ф., Грицев Д. Л. ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	204
Журавский А. Ю. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	208
Кузнецк Н. Г., Малиновский А. С. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	212
Ларюшина С. Г., Милашук Н. С., Шиндина А. В. ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ	215
Лис М. И., Венцовская Н. С., Лапко Ю. А. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	223
Люкевич У. П. РЫНГА ЯК РЭКРАЦЫЙНАЯ ФОРМА Ў СІСТЭМЕ ФІЗІЧНАГА Выхавання СТУДЭНТАЎ	228
Мелешко Д. И. УШУ САНЬДА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	235
Николаичева А. С., Мазурина А. В., Маклаков В. А. МОТИВЫ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	239
Руденик В. В., Тихон И. Г. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА	242
Сергеев С. А. ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БОКСЕ	246
Трущенко В. В., Дударева И. М., Кабанов Ю. М. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	250
Чекан Ю. В., Хоняков А. Н., Саросек П. И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ	253
РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ	
Аношко В. Г., Аношко С. Г., Старовойтова Ю. В. КОРРЕКЦИЯ ДИНАМИКИ УСТАЛОСТИ, СНЯТИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ	258

Богурин А. А., Обуховская В. И., Флерко А. Л. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА	260
Бусел Т. А., Ковалева О. Н. КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	263
Жадько Д. Д., Григоревич В. В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МУЖСКОГО ПОЛА ГрГМУ В 2013/2014 УЧЕБНОМ ГОДУ	267
Зимницкая Р. Э., Тропникова Д. В., Камышкайло И. Е. ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	270
Золотухина Т. В., Гаврилович Н. Н. НЕОБХОДИМОСТЬ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	275
Летяго А. М., Хонякова А. А., Хонякова Т. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	279
Николаичева А. С., Маклаков В. А. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРГУ ИМ. Я. КУПАЛЫ	281
Сергейчик Н. А., Торба Т. Ф. КРИТЕРИИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ	285
Тимофеев А. А., Куликов В. М. ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	293
Томашев Г. К. ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	297
Федоров В.В., Пертище В.К., МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	302
Хижевский О. В. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	304
Шеренда С. В., Молчанов В. С., Нарскин А. Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОК РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ	310
РАЗДЕЛ 6. РЕКРЕАЦИОННО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	
Бусел Т. А., Курзова Е. ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППАХ ЛФК	315
Маджаров А. П., Бондаренко А. Е., Кулешов С. Н.	317

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ВУЗЕ	
Милашук Н. С., Гурина Е. И., Ларюшина С. Г. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ	319
Поболь В. З., Обелевский А. Г., Обелевский А. А. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ	322
Поболь В. З. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ 4-5 КЛАССОВ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ	325
Флерко А. Л., Малышко Т. И. ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	328
РАЗДЕЛ 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
Аль-Бшени Фатхи Али, Али Хайдар, Эльгади Муфтах Айад РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	333
Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед, Дохмани Мона Ражаб, Алмари Хуссам Эль Маки Алхмали ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ	336
Белый К. И., Курилик М. М. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ЦОР	339
Беляк О. И., Курако А. А., Антонова А. А. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	342
Бесараб Г. В., Юрчак С. В. СОН – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ	345
Беспутчик В.Г., Ярмолук В.А. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	350
Давыдов В. Ю., Журавский А. Ю., Яковлев А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	354
Зенкевич С. А., Зенкевич В. Н. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА	358
Квятковская Н. А., Казакова Л. В. АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	362
Кулешов В. И., Богурин А. А., Обуховская В. И. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СНАРЯДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	365
Логвина Т. Ю.	369

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРОЦЕССЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ	
Марина И. А., Балгурин А. Н. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	377
Марчук А. Н., Рахматов Ю. К., Кравчук А. В. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	380
Мендубаева С. Ю. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	385
Пристинская Т. Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	390
Пристинский В. Н. СТАНДАРТЫ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА	394
Саросек П. И., Хонякова Т. В., Хонякова А. А. БЕГ ТРУСЦОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМЫ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	398
Слободняк Е. Н., Кривицкая Л. Э., Никитина Е. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С ТРЕНАЖЕРОМ «TORNEO EASY SHARE» НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК	400
Степанцов В. М., Кветинский С. С., Сергейчик Н. А. ОЦЕНКА И ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ (ЖЕЛ) СТУДЕНТОВ ЗА 2011-2012 гг.	404
Тимофеев А. А. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	408
Тозик О. В. СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ УРОКА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	410
Филиппов Н. Н. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ	413
Хижевский О. В. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ	418
Яковлев А. Н., Матвеева Л. В., Журавский А. Ю., Лимаренко О. В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	423

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Сборник научных статей по материалам
Международной научно-практической конференции*

Ст. корректор Е.Н. Гайса
Компьютерная верстка: Л. С. Щесюк

Подписано в печать 11.03.2015
Формат 60х84/16. Бумага офсетная
Печать Riso. Усл. печ. л. 25,92. Уч.-изд.л. 30,65
Тираж 100 экз. Заказ 3835

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования
«Гродненский государственный аграрный университет»
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя изданий
№ 1/304 от 22.04.2014
Ул. Терешковой, 28, 230008, г. Гродно

Сверстано и отпечатано с материалов, предоставленных на электронных носителях. За достоверность информации, а также ошибки и неточности, допущенные авторами, редакция ответственность не несет.